

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA

JULIE BORGES SILVA

**ATIVIDADE FÍSICA, LAZER E QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES EM TEMPOS DE
PANDEMIA**

**UBERLÂNDIA
2021**

JULIE BORGES SILVA

**ATIVIDADE FÍSICA, LAZER E QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES EM TEMPOS DE
PANDEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Educação Física da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito para conclusão de curso. Orientadora: Profa. Dr. Giselle Helena Tavares.

UBERLÂNDIA

2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por estar comigo em todas as etapas e procedimentos, por acalmar meu coração nos momentos de angústia e ansiedade, tudo realmente tem o tempo certo para acontecer. Aos meus pais e meu namorado pelo apoio e suporte necessário, acredito que essa conquista também é deles. Nos momentos difíceis eles estavam ao meu lado, com amor e não me deixaram desistir, confiaram e acreditaram em mim. Aos meus professores que contribuíram com minha formação, e se dedicaram como profissionais e amigos. Aos meus amigos e colegas que de alguma forma me ajudaram, e estiveram presentes em minha vida, sem eles não teria graça. Aos meus amigos da faculdade, meu grupinho, e todos os estudos juntos, através deles me senti acolhida e incentivada a seguir, enorme gratidão. A todos os meus familiares que estiveram presentes com grande apoio e amor.

Em especial agradeço pela orientação da Dra. Giselle Helena Tavares, é um enorme prazer vivenciar de perto toda sua sabedoria, profissionalismo e paciência, contribuindo com minha formação acadêmica e crescimento pessoal.

A tarefa não é tanto ver aquilo que ninguém viu, mas pensar o que ninguém ainda pensou sobre aquilo que todo mundo vê”
(Arthur Schopenhauer)

Sumário

1	INTRODUÇÃO	10
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	11
3	METODOLOGIA	13
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
	4.1. Perfil Socioeconomico.....	16
	4.2. Atividade Física.....	19
	4.3. Qualidade de Vida.....	21
	4.4. Experiências realizadas no Lazer.....	24
	4.5. O impacto da pandemia na atividade física das entrevistadas...	25
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
	REFERÊNCIAS.....	29
	ANEXOS.....	32

Este artigo foi redigido segundo as normas da Revista Brasileira Estudos do Lazer, como as que constam no Anexo F.

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo investigar como as medidas de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19 têm influenciado o nível de atividades físicas, as experiências de lazer e a qualidade de vida de mulheres residentes na cidade de Uberlândia/MG. Para isto responder a este objetivo realizamos uma pesquisa qualitativa, realizada por meio da aplicação de questionários internacionalmente validados para a coleta de dados, como o IPAQ, o WHOQOL-bref, e a Escala Prática de Lazer. Recorremos também a algumas questões que buscaram entender quais foram os efeitos da pandemia na rotina e na vida das entrevistadas e como isso impactou a realização de atividades físicas no seu cotidiano. Com as restrições impostas pela pandemia, nossa pesquisa ocorreu através de meios digitais, coletando os dados de 56 mulheres. Fizemos a análise dos dados embasados nas referências bibliográficas, constatando o já apontado pela literatura específica: que as mulheres gastam mais tempo com as atividades domésticas e com as relações sociais do que com atividade física e esportivas, e que a pandemia piorou esse quadro, diminuindo o tempo e o dinheiro gasto com o lazer, atividades físicas, aumentando as atribuições domésticas, contribuindo para o surgimento de sentimentos negativos como ansiedade e depressão.

Palavras-Chave: Mulheres. Atividade física. Pandemia. Covid-19. Lazer. Qualidade de vida.

ABSTRACT

This work aims to investigate how the measures of social distancing for coping with COVID-19 have influenced the level of physical activities, leisure experiences and the quality of life of women living in the city of Uberlândia/MG. In order to respond to this objective, we carried out a qualitative research, carried out through the application of internationally validated questionnaires for data collection, such as the IPAQ, the WHOQOL-bref, and the Practical Leisure Scale. We also resorted to some questions that sought to understand the effects of the pandemic on the routine and lives of the interviewees and how this impacted the performance of physical activities in their daily lives. With the restrictions imposed by the pandemic, our research took place through digital means, collecting data from 56 women. We analyzed the data based on bibliographical references, noting what has already been pointed out by the specific literature: that women spend more time with domestic activities and social relationships than with physical activity and sports, and that the pandemic has worsened this situation, decreasing time and money spent on leisure, physical activities, increasing domestic tasks, contributing to the emergence of negative feelings such as anxiety and depression.

Keywords: Women. Physical activities. Pandemic. Covid-19. Leisure. Quality of life.

RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo investigar cómo las medidas de distanciamiento social para el afrontamiento del COVID-19 han influido en el nivel de actividad física, las experiencias de ocio y la calidad de vida de las mujeres que viven en la ciudad de Uberlândia / MG. Para dar respuesta a este objetivo, llevamos a cabo una investigación cualitativa, realizada mediante la aplicación de cuestionarios de recogida de datos validados internacionalmente, como el IPAQ, el WHOQOL-bref y la Escala de ocio práctico. También recurrimos a algunas preguntas que buscaban comprender cuáles fueron los efectos de la pandemia en la rutina y vida de los entrevistados y cómo esta impactó el desempeño de las actividades físicas en su vida diaria. Con las restricciones impuestas por la pandemia, nuestra investigación se realizó a través de medios digitales, recolectando datos de 56 mujeres. Analizamos los datos en base a referencias bibliográficas, observando lo ya señalado por la literatura específica: que las mujeres dedican más tiempo a las actividades domésticas y las relaciones sociales que a la actividad física y al deporte, y que la pandemia ha agravado esta situación, disminuyendo el tiempo. y el dinero gastado en ocio, actividades físicas, aumento de las tareas domésticas, contribuyendo a la aparición de sentimientos negativos como la ansiedad y la depresión.

Palabras clave: Mujeres. Actividad física. Pandemia. COVID-19. Ocio. Calidad de vida.

1. Introdução

O início da pandemia da Covid-19 foi um momento que afetou e alterou completamente a rotina de toda a sociedade, impondo a necessidade de reorganizar as relações com os outros e com o mundo. Grande parte da população foi privada de atividades básicas, sendo necessário o distanciamento social e a quarentena para evitar que o vírus da COVID-19 se alastrasse. As pessoas foram submetidas a um confinamento ao qual nunca tiveram experiência semelhante na sociedade contemporânea, de modo que isso trouxe impactos sociais que, como muito recentes, precisam ser estudados e pesquisados para que se tenha a real dimensão das consequências na vida das pessoas, em especial na vida das mulheres, procurando soluções e alternativas eficazes para a superação desses problemas caso eles voltem a ocorrer.

Em face disso, a hipótese do estudo é de que a pandemia alterou a qualidade de vida, saúde e prática de atividade física de mulheres, sendo necessário buscar alternativas para suprir todas as mudanças impostas pelo distanciamento social; Visto que a prática regular de exercícios físicos contribui para a manutenção da saúde como um todo, prevenindo o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), promovendo o bem-estar e a disposição do corpo (OMS, 2020), é de suma importância observar as alterações provocadas pela mudança da rotina na forma e na frequência em que as mulheres praticam exercícios, comparando com o cenário anterior à pandemia. Frente a esses questionamentos este trabalho teve como objetivo investigar como as medidas de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19 têm influenciado o nível de atividades físicas, as experiências de lazer e a qualidade de vida de mulheres residentes na cidade de Uberlândia/MG

Assim, através dessa pesquisa buscou-se identificar o perfil socioeconômico das mulheres entrevistadas, bem como a prática de atividade física e a vivência cultural do lazer. Buscou também compreender, através do uso de instrumentos validados internacionalmente como o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física), WHOQOL-bref (World Health Organization Quality of Life) e a EPL (Escala Prática de Lazer), como se encontra a qualidade de vida¹ dessas mulheres em ampla escala, nos seus diferentes domínios de atividade física e nos conteúdos

¹ Na perspectiva de Nahas (2017) o conceito de qualidade de vida varia de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida dos mesmos. Levando em consideração que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida, em geral, associam-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.

culturais do lazer, antes da pandemia, bem como, as alterações e impactos que a pandemia trouxe para o seu cotidiano.

2. Revisão de Literatura

A Pandemia da Covid-19 afetou toda a sociedade, impondo a necessidade de reorganizar de outras formas a vida e as relações sociais. Para evitar o avanço da doença, medidas restritivas foram tomadas, aconselhando-se o distanciamento social e evitando aglomerações (OPAS, 2020). Festas, encontros e atividades físicas em locais fechados, e até mesmo em ambientes abertos com muitas pessoas, foram proibidos nas fases mais severas de restrição quando a pandemia estava fora de controle (UBERLÂNDIA, 2021). Com isso as rotinas das mulheres foram transformadas, pois impedidas de realizarem suas atividades normalmente, muitas pararam ou diminuíram o ritmo com que praticavam exercícios físicos, por exemplo. Foi necessário procurar outros meios de lazer e entretenimento que proporcionassem satisfação e bem-estar. Assim, o uso das redes sociais e da tecnologia tornou-se indispensável para superar o isolamento e o distanciamento. O que já era uma realidade presente no cotidiano, passou a ser essencial. *Lives*, encontros virtuais, trabalho remoto, jogos online, foram algumas das alternativas encontradas. No entanto, o ambiente doméstico, apesar do conforto que ele proporciona, muita das vezes não está adaptado para a prática de atividades físicas (AF) (CLEMENTE, STOPPA, 2020), impedindo assim que as mulheres possam desenvolver uma rotina de exercícios físicos (EF).

A pandemia teve um peso maior sobre a vida das mulheres, já que tradicionalmente elas são responsáveis pela organização do lar e das tarefas domésticas, isso impede que elas possam destinar um momento adequado para suas atividades de lazer, impactando na sua qualidade de vida e bem-estar. Segundo a OMS (2020) as mulheres e meninas são culturalmente menos ativas do que meninos e homens, e com a pandemia esse quadro tende a piorar. Uma pesquisa publicada no Jornal da USP relata que “a pandemia levou um grupo de mulheres em remissão de câncer de mama a piorar suas condições de saúde” (FERREIRA; BRUM, 2020). Impedidas de realizarem suas AFs, muitas tiveram aumento do peso corporal, preocupando as pesquisadoras, pois isso aumenta a chance de reincidência do câncer. Isso torna-se preocupante sobretudo quando se considera as mulheres de baixa renda, as quais se utilizam dos meios de transporte público para se locomoverem até o local de trabalho. Segundo as pesquisadoras no auge da pandemia, muitas mulheres estavam utilizando o transporte público como meio de locomoção até seus trabalhos, para garantir renda e sustento para suas famílias, tornando-as mais vulneráveis ao contágio da Covid-19 (FERREIRA; BRUM, 2020). Além do estresse e da preocupação causados pela

necessidade de exposição aos meios de transporte para trabalhar fora de casa, muitas mulheres tiveram outras dificuldades, como a falta de escolas e creches para deixarem seus filhos (LEMOS *et al*, 2020). A pandemia ainda complicou a rotina de estudos de muitas mulheres que estavam fazendo faculdade, tendo que se adaptarem com a experiência de aulas remotas e lugares e tempo menos adequados para a realização dos seus estudos (LIRA; CUNHA, 2020).

Segundo Barros *et al* (2020) estudos preliminares sobre a Pandemia demonstrou que a maioria da população desenvolveu sentimentos negativos durante o período de isolamento, decorrentes principalmente do medo da doença, das instabilidades financeiras, medo de perder familiares e pessoas queridas, a frustração e aborrecimento em concretizar os projetos e metas, causando distúrbios emocionais, depressão, ansiedade, humor depressivo, irritabilidade e sintomas de estresse pós-traumático. Além disso, Barros *et al* (2020) ainda destaca o prejuízo causado pela veiculação de notícias falsas como um dos grandes fatores negativos, aliado ao grande consumo e destaque sobre informações e notícias referentes a pandemia. Barros *et al* (2020) aponta ainda que os sentimentos de tristeza e depressão, segundo sua pesquisa, foram duas vezes mais frequentes nas mulheres do que nos homens observados, principalmente nas mulheres adultas jovens, mostrando como a pandemia teve um peso diferente na qualidade de vida das mulheres.

Esse impacto especial na saúde das mulheres é preocupante, de modo que se faz necessário intervenções e estratégias que possam amenizar os efeitos negativos da pandemia e contribuir para a construção de uma rotina saudável e prazerosa. A pandemia agravou os problemas do cotidiano das mulheres, de forma que além das preocupações habituais com o cuidado dos filhos e do lar e o controle financeiro, somaram-se a isso o medo da doença e de ficar doente, ver o adoecimento de seus entes queridos, o distanciamento dos seus círculos sociais e familiares, a incerteza e o medo do cenário econômico e político afetado pela pandemia, bem como o claustro imposto pelas fases mais rígidas da quarentena (MATIAS *et al*, 2020), favorecendo o surgimento ou a piora nos quadros de depressão, ansiedade e estresse.

3. Metodologia

A pesquisa deste trabalho foi de caráter qualitativo e característica exploratória, buscando através da análise dos dados coletados interpretar e descrever os resultados, refletindo sobre a realidade prática se utilizando das informações teóricas levantadas na bibliografia. O público da pesquisa foi composto por mulheres que residem na cidade de Uberlândia-MG. A amostra foi selecionada por disponibilidade e convite. Para o levantamento de nível de AF foi utilizado o

“Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ”, o modelo utilizado está apresentado no ANEXO A. O IPAQ selecionado contempla quatro principais domínios, sendo estes com relação de AF no trabalho, no transporte/locomoção, em casa e como lazer. Segundo Benedetti et al:

O IPAQ é um questionário que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada (BENEDETTI ET AL, 2007, p. 12).

Com relação a qualidade de vida foi utilizado o modelo de avaliação proposto pela OMS, o World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref), o qual considera aspectos gerais acerca da qualidade de vida, englobando características de domínio físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (FLECK, 2000). Este questionário é composto de vinte e seis questões que asseguram um panorama geral acerca da qualidade de vida das mulheres selecionadas para o questionário, o modelo proposto utilizado se encontra no ANEXO B. Segundo Fleck:

As aplicações desses instrumentos são amplas e incluem não somente a prática clínica individual, mas também a avaliação de efetividade de tratamentos e de funcionamento de serviços de saúde. Além disso, podem ser importantes guias para políticas de saúde. (FLECK, 2000, p. 38)

Houve também um questionário diretamente associado ao aspecto do lazer, a Escala prática de Lazer (EPL) a qual busca compreender as diversas experiências realizadas no lazer, sendo elas: artísticas, manuais, físicas, intelectuais, sociais, turísticas, virtuais e contemplativas. O mesmo consta no ANEXO C, contemplando-se todos os aspectos desta temática, tornando assim possível a sua avaliação de forma clara, objetiva e ampla. Segundo Andrade et al (2018) essa escala é confiável pois

A partir dos procedimentos de validação verificou-se que os itens da EPL, propostos para analisar as preferências e o envolvimento dos adultos nos diferentes conteúdos do lazer são adequados, apresentam qualidade psicométrica e valores aceitáveis em sua estrutura, podendo ser utilizados em pesquisas acerca dos conteúdos no lazer de adultos brasileiros, incluindo análises epidemiológicas. (ANDRADE et al, 2018, p. 526)

A seleção das mulheres ocorreu por conveniência, observando as questões da Pandemia, explicando os objetivos de forma direta no momento de contato inicial com as entrevistadas. Os critérios de inclusão de uma mulher como amostra potencial foram:

- Ser residente na cidade de Uberlândia-MG;
- Estar na faixa etária entre 18 e 65 anos;
- Possuir redes sociais.

E os seguintes critérios de exclusão:

- Deficiência intelectual;
- Homens.

A coleta de dados, devido a pandemia, se deu por meio de contatos com mulheres indicadas através de *WhatsApp* e *Instagram*. O preenchimento dos questionários foi *online* por meio de mídia digital. As entrevistadas foram selecionadas de forma aleatória, buscando identificar as candidatas que se enquadrassem nos critérios de inclusão supracitados. A realização da abordagem foi estruturada conforme modelo proposto pelos tópicos abaixo:

- Indicação de mulheres dentro do público-alvo da pesquisa;
- Tentativa de contato com a entrevistada indicada via *WhatsApp* e *Instagram*;
- Explicação do motivo do contato, bem como sua importância, benefícios da execução do mesmo e o modelo com o qual a atividade está sendo desenvolvida;
- As mulheres que aceitaram participarem de forma voluntária da pesquisa foram informadas acerca do questionário, disponibilizado às mesmas, por meio de *WhatsApp* e *Instagram*;
- Terminado a abordagem e explicação sobre o que se trata as entrevistadas ficaram livres para preencher o questionário, o qual foi posteriormente enviado à pesquisadora e armazenado no banco de dados;

A coleta de dados foi realizada desta forma com o máximo de amostras possíveis dentro do período de dois meses, sendo eles agosto e setembro de 2021.

Foram feitas uma sequência de 10 perguntas relacionadas a qualidade de vida durante a pandemia onde foram pontuadas em sim e não, algumas perguntas com resposta fazendo comparação a sua vida há um ano, tais como:

- Você classificaria sua saúde de acordo com sua idade em geral?
- Agora, com resposta: muito bom, um pouco melhor, quase a mesma, um pouco pior, muito pior?
- como você se sente e como tudo tem acontecido com durante as últimas semanas?

No final obtivemos o total de 60 participantes, no entanto um entrevistado era homem e as outras 3 não residiam em Uberlândia, de modo que o número de entrevistadas foi de 56, sem nenhuma recusa. Os dados coletados foram organizados em tabelas e posteriormente condensados em gráficos/tabelas/quadros para a exploração e interpretação. Por conseguinte, apoiando-se na bibliografia levantada fez-se a discussão dos resultados, buscando refletir os impactos da pandemia na vida das mulheres, quem foram as mais afetadas, qual a idade e situação social dessas mulheres. Com esses dados pôde-se ter a dimensão do impacto que a

pandemia teve na qualidade de vida delas, propondo estratégias e intervenções que possam reparar e amenizar esses danos.

4. Resultados e Discussão

4.1. Perfil socioeconômico das entrevistadas

Na análise dos dados utilizou-se as respostas de 56 mulheres participantes. Abaixo apresenta-se a tabela com o perfil socioeconômico das entrevistadas:

Tabela 1 – Perfil socioeconômico das entrevistadas

Variáveis	Incidência (%)
Faixa Etária	
Até 29 anos	51,7%
30 a 39 anos	21,4%
40 a 49 anos	16%
50 a 59 anos	9%
Acima de 60 anos	1,7%
Renda familiar	
Até 1.100,00 por mês.	1,7%
De 1.100,00 a 2.300,00 por mês.	23%
De 2.300,00 a 4.000,00 por mês.	48%
Mais de 4.000,00 por mês.	26,7%
Escolaridade	
Ensino fundamental	3,5%
Ensino médio incompleto	1,7%
Ensino médio completo	30%
Ensino superior completo	19,6%
Ensino superior incompleto	30%
Pós-graduação/Esp.	14%
Quadro geral da saúde	
Excelente	12,5%
Muito boa	28,5%
Boa	41%
Regular	14%
Ruim	3,5%

Fonte: Elaboração da autora

Observa-se que a maior faixa etária das mulheres que participaram da pesquisa está entre as de até 29 anos, correspondendo especificamente 51,7%, mais da metade das entrevistadas.

Isso possivelmente se deve pela maior facilidade com que o público jovem tem ao acesso e domínio da tecnologia, já que a divulgação da pesquisa ocorreu através das redes sociais. O segundo grupo predominante é o das mulheres de 30 a 39 anos com 21,4%.

Em relação a renda familiar, a maioria das entrevistadas, 48%, possuem ganhos de 2.300,00 a 4.000,00, seguido das que ganham mais de 4.000,00 por mês, correspondendo a 26,7%. Isso demonstra que a maioria das entrevistadas são de classe média, possuindo mais recursos, tempo e disponibilidade para acessar os meios digitais, os quais foram o veículo de divulgação da pesquisa². De acordo com o último censo divulgado pelo IBGE a prática de atividades físicas como lazer está relacionada a renda e a instrução, de modo que conforme menos tempo no trabalho ou em tarefas que exijam muito fisicamente, maior o nível de procura ou acesso aos meios de lazer e exercício (VASCONCELOS, 2020).

Assim, como a maioria da população entrevistada está entre a faixa abaixo dos 29 anos e de classe média, pode-se perceber que há um acesso maior a informação, a diferenciados meios de atividade física e maior tempo e condição para a prática de esportes e lazer, conforme o PNUD, o qual afirma que há um envolvimento muito maior da população mais jovem em relação aos mais velhos na prática de exercícios. Ainda segundo o PNUD o nível de envolvimento em atividades físicas aumenta quando se considera a escolaridade da população, sendo 3,31 vezes maior a prática e acesso dos mais escolarizados em relação aos menos escolarizados (PNUD, 2017).

Com relação a escolaridade a maioria das entrevistadas possuem acima do ensino médio completo. 19,6% das entrevistadas possuem ensino superior completo, 30% estão cursando ou ainda não terminaram seu curso superior, enquanto 14% possuem algum tipo de pós-graduação. O último censo do PNAD também demonstrou que quanto maior o nível de escolaridade e formação dos entrevistados, maior o nível de atividade física, englobando 49,1%, enquanto para aqueles com apenas o ensino fundamental incompleto essa taxa cai para 16,6% (VASCONCELOS, 2020), reforçando a disparidade social de acesso a prática de atividades físicas e lazer no Brasil. Segundo o PNUD (2017) quando se considera em especial as mulheres esse quadro se agrava, de modo que o único grupo de mulheres que possui índices elevados de prática e acesso a atividades físicas e lazer são as de renda mais elevadas, enquanto que as mulheres de baixa renda e menores escolaridades possuem acesso e prática de exercícios físicos muito inferiores comparadas ao mesmo grupo de homens (PNUD, 2017).

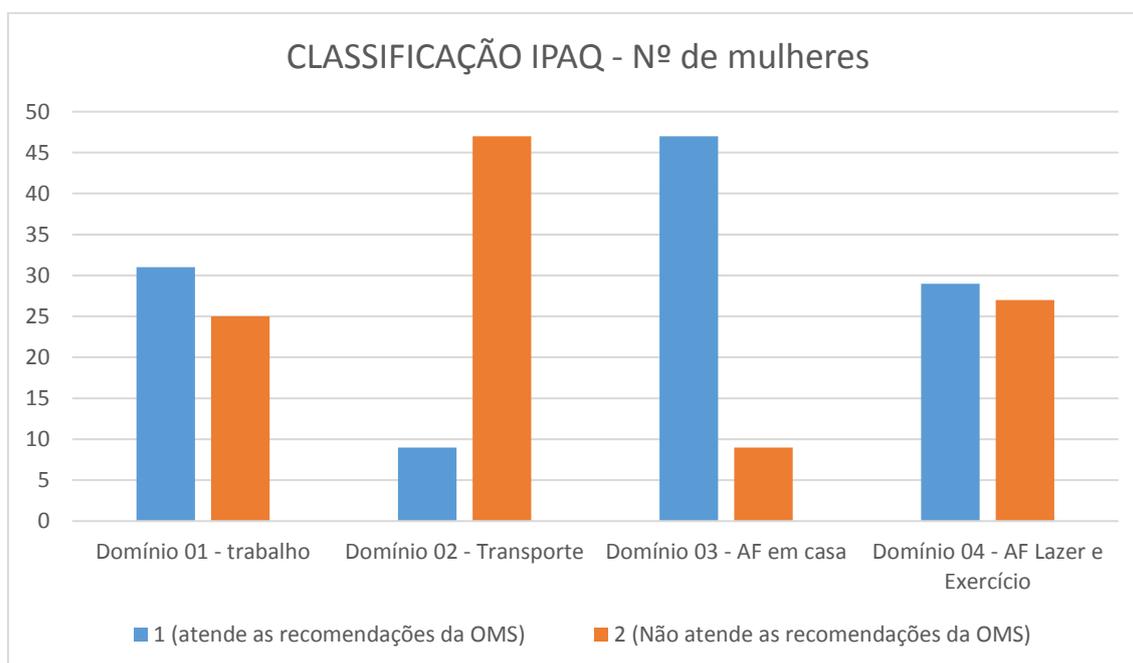
² Devido ao fato de a pesquisa desenvolver-se estritamente por meios digitais, os dados coletados acabaram se limitando a uma determinada classe social, a qual possui mais facilidade e domínio da tecnologia, não englobando as mulheres de baixa renda e a seus consequentes desafios na pandemia.

Com relação ao quadro geral da saúde a maioria das entrevistadas respondeu que sua saúde é boa, correspondendo a 41%. 12,5% responderam que sua saúde é excelente, e 28% que sua saúde é muito boa. 14% responderam ser regular, e 3,5% ruim.

4.2. Atividade Física

O Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ³, é um instrumento pelo qual pesquisadores/as mensuram o nível de AF da população, utilizando os seguintes critérios estabelecidos pela OMS: para adultos 150 a 300 minutos por semana de AFs aeróbicas de moderada intensidade e/ou 75 a 150 minutos por semana de AFs aeróbicas de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente as duas ao longo da semana (OMS, 2020). Além disso a OMS recomenda atividades de reforço muscular de moderada intensidade que exercite os principais grupos musculares por pelo menos dois dias na semana (OMS, 2020). No gráfico 1 as colunas azuis representam o número de mulheres que atendem as recomendações da OMS no determinado domínio, ou seja: no mínimo 150 minutos por semana de AF. Já a coluna laranja representa o número de mulheres que não atendem as recomendações da OMS, realizando menos do que 150 minutos de AF em cada domínio.

Gráfico 1 – **Classificação IPAQ – Quantidade de mulheres que atendem ou não as recomendações da OMS sobre horas semanais de atividade física.**



Fonte: Elaboração da autora

Segundo os dados coletados pelo questionário IPAQ foi possível estabelecer a seguinte classificação para as entrevistadas: no que se refere ao Domínio 01 – AF no trabalho, 31 (55,3%) das participantes se enquadram no recomendado pela OMS no que se refere à AF no trabalho.

³ Para detalhamento das perguntas do questionário IPAQ consultar Anexo 1.

Parte das que não atendem as recomendações ou não trabalham, ou realizam uma função da qual não dispõem nenhum ou pouco esforço físico; em relação ao Domínio 02 – AF como transporte, 47 (83,9%) das participantes não atendem as recomendações da OMS. Lemos *et al* (2017) acredita que as mulheres utilizam menos bicicletas como meio de mobilidade urbana porque culturalmente não são incentivadas e ensinadas a isso. Lemos *et al* (2017) ainda destaca que historicamente a utilização das bicicletas por mulheres foi um meio de emancipação feminina, desafiando a dominância masculina nas atividades físicas, subvertendo a ideia habitual de que “andar de bicicleta era coisa de menino” (LEMOS *et al*, 2017).

No que concerne ao Domínio 3 – AF em casa, 47 (83,7%) das entrevistadas atendem às recomendações da OMS. Como o público da pesquisa foi composto apenas por mulheres isso demonstra que as tarefas domésticas são realizadas majoritariamente por elas, que mesmo trabalhando e estudando precisam organizar a casa. Isso pode gerar inúmeras consequências, visto que a obrigação de trabalhar, estudar e ainda manter a organização do lar sobrecarrega de afazeres a rotina feminina, ficando sem tempo adequado para realizar suas atividades de lazer, além de destinarem tempo para os estudos de formação acadêmica, já que mais de 30% das entrevistadas ainda estão cursando a faculdade; por último o Domínio 04 – AF como recreação, exercício e lazer houve um equilíbrio nos resultados, sendo que 29 (51,7%) das entrevistadas atendem ao recomendado pela OMS. A partir disso podemos compreender que metade das entrevistadas não possuem tempo, disposição ou oportunidade para a prática de AF.

4.3. Qualidade de Vida

O questionário WHOQOL é composto de 26 perguntas que buscam um panorama da saúde e bem-estar dos indivíduos de acordo com uma escala do tipo Likert (FLECK, 2000), que vai de 0 a 5, onde quanto mais alto o valor melhor a percepção sobre a qualidade de vida. Para a análise dos resultados combinou-se os dados das entrevistadas e obteve-se as médias de cada faceta e depois somando a média de cada faceta obteve-se a média de cada domínio, traçando um panorama geral da saúde e bem-estar das mulheres entrevistadas representado na tabela a seguir:

Quadro 1 – Classificação WHOQOL – média das facetas

	Facetas ⁴	Média	Média
		Facetas	Domínio
QUALIDADE DE VIDA GLOBAL	1	3,45	
	2	3,23	
DOMÍNIO 1 - FÍSICO	3	3,70	3,51
	4	3,79	
	10	3,05	
	15	4,23	
	16	3,13	
	17	3,20	
	18	3,48	
DOMÍNIO 2 - PSICOLÓGICO percepção geral da saúde	5	3,39	3,39
	6	3,93	
	7	3,32	
	11	3,13	
	19	3,30	
	26	3,25	
DOMÍNIO 3 - RELAÇÕES SOCIAIS	20	3,70	3,64
	21	3,46	
	22	3,75	
DOMÍNIO 4 - MEIO AMBIENTE	8	3,27	3,35
	9	3,14	
	12	2,64	
	13	3,77	
	14	3,27	
	23	3,75	
	24	3,25	
	25	3,70	

Fonte: Elaboração da autora.

⁴ As facetas são as perguntas do questionário. Para explicações sobre cada faceta, conferir anexo B.

A média mais alta ficou no domínio 3 – relações sociais. Segundo Stoppa e Ysayama (2017), enquanto os homens encontram tempo e recurso para a prática de AFs e esportivas, o tempo e a rotina das mulheres são mais reservados para os cuidados com a família e os filhos, sendo elas muitas das vezes responsáveis pela maior atenção aos parentes, como seus pais e avós. Para as mulheres casadas (STOPPA; YSAYAMA, 2017) as obrigações domésticas e familiares tem um peso ainda maior, concentrando o tempo, recursos e energia para a manutenção do lar e da família. No caso dessa pesquisa em vigor, destaca-se que grande parte das mulheres, casadas e solteiras, ainda têm que destinar tempo para os estudos, focando na necessidade de concluir o curso de graduação em andamento, tendo que superar as dificuldades impostas pela pandemia.

A segunda média mais alta foi o Domínio Físico, com 3,51 pontos. No entanto, quando se observa as facetas individualmente a de número 10 chama a atenção, apresentando média de 3,05. Ela se refere especificamente a quantidade de energia da entrevistada ser suficiente para o seu dia a dia. Ou seja, para a grande maioria das mulheres as obrigações, tarefas, trabalhos e atividades são excessivas para todo o tempo disponível na sua rotina, lhes exigindo um gasto de energia muito maior do que o que possuem. Isso corrobora as pesquisas e reflexões feitas por Stoppa e Ysayama que apesar de haver “maior envolvimento por parte dos homens, porém, por fatores socioculturais e políticos, a pesquisa demonstrou que as mulheres têm sob sua responsabilidade carga excessiva de trabalho doméstico associado ao trabalho fora de casa” (2017, p. 60).

As duas médias mais baixas foram a de Domínio 2 – psicológico e 4 – meio ambiente, com respectivamente 3,39 e 3,35 pontos. As facetas nesses domínios com menores médias foram a 9 e a 11, a qual correspondem às perguntas “*quão saudável é o seu ambiente físico?*” e “*Você é capaz de aceitar a sua aparência física?*”, respectivamente. Visto que a rotina das mulheres já é carregada de atribuições, com a pandemia isso se intensificou, aumentando além da sua própria permanência em casa, a dos filhos que estão em sistema de ensino remoto e não vão mais a escola, e do marido/pais/irmãos, tornando mais atribulado o ambiente doméstico, além das que têm as obrigações relacionadas à faculdade, tendo que encontrar tempo e disposição para concentrar nos estudos.

Em relação a percepção do próprio corpo e da autoimagem que as mulheres possuem de si mesmo, segundo Patrício *et al* (2020) a mídia tem uma influência grande nesse quesito, ditando os padrões e as medidas a serem alcançadas para possuir um corpo perfeito e de sucesso. Para Patrício *et al* (2020) as características que as mulheres relatam fazer parte de uma constituição corporal bela são curvilíneas, delgadas e altura acima da média das mulheres. Patrício *et al* (2020)

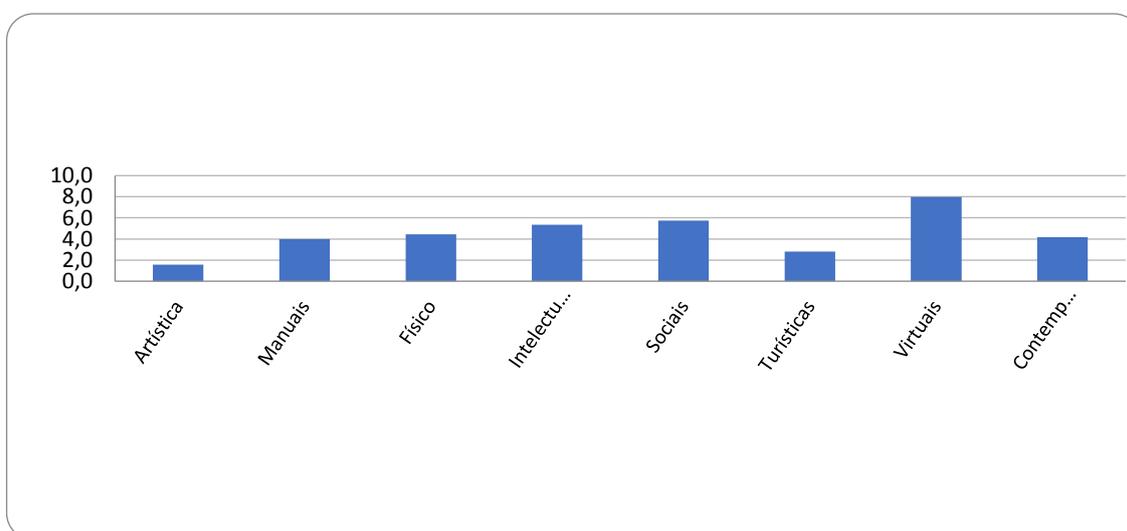
ainda aponta um estudo realizado com mulheres expostas ao conteúdo de revistas de moda, no qual se observou que as mulheres tiveram uma percepção mais negativa sobre o corpo após visualizarem as imagens de modelos. Assim, a busca pelo corpo ideal está associada com a promessa de felicidade e sucesso, propagados pela mídia através das figuras de destaque nas suas campanhas publicitárias e em filmes, novelas e séries, as quais trazem sempre protagonistas esbeltas que corroboram com os padrões (PATRICIO *et al*, 2020), geram frustrações e sofrimentos, onde muitas das vezes as mulheres acabam se impondo dietas muito restritivas e difíceis de serem realizadas devido ao excesso de atividades e ocupações no seu dia a dia. Patrício *et al* (2020) ainda afirma que tanto para modelos quanto para mulheres no geral a preocupação com o peso e com imagem é semelhante, demonstrando como a mídia exige das mulheres uma manutenção constante com seu corpo para se manter o padrão de sucesso e visibilidade, o que acaba sendo muito prejudicial para a saúde psicológica das mulheres como um todo.

Pode-se observar como a saúde psicológica das mulheres constitui um fator preocupante, possuindo várias preocupações e tensões que ocupam a sua mente, tendendo mais facilmente a desenvolver psicopatologias como ansiedade e depressão com o acúmulo de tarefas e a dificuldade de cuidar de si. Com a pandemia, além das habituais preocupações, para Matias *et al* (2020) houve uma significativa piora nas tensões existenciais, como as necessidades psicológicas imediatas (beber, comer, dormir, etc.), a preocupação com a própria saúde e proteção, bem como, o medo de perder parentes e vínculos afetivos, o que gera conseqüentemente uma piora na autoestima, propiciando o desenvolvimento de doenças como depressão, ansiedade e vícios em drogas. Já para Barros *et al* (2020) um outro fator que contribui para o aparecimento de distúrbios emocionais nas mulheres é o fato de que elas se preocupam mais com a saúde e os sintomas de doenças, gerando uma tensão ainda maior dado o alto consumo de notícias referentes a pandemia e a conseqüente preocupação consigo mesmo e com a saúde de seus entes queridos.

4.4. Experiências realizadas no Lazer

O gráfico 3 mostra o resultado de envolvimento em atividades destinada ao lazer realizado pelas entrevistadas, divididas em 8 categorias: artísticas (por exemplo ir ao cinema, teatro, shows musicais e exposições de arte), manuais (jardinagem, cozinhar, pintura e artesanato, etc.), físicas (ir à academia, jogar bola, caminhadas, corridas, ciclismo, etc.), intelectuais (ler, ouvir/compor músicas, ver documentários, etc.), sociais (sair com os amigos, visitar familiares, ir à igreja, etc.), turísticas (viajar, participar de excursões e passeios, etc.), virtuais (navegar na internet e/ou em redes sociais, jogos virtuais, etc.) e contemplativas (ficar sem realizar tarefas, relaxando e refletindo, etc.).

Gráfico 2 – Escala Prática de Lazer (EPL)



Fonte: Elaboração da autora.

Pode-se perceber que a maior média ficou concentrada no tempo destinado ao lazer virtual. Isso mostra que há uma dependência maior das pessoas em relação à tecnologia, consumindo grande parte do seu tempo livre, seja pela facilidade com que elas dispõem do celular e outros dispositivos eletrônicos, seja pelo grande estímulo que há através da mídia. Segundo Montini (2021) a Pandemia intensificou ainda mais a dependência da tecnologia, tornando as relações cada vez mais mediadas por aparelhos eletrônicos e aplicativos. O ambiente virtual das redes sociais, dos jogos e da internet como um todo acabou se tornando uma válvula de escape para o isolamento social, contribuindo para melhoria dos sentimentos de autonomia e autocontrole, bem como, a sensação de estar plenamente vivo (MATIAS *et al*, 2020). As redes sociais e as mídias digitais ainda favoreceram a continuidade dos estudos interrompidos de forma presencial com a pandemia (PIRES, 2021). Através de aulas remotas, as mulheres puderam continuar seus

estudos. No entanto, com a falta de uma organização decorrente da repentina mudança no cotidiano, o tempo e a concentração destinados ao estudo ficaram comprometidos, reduzindo a qualidade do aprendizado nesse momento, gerando mais frustrações e preocupações nas mulheres estudantes (PIRES, 2021). Soma-se ainda a isso a instabilidade gerada pelo distanciamento dos relacionamentos, que mesmo com o contato possibilitado pelas redes sociais, gerou desgastes e conflitos, perturbando ainda mais o psicológico das mulheres (MAGALHÃES, 2020).

Outra atividade que concentrou a maior média foi a de lazer social, reforçando o já dito por Stoppa e Ysayama (2017) sobre o maior interesse e disponibilidade das mulheres pelo tempo despendido com as relações sociais, e menos oportunidade em relação ao esporte e AFs, relegando-as a uma condição marginal na “escolha e vivência de muitas de suas práticas” (STOPPA, YSAYAMA, 2017, p. 22), dominadas pelos homens. Segundo Stoppa e Ysayama (2017) as mulheres quando dispõem de um tempo de ócio, preferem não fazer nada, ficarem quietas e descansarem, em oposição aos homens que escolhem vivências mais ativas. Isso demonstra como a rotina das mulheres é sobrecarregada, não lhe permitindo um tempo adequado para a realização de AF e recreação, pois já estão cansadas, seja do trabalho doméstico, seja das ocupações profissionais e estudantis. Segundo o último PNUD (2017) as mulheres ainda ganham menos do que homens, mesmo ainda exercendo as mesmas funções, tendo melhores qualificações e trabalhando mais. Essa realidade contribui ainda mais para a disparidade das oportunidades de lazer e atividade física, visto que as mulheres devem ocupar ainda mais tempo trabalhando ou se qualificando para ganhar salários equiparados aos dos homens, sufocando suas rotinas de obrigações.

Já as Afs, intelectuais e contemplativas registraram uma média aproximada de 5, demonstrando como antes e durante a pandemia o tempo e os recursos destinados ao seu bem-estar são de segunda ordem, pois possuem pouco tempo para relaxar, estudar e se exercitar, de modo que quando dispõem de algum tempo ele é destinado para as atividades mais simples e acessíveis, como internet no celular ou aquelas obrigatórias, ir à casa dos pais/familiares.

4.5. O impacto da pandemia na realização de AF

A última etapa da pesquisa foi composta de uma pergunta que buscava compreender subjetivamente as consequências da Pandemia de Covid-19 na vida das mulheres, a qual era: *A pandemia causada pela Covid-19 impactou em suas condições para realizar atividades físicas e esportes no seu tempo de lazer? Comente sobre os principais impactos.*

A grande maioria das entrevistadas destacou o impacto negativo que tiveram na sua rotina, dentre eles ressaltou-se os seguintes:

- “Preguiça, mau humor, impaciência”.
- “Impactou. Quadras e academias foram fechadas e assim não foi possível realizar nenhuma das atividades que havia frequência”.
- “Sim, ânimo, destruí minha família, psicológico abalado”.
- “No início ficar em casa e sem praticar atividades me fez engordar 12 quilos; mas agora consigo me controlar melhor. Os principais impactos foram na minha ansiedade e na minha autoestima”.
- “Demais, antes eu ia 6 vezes por semana na academia, saía e divertia. Agora com a pandemia só fico em casa e com medo da doença”.
- “A pandemia impactou mais minhas relações interpessoais do que a prática de atividade em si, mas o impedimento de ir às academias foi bem marcante de uma forma negativa”.
- “Tive que me exercitar em casa e reduziu meu tempo livre”.

Percebe-se que houve grandes impactos negativos, principalmente no que concerne ao psicológico das mulheres, gerando um aumento nos sentimentos ruins, como medo e ansiedade (MATIAS *et al*, 2020). Apesar de muitas pessoas não realizarem AF com frequência, o fato de estarem impedidas de transitarem livremente em locais públicos e privados, de se reunirem com outras pessoas diminuiu as possibilidades de lazer e entretenimento. Provavelmente a monotonia da rotina, o acúmulo de sentimentos problemáticos em relação ao cenário pandêmico, o medo da doença e de perder familiares e os conflitos gerados pela maior permanência em domicílio favoreceu o surgimento de doenças psicossomáticas nas mulheres, que sem o estímulo e a possibilidade de realizarem AF em segurança não tiveram como despender o excesso de energia acumulada, diminuindo e dificultando a produção de serotonina e dopamina, importantes para a sensação de bem-estar (MATIAS *et al*, 2020). Segundo um estudo feito por Martinez *et al* (2020), com o distanciamento social e a quarentena e a consequente interrupção das modalidades mais comuns de atividade houve um significativo aumento dos sintomas de depressão e ansiedade nas mulheres observadas, já que a prática de exercícios é reconhecida forma de combater essas doenças.

Ainda segundo Martinez *et al* (2020) vários autores destacam a importância de manter a prática de AFs nos tempos de distanciamento social, pois seus benefícios não se resumem apenas a saúde mental, mas melhora a resposta imunológica do corpo para infecções e diminui os impactos dos sintomas de doenças como a própria Covid-19. Num estudo feito por Crochemore-Silva *et al* (2020) em relação a atividade física durante a pandemia, verificou-se que o número de homens que praticavam atividade física é maior do que as mulheres, chegando a uma diferença

de 20 pontos percentuais (CROCHEMORE-SILVA *et al*, 2020). Isso mostra que a pandemia afetou de forma muito mais incisiva o cotidiano feminino, impondo muito mais dificuldades em comparação aos homens. Segundo Crochemore-Silva *et al* (2020) as mulheres destinam o dobro do tempo dos homens para atividades domésticas, de modo que com a pandemia houve nas redes sócias uma campanha (#ElesPorElasEmCasa) buscando conscientizar sobre essa discrepância de tempo.

Algumas mulheres relataram que a pandemia não trouxe efeitos negativos para a realização de suas AFs. Dentre eles destaca-se os seguintes comentários:

- “Não impactou, realizo minhas atividades normalmente”.
- “Não impactou, pois retornei para minha cidade e comecei a trabalhar em uma academia aqui, o que facilitou bastante, mesmo porque foram poucos dias em que ela ficou fechada por conta da pandemia”.
- “Não, continuei ativa em todas as rotinas diárias”.
- “Não afetou muito não, não faço pela falta de dinheiro mesmo”.
- “Não fazia atividade física antes, e nem após”.
- “Já não praticava”.

Uma parte das mulheres que relataram que não houve efeito negativo na realização de AFs já não possuíam o hábito de exercitar-se ou não possuíam dinheiro e condições para realizar da maneira desejada e adequada, mostrando que as dificuldades são anteriores à pandemia e que elas só se agravaram no cenário atual, reforçando as afirmações de Stoppa e Ysayama (2017) sobre o lazer e o cuidado com o corpo serem prioridades de segunda ordem na vida das mulheres e na formação das meninas. Assim, percebe-se que de uma forma direta ou indireta houve grandes impactos negativos na vida das mulheres, sobretudo, porque tiveram que dedicar mais tempo ao lar, aos estudos e trabalhos remotos, perdendo o tempo adequado e de qualidade que poderia ser dedicado exclusivamente aos cuidados com seu bem-estar físico. A perda desse tempo somada com outros fatores gerou uma piora na qualidade de vida das mulheres e na realização de suas atividades de lazer.

É necessário acompanhar os desdobramentos das consequências geradas pela pandemia ao longo dos próximos anos para que se possam tomar medidas que revertam o quadro negativo apresentado. Mesmo que haja uma ampla consciência por parte das mulheres a respeito dos benefícios da AF é importante a implantação de políticas públicas que incentivem a prática de EFs e esportes pelas meninas desde a infância, criando condições para a realização segura e adequada, como parques, academias ao ar livre, bem como a criação de ciclovias e calçadas bem pavimentadas para a prática de transporte ativo e ampla criação de programas escolares que

fomentem a prática de esportes (HODNIKI *et al*, 2020). Assim, é de suma importância adotar tal postura para mitigar os efeitos negativos e incentivar as mulheres a terem uma vida mais ativa e saudável depois de um período de confinamento restrito às relações virtuais.

5 - Considerações finais

Este trabalho objetivou abordar os impactos que a pandemia de Covid-19 teve na vida das mulheres de Uberlândia-MG, principalmente no que diz respeito ao tempo e a qualidade destinada ao lazer e a prática de AFs. Pode-se observar através da análise dos dados obtidos pela pesquisa o que grande parte da literatura já chama a atenção: o excesso de atribuições na vida das mulheres e a consequente perda da sua qualidade de vida em detrimento da manutenção doméstica. Culturalmente as mulheres já possuem uma rotina mais ocupada em relação aos homens, sobrando-lhes pouco tempo destinado a recreação e exercícios, tendo que primeiro lidar com as obrigações do lar e do trabalho, o que ocasiona uma significativa perda na saúde e bem-estar delas. Com a pandemia podemos observar um aumento nos sentimentos negativos que já são comuns na sociedade contemporânea, como o medo, a ansiedade e a depressão. O confinamento e a quarentena impediram as mulheres de saírem de casa e visitarem parentes e amigos, uma das atividades mais realizadas por elas, segundo a pesquisa. Esse impedimento acabou sendo determinante para a queda dos níveis de bem-estar, forçando-lhes a permanência em casa e consequentemente um aumento do trabalho e dos problemas domésticos e familiares. Diante disso torna-se necessário medidas de política pública sanitárias para impedir o desenvolvimento de outras patologias decorrentes do estado causado pela Covid-19, que afetam diretamente na imunidade das mulheres, como a depressão, ansiedade e estresse.

O presente estudo encontrou como limitações a dificuldade de proximidade de contato com as entrevistadas devido a pandemia de COVID-19. Não podendo fazer esclarecimentos acerca das perguntas e também acerca das respostas dadas os dados poderiam ter sido mais claros e objetivos, bem como ter-se-ia a possibilidade de explorar outras características relevantes que ficaram de fora das perguntas, principalmente àquelas que dizem respeito aos impactos da pandemia de COVID 19 e a vida antes. O autopreenchimento dos questionários, sem que haja o acompanhamento do pesquisador, pode não corresponder a realidade dos fatos, dado que muitas entrevistadas por não entenderem as perguntas ou por vergonha, podem omitir ou alterar algumas respostas relevantes. Além disso, é importante considerar o fato de que como a pesquisa se restringiu a coleta de dados por meio de mídias digitais, onde o público participante acabou sendo composto majoritariamente por jovens adultos, não sendo possível dimensionar com mais clareza

e profundidade os impactos e a alteração na vida das mulheres com filhos, casadas ou mãe solteiras na faixa acima dos 30 anos.

Como a pandemia ainda é um evento recente, os danos ainda estão sendo mensurados, de forma que se torna de extrema importância a abordagem acadêmica e científica sobre o tema, buscando pesquisar, refletir e analisar os impactos para que sejam traçadas medidas efetivas e significativas para a qualidade de vida da sociedade como um todo.

6 - REFERÊNCIAS

ANDRADE, Rubian Diego *et al.* Validade de construto e consistência interna da Escala de Práticas no Lazer (EPL) para adultos. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 23, n. 2, p. 519-528, fev. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018232.11492016>. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018232.11492016>. Acesso em: 13 out. 2021.

BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo *et al.* Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 13, n. 1, p. 11-16, fev. 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922007000100004>. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000100004>. Acesso em: 13 out. 2021.

CASSIANO, Andressa do Nascimento *et al.* Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 6, p. 2203-2212, jun. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020256.27832018>. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.27832018>. Acesso em: 14 out. 2021.

CLEMENTE, Ana Cristina Fernandes; STOPPA, Edmur Antonio. Lazer doméstico em tempos de pandemia da Covid-19. **Licere**, Belo Horizonte, v. 23, n. 3, p. 460-484, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25524>. Acesso em: 14 out. 2021

CROCHEMORE-SILVA, Inácio *et al.* Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 11, p. 4249-4258, nov. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>. Acesso em: 14 out. 2021.

FERRAZ, Mariana de Araujo; DALLARI, Dalmo de Abreu. **O papel do Estado na prevenção da obesidade infantil: enfoque em medidas para desestimular o consumo de alimentos não saudáveis**. 2020. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/T.2.2020.tde-22032021-230904>. Acesso em: 14 out. 2021

FERREIRA, Ivanir; BRUM, Patrícia Chakur. Pandemia piorou condições de saúde de mulheres em remissão do câncer de mama: Muitas tiveram aumento do peso corporal, diminuíram a prática de atividade física e apresentaram sintomas da covid-19. **Jornal da USP**[S.l.: s.n.], 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/pandemia-piorou-condicoes-de-saude-de-mulheres-em-remissao-do-cancer-de-mama/>

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232000000100004>. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100004>. Acesso em: 14 out. 2021.

FRANCO, Roberto Jorge da Silva. A Atividade Física no Presente Pode Ser a Receita para Evitar os Males da Obesidade e Hipertensão no Futuro. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [S.L.], v. 115, n. 1, p. 50-51, jul. 2020. Sociedade Brasileira de Cardiologia. <http://dx.doi.org/10.36660/abc.20200483>. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20200483>. Acesso em: 14 out. 2021.

HODNIKI, Paula Parisi *et al.* Prática de atividade física, a percepção do ambiente e o perfil sociodemográfico nos diferentes distritos de saúde do SUS do município de Ribeirão Preto – SP. **Brazilian Journal Of Health Review**, [S.L.], v. 3, n. 3, p. 5545-5554, 2020. Brazilian Journal of Health Review. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv3n3-126>. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n3-126>. Acesso em: 13 out. 2021.

LEMOS, Ana Heloísa da Costa *et al.* MULHERES EM HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 E AS CONFIGURAÇÕES DO CONFLITO TRABALHO-FAMÍLIA. **Revista de Administração de Empresas**, [S.L.], v. 60, n. 6, p. 388-399, dez. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0034-759020200603>. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0034-759020200603>. Acesso em: 14 out. 2021.

LEMOS, Leticia Lindenberg *et al.* Mulheres, por que não pedalam? Por que há menos mulheres do que homens usando bicicleta em São Paulo, Brasil? **Transporte y Territorio**, Buenos Aires, v. 1, n. 16, p. 68-92, jan. 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6122688.pdf>. Acesso em: 14 out. 2021.

LIRA, Camila de Souza; CUNHA, Itaquê Ferreira. **Os impactos da pandemia do Covid-19 na rotina acadêmica e na motivação dos estudantes universitários**. 2021. Disponível em: <https://univisa.edu.br/wp-content/uploads/2021/08/01-Os-impactos-da-pandemia-do-covid-19-na-rotina-acad%C3%A4mica-e-na-motiva%C3%A7%C3%A3o-dos-estudantes-universit%C3%A1rios.pdf>. Acesso em: 09 nov. 2021.

MAGALHAES, Aracê Maria Magenta. A pandemia exacerbou os relacionamentos ou a solidão. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v. 40, n. 99, p. 192-204, dez. 2020. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000200004&lng=pt&nrm=iso. acessos em 09 dez. 2021.

MATIAS, Thiago *et al.* Human needs in COVID-19 isolation. **Journal Of Health Psychology**, [S.L.], v. 25, n. 7, p. 871-882, 6 maio 2020. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/1359105320925149>. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1359105320925149>. Acesso em: 13 out. 2021.

MARTINEZ, Edson Zangiacomi *et al.* Physical activity in periods of social distancing due to COVID-19: a cross-sectional survey. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 2, p. 4157-4168, out. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320202510.2.27242020>. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.2.27242020>. Acesso em: 14 out. 2021.

MONTINI, Alessandra de Ávila. Sociedade hiperconectada: será esta uma nova epidemia? **Noomis**[S.l.: s.n.], 2021. Disponível em: <https://noomis.febraban.org.br/especialista/alessandra-montini/sociedade-hiperconectada-sera-esta-uma-nova-epidemia> . Acesso em 14 out. 2021.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. 362 p. Disponível em: https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 13 out. 2021

Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**: num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2020. Tradução de: Prof. Dra. Edina Maria de Camargo e Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez. Disponível em: Acesso em: 14 out. 2021.

Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). **Folha informativa sobre COVID-19**: como podemos proteger aos outros e a nós mesmos se não sabemos quem está infectado? Organização Pan-Americana de Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19#collapse-accordion-24199-10>. Acesso em: 14 out. 2021.

PATRÍCIO, Pedro Antonio Lira; ALMEIDA, Sebastião de Sousa; COSTA, Telma Maria Braga. **Comparação de elementos da imagem corporal feminina entre modelos de passarela e público de não-modelos**. 2020. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2020. Disponível em: < <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/59/59134/tde-06052020-094045/> > Acesso em 07 nov. 2021.

PIRES, André. Covid 19 y la educación superior en Brasil: usos diferenciados de las tecnologías de la comunicación virtual y las desigualdades educativas. **Educacion**, São Paulo, v. 30, n. 50, p. 83-103, jan. 2021. Disponível em: <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/23572>. Acesso em: 09 dez. 2021.

Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD). Relatório de desenvolvimento Humano Nacional – Movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas. 2017. PNUD. Brasília

SILVA SOBRINHO, Andressa Crystine da *et al.* **Desequilíbrios posturais, cognição, flexibilidade, qualidade de movimento e efeitos de diferentes programas de treinamento físico em mulheres fisicamente inativas de 60 a 70 anos**. 2021. Universidade de São Paulo,

Ribeirão Preto, 2021. Disponível em: < <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17138/tde-04082021-135114/> >. Acesso em: 10 de out. 2021.

SILVA, Maicon Roger Guedes da. **O crescimento das empresas de delivery no contexto da pandemia**. 2021. 46 f. Monografia (Especialização) - Curso de Gestão de Estratégia, Ufmg, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/36474/4/O%20CRESCIMENTO%20DAS%20EMPRESAS%20DE%20DELIVERY%20NO%20CONTEXTO%20DA%20PANDEMIA.pdf%20%282%29%20%281%29.pdf>. Acesso em: 14 out. 2021.

STOPPA, Edmur Antonio; YSAYAMA, Helder Ferreira (org.). **Lazer no Brasil: representações e concretizações das vivências cotidianas**. Campinas: Autores Associados, 2017. Disponível em: http://www.each.usp.br/turismo/livros/lazer_no_brasil_stoppa_isayama.pdf. Acesso em: 14 out. 2021.

UBERLANDIA. PREFEITURA DE UBERLANDIA. . **Taxa de contágio da Covid-19 começa a cair com restrições adotadas em Uberlândia**. 2021. Disponível em: <https://www.uberlandia.mg.gov.br/2021/03/08/taxa-de-contagio-da-covid-19-comeca-a-cair-com-restricoes-adotadas-em-uberlandia/>. Acesso em: 08 nov. 2021.

VASCONCELOS, Gabriel. **IGBE: Quase um terço dos brasileiros praticam atividade física como lazer**. Rio de Janeiro: Valor Econômico, 2020. Disponível em: <https://valor.globo.com/brasil/noticia/2020/11/18/ibge-quase-um-terco-dos-brasileiros-praticam-atividade-fisica-como-lazer.ghtml> . Acesso em: 14 out. 2021.

7 - ANEXOS

ANEXO A

2

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

- FORMA LONGA -

Nome: _____ Data: ___/___/___

Idade : ____ Sexo: F () M () Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não.

Quantas horas você trabalha por dia: ____

Quantos anos completos você estudou: ____

De forma geral sua saúde está: () Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL USUAL** ou **HABITUAL**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

() Sim () Não – Caso você responda não **Vá para seção 2: Transporte**

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você faz em uma semana **USUAL** ou **NORMAL** como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. **NÃO** inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos** :

1b. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades **vigorosas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte do seu trabalho**:

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 1d.**

1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades físicas vigorosas **como parte do seu trabalho** ?

_____ horas _____ minutos

1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho** ?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 1f**

1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades moderadas **como parte do seu trabalho** ?

_____ horas _____ minutos

1f. Em quantos dias de uma semana normal você **anda**, durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, **como parte do seu trabalho** ? Por favor **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a seção 2 - Transporte.**

1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** caminhando **como parte do seu trabalho** ?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem a forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

2a. Em quantos dias de uma semana normal você anda de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para questão 2c**

2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** andando de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ horas _____ minutos

Agora pense **somente** em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro em uma semana normal.

2c. Em quantos dias de uma semana normal você anda de bicicleta por **peelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a questão 2f.**

2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

_____ horas _____ minutos

2e. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por **peelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a Seção 3.**

2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA

Esta parte inclui as atividades físicas que você faz em uma semana **NORMAL** na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense **somente** naquelas atividades físicas que você faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**.

3a. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades físicas **vigorosas no jardim ou quintal** por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a questão 3c**

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

3c. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar com **no jardim ou quintal**

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3e.**

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

_____ horas _____ minutos

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER

Esta seção se refere às atividades físicas que você faz em uma semana **NORMAL** unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.

4a. **Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente**, em quantos dias de uma semana normal, você caminha **por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre**?

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para questão 4d

4b. Nos dias em que você caminha **no seu tempo livre**, quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4c. Em quantos dias de uma semana normal, você faz atividades **vigorosas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer jogging :

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para questão 4f

4e. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4f. Em quantos dias de uma semana normal, você faz atividades **moderadas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis :

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para seção 5

4g. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto des-cansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos

5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos

ANEXO B

Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida - The World Health Organization Quality of Life WHOQOL brief**Avaliação de Qualidade de Vida**

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as DUAS ÚLTIMAS semanas.

1- Como você avaliaria sua qualidade de vida? *

- 1- Muito ruim
- 2- Ruim
- 3- Nem ruim nem boa
- 4- Boa
- 5- Muito boa

2- Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde? *

- 1- Muito insatisfeito
- 2- Insatisfeito
- 3- Nem satisfeito nem insatisfeito
- 4- Satisfeito
- 5- Muito satisfeito

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

3- Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa? *

- 1- Nada
- 2- Muito pouco
- 3- Mais ou menos
- 4- Bastante
- 5- Extremamente

4- O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária? *

- 1- Nada
- 2- Muito pouco
- 3- Mais ou menos
- 4- Bastante
- 5- Extremamente

5- O quanto você aproveita a vida? *

- 1- Nada
- 2- Muito pouco
- 3- Mais ou menos
- 4- Bastante
- 5- Extremamente

6- Em que medida você acha que a sua vida tem sentido? *

- 1- Nada
- 2- Muito pouco
- 3- Mais ou menos
- 4- Bastante
- 5- Extremamente

7- O quanto você consegue se concentrar? *

- 1- Nada
- 2- Muito pouco
- 3- Mais ou menos
- 4- Bastante
- 5- Extremamente

8- Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária? *

- 1- Nada
- 2- Muito pouco
- 3- Mais ou menos
- 4- Bastante
- 5- Extremamente

9- Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)? *

- 1- Nada
- 2- Muito pouco
- 3- Mais ou menos
- 4- Bastante
- 5- Extremamente

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

10- Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia? *

- 1- Nada
- 2- Muito pouco
- 3- médio
- 4- Muito
- 5- Completamente

11- Você é capaz de aceitar sua aparência física? *

- 1- Nada
- 2- Muito pouco
- 3- médio
- 4- Muito
- 5- Completamente

12- Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades? *

- 1- Nada
- 2- Muito pouco
- 3- médio
- 4- Muito
- 5- Completamente

13- Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia? *

- 1- Nada
- 2- Muito pouco
- 3- médio
- 4- Muito
- 5- Completamente

14- Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer? *

- 1- Nada
- 2- Muito pouco
- 3- médio
- 4- Muito
- 5- Completamente

As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

15- Quão bem você é capaz de se locomover? *

- 1- Muito ruim
- 2- Ruim
- 3- Nem ruim nem bom
- 4- Bom
- 5- Muito bom

16- Quão satisfeito(a) você está com o seu sono? *

- 1- Muito insatisfeito
- 2- Insatisfeito
- 3- Nem satisfeito nem insatisfeito
- 4- Satisfeito
- 5- Muito satisfeito

17- Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia? *

- 1- Muito insatisfeito
- 2- Insatisfeito
- 3- Nem satisfeito nem insatisfeito
- 4- Satisfeito
- 5- Muito satisfeito

18- Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho? *

- 1- Muito insatisfeito
- 2- Insatisfeito
- 3- Nem satisfeito nem insatisfeito
- 4- Satisfeito
- 5- Muito satisfeito

19- Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo? *

- 1- Muito insatisfeito
- 2- Insatisfeito
- 3- Nem satisfeito nem insatisfeito
- 4- Satisfeito
- 5- Muito satisfeito

20- Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)? *

- 1- Muito insatisfeito
- 2- Insatisfeito
- 3- Nem satisfeito nem insatisfeito
- 4- Satisfeito
- 5- Muito satisfeito

21- Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual? *

- 1- Muito insatisfeito
- 2- Insatisfeito
- 3- Nem satisfeito nem insatisfeito
- 4- Satisfeito
- 5- Muito satisfeito

22- Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos? *

- 1- Muito insatisfeito
- 2- Insatisfeito
- 3- Nem satisfeito nem insatisfeito
- 4- Satisfeito
- 5- Muito satisfeito

23- Quanto satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora? *

- 1- Muito insatisfeito
- 2- Insatisfeito
- 3- Nem satisfeito nem insatisfeito
- 4- Satisfeito
- 5- Muito satisfeito

24- Quanto satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde? *

- 1- Muito insatisfeito
- 2- Insatisfeito
- 3- Nem satisfeito nem insatisfeito
- 4- Satisfeito
- 5- Muito satisfeito

25- Quanto satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte? *

- 1- Muito insatisfeito
- 2- Insatisfeito
- 3- Nem satisfeito nem insatisfeito
- 4- Satisfeito
- 5- Muito satisfeito

As questões seguintes referem-se a com que frequência você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

26- Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão? *

- 1- Nunca
- 2- Algumas vezes
- 3- Frequentemente
- 4- Muito frequentemente
- 5- Sempre

ANEXO C

QUESTIONÁRIO DE HÁBITOS NO LAZER

Marque com um X o número mais adequado à frequência que você participa das seguintes atividades em seus momentos de lazer, considerando “0” para quando você NUNCA realiza a atividade e “10” para quando você “SEMPRE” realiza a atividade.

Artísticas (por exemplo ir ao cinema, teatro, shows musicais e exposições de arte)	Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
Manuais (por exemplo jardinagem, cozinhar, pintura e artesanato)	Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
Físico/esportivas (por exemplo ir na academia, jogar bola, caminhadas, corridas, ciclismo)	Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
Intelectuais (por exemplo ler, ouvir/compor músicas, ver documentários)	Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
Sociais (por exemplo sair com os amigos, visitar familiares, ir à igreja)	Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
Turísticas (por exemplo viajar, participar de excursões e passeios)	Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
Virtuais (por exemplo navegar na internet e/ou em redes sociais, jogos virtuais)	Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
Contemplação/ócio (ficar sem realizar tarefas, relaxando e refletindo)	Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre

ANEXO D

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Termo de consentimento livre e esclarecido. Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada “Atividade Física, Lazer e Qualidade de Vida em tempos de pandemia” sob a responsabilidade das pesquisadoras Julie Borges Silva e Profa. Dra. Giselle Helena Tavares. Nesta pesquisa nós estamos investigando como as medidas de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19 têm influenciado o nível de atividades físicas, as experiências de lazer e a qualidade de vida de mulheres adultas residentes na cidade de Uberlândia/MG. Na sua participação, você deverá responder as perguntas de um questionário online. Em nenhum momento você será identificado. Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim a sua identidade será preservada. Você não terá nenhum gasto nem ganho financeiro por participar na pesquisa. *

- Eu Concordo em participar da pesquisa no mês de Agosto|Setembro de 2021
- Eu não concordo em participar da pesquisa no mês de Agosto|Setembro de 2021

ANEXO E
QUESTIONÁRIO SÓCIOECONOMICO

Gênero *

- Feminino
- Masculino
- Outros
- Prefiro não informar

Qual sua idade? *

Sua resposta

Quantas pessoas moram com você na mesma casa? *

- More sozinha
- Duas pessoas
- Três pessoas
- Quatro ou mais

Qual sua renda mensal familiar? (somar a renda de todos os integrantes da casa). *

- Até 1.100,00 por mês.
- De 1.100,00 a 2.300,00 por mês.
- De 2.300,00 a 4.000,00 por mês.
- Mais de 4.000,00 por mês.

Qual sua escolaridade? *

- Ensino fundamental incompleto.
- Ensino fundamental completo.
- Ensino médio incompleto.
- Ensino médio completo
- Ensino superior incompleto.
- Ensino superior completo.
- Pós-graduação - Especialização
- Pós-graduação - Mestrado
- Pós-graduação - Doutorado

Qual bairro de Uberlândia você mora? *

Sua resposta

ANEXO F

DIRETRIZES PARA AUTORES DA REVISTA BRASILEIRA DE ESTUDOS DO LAZER

Diretrizes para Autores

NORMAS PARA PUBLICAÇÃO

A **Revista Brasileira de Estudos do Lazer** é uma publicação da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-graduação em Estudos do Lazer (ANPEL <http://anpel.com.br/>) sem fins lucrativos que objetiva divulgar a produção científica nacional e internacional sobre o Lazer e temas afins. Aceita somente artigos inéditos, nos idiomas: português, espanhol, inglês e francês.

POLÍTICAS DE SESSÃO

Dossiê: Seção voltada para artigos que merecem destaque, cujos temas são decididos por critérios dos Editores, em parceria com a Comissão Editorial. Nessa seção podem ser publicados diferentes tipos de trabalhos, tais como textos de revisão - *estado da arte* - sobre tema considerado relevante, trabalho de um autor específico, cuja obra tenha reconhecimento e repercussão nacional e/ou internacional, etc. Essa Seção propõe, ainda, estimular o diálogo constante com a comunidade acadêmica na qual está integrada, ampliando possibilidades para debates do momento e induzindo reflexões sobre os estudos do lazer. A Editoria se reserva o direito de convidar autores para publicarem nessa seção, assim como se propõe a estimular a participação de outros que, porventura, queiram adentrar nos debates. Esses artigos passarão pelo crivo da Editoria e/ou Comissão Editorial. A seção Dossiê, a partir de dezembro de 2018, será incluída em alguns números publicados pela RBEL, de forma eventual.

Artigos originais: Artigos resultantes de pesquisa científica apresentando informações originais e descobertas de característica filosófica, histórica, sociocultural e pedagógica, que inclua análise e/ou inferências sustentadas através de pesquisa empírica com metodologia bem definida. Seu conteúdo deve atender a um formato reconhecido na área de conhecimento do Lazer, sobretudo

na interface com as Ciências Humanas e Sociais, e sua estrutura deve contemplar introdução, fundamentação teórica, metodologia, análise e discussão dos resultados, conclusão e referências bibliográficas. Todos os artigos serão avaliados por pelo menos dois pareceristas, observando o sistema duplo-cego.

Ensaio: Seção composta por artigos de revisão e/ou reflexão sobre um determinado tema, apontando para possíveis conclusões e/ou novas interpretações, sem necessidade de sustentação em base empírica. Os ensaios serão avaliados por pareceristas, observando o sistema duplo-cego.

Resenhas: Seção destinada a análises críticas de obras – bibliográficas, audiovisuais, etc. - que tenham sido lançadas no máximo há três anos ou livros clássicos reeditados que tenham relação direta com o escopo da revista. Não serão aceitos manuscritos sobre obra de qualquer natureza (lançamento ou reedição) que já possua resenha publicada. Serão avaliadas pela Editoria e/ou pela Comissão Editorial. As resenhas serão avaliadas por pareceristas, observando o sistema duplo-cego.

Entrevistas: Seção destinada a manuscritos elaborados no formato de entrevistas com autores, pesquisadores e profissionais com destacada produção acadêmica no campo de estudos do lazer. Os textos serão avaliados pela Comissão Editorial.

ESTRUTURA DOS ARTIGOS

Os textos das seções Dossiê, Artigos e Entrevistas deverão ser redigidos em papel A4 com todas as margens 2,5 cm, fonte Arial Narrow 12, espaço 1,5 observando o limite de 8.000 palavras, incluindo título, resumo e palavras-chave em três idiomas (português, inglês e espanhol) e também as referências bibliográficas (utilize: Ferramentas => contar palavras). As resenhas não devem exceder 2.500 palavras. A critério dos Editores, os trabalhos de autores convidados para a seção **Dossiê** poderão exceder esse número de palavras.

Deve constar na estrutura dos artigos:

Título em CAIXA ALTA que identifique o conteúdo em português, inglês e espanhol. O subtítulo (se houver) deverá ser colocado em local separado nos metadados também em CAIXA ALTA.

- Resumo informativo em português, inglês e espanhol com até 200 palavras cada. O título do manuscrito também deverá estar nos três idiomas.
- Palavras-chave (Palabras-clave, Keywords) constituídas de até **quatro** termos que identifiquem o assunto do artigo em português, inglês e espanhol, separados por ponto final. Sugestão: utilizar os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Disponível em: <http://decs.bvs.br/>;
- Utilizar *itálico* somente para palavras estrangeiras.

Observação: os trabalhos que não atenderem a essa estrutura serão devolvidos aos autores, sem avaliação de mérito.

Texto propriamente dito. Cada parte do artigo poderá ser separada por subtítulos não numerados. Deverão ser destacados em negrito com somente a primeira letra do subtítulo em maiúsculas. Os parágrafos deverão ser recuados 1,25 cm da margem esquerda).

Referências (*São os documentos citados no texto conforme a ABNT/ NBR 6023:2002*).

A lista de referências deve ser ordenada alfabeticamente, alinhada à margem esquerda e colocada ao final do artigo, citando as obras e fontes utilizadas. Para melhor compreensão e visualização, a seguir são apresentados exemplos de referências de diversos tipos.

Livros com 1 autor:

AUTOR. **Título**. Edição. Local: Editora, ano.

Exemplo:

GOMES, Christianne L. **Lazer, trabalho e educação**: relações históricas, questões contemporâneas. 2. ed. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2008.

Livros com 2 autores:

AUTORES separados por ponto e vírgula. **Título**. Edição. Local: Editor, ano.

Exemplo:

GOMES, Christianne L.; ELIZALDE, Rodrigo. **Horizontes Latino-americanos do lazer/Horizontes latino-americanos del ocio**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2012.

Livros com 3 autores:

AUTORES separados por ponto e vírgula. **Título**. Edição. Local: Editor, ano.

Exemplo:

WERNECK, Christianne L.G.; STOPPA, Edmur A.; ISAYAMA, Hélder F. **Lazer e mercado**. Campinas: Papyrus, 2001.

Livros com mais de três autores:

Entrada pelo primeiro autor, seguido da expressão *et al.* **Título**. Local: Editora, ano.

Exemplo:

ISAYAMA, Hélder F. *et al.* **Repertório de atividades de recreação e lazer**: para hotéis, acampamentos, clubes, prefeituras e outros. Campinas: Papyrus, 2002.

Livros com organizadores, coordenadores:

ORGANIZADOR ou COORDENADOR, etc. (Org. ou Coord. ou Ed.) **Título**. Local: Editora, ano.

Exemplo:

GOMES, Christianne L. (Org.). **Dicionário crítico do lazer**. Belo Horizonte: Autêntica, 2004.

Partes de livros com autoria própria (capítulos):

AUTOR DO CAPÍTULO. Título do capítulo. In: AUTOR DO LIVRO. **Título**. Edição. Local: Editora, data. Páginas inicial-final da parte.

Exemplo:

GOMES, Christianne L. A contribuição da pesquisa para a formação profissional em lazer. In: ISAYAMA, Hélder F. (Org.). **Lazer em estudo**: currículo e formação profissional. Campinas: Papyrus, 2010. v.1, p. 87-102.

Documentos eletrônicos online:

AUTOR. **Título**. Local, data. Disponível em: < >. Acesso em: dd mm aaaa.

Exemplo:

PITANGA, F.J.G.; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.21, n.3, p.870-877, Mai./Jun. 2005. Disponível em: < >. Acesso em 14 abr. 2014.

Dissertações, teses, trabalhos de conclusão de curso:

AUTOR. **Título**. Ano. Número de folhas. Tipo do documento (dissertação, tese ou monografia), (Categoria e área de concentração) – Nome da Faculdade, Nome da Universidade, cidade, ano da defesa.

Exemplo:

GOMES, Christianne L. **Significados de recreação e lazer**: reflexões a partir da análise de experiências institucionais (1926-1964). 2003. 322 f. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2003.

Trabalhos apresentados em eventos:

AUTOR DO TRABALHO. Título do trabalho. In: NOME DO EVENTO, número, ano, local de realização. **Título da publicação...** Local de publicação (cidade): Editora, data. Páginas inicial-final do trabalho.

Exemplo:

WERNECK, Christianne L. G. A constituição do lazer como um campo de estudos científicos no Brasil: implicações do discurso sobre a cientificidade e autonomia deste campo. In: ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER, 12, 2000, Balneário Camboriú. **Coletânea...** Balneário Camboriú: Roca/Universidade do Vale do Itajaí, 2000. p. 77-88.

Artigos de revistas/periódicos:

AUTOR DO ARTIGO. Título do artigo. **Título da revista**, local, v., n., páginas, mês, ano.

Exemplo:

GOMES, Christianne L. Estudos do Lazer e geopolítica do conhecimento. **Licere**, Belo Horizonte, v.14, n.3, p.1-25, Set. 2011.

Artigos de revistas/periódicos online:

AUTOR DO ARTIGO. Título do artigo. **Título da revista**, local, v., n., páginas, mês, ano.

Disponível em: <>. Acesso em: dd mmm. aaaa.

Exemplo:

GOMES, Christianne L. Estudos do Lazer e geopolítica do conhecimento. **Licere**, Belo Horizonte, v.14, n.3, p.1-25, Set. 2011. Disponível em: <
http://www.anima.eefd.ufjf.br/licere/pdf/licereV14N03_ar1.pdf>. Acesso em: 01 Jan. 2014.

Artigos de jornais impressos:

AUTOR DO ARTIGO. Título do artigo. **Título do jornal**, local, data (dia, mês e ano). Caderno, p.

Exemplo:

NUNES, E. Retrato do nordeste; ou observações de uma estagiária do jornalismo, na terra que o presidente não viu. **Estado de Minas**, Belo Horizonte, 20 ago. 1980. Caderno 2, p.8.

Leis, decretos, portarias, etc.:

JURISDIÇÃO (Nome do país, estado ou município) ou NOME DA ENTIDADE (no caso de normas). **Título**, numeração e data (dia, mês e ano). Elementos complementares para melhor identificação do documento (se necessário). Dados da publicação que transcreveu o documento.

Exemplos:

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**, 1988. Brasília: Senado Federal, Centro Gráfico, 1988. 292 p.

MINAS GERAIS. Decreto n. 17.248 de 4 de julho de 1975. **Minas Gerais**, Belo Horizonte, 5 jul. 1975. p.5.

OBSERVAÇÃO:

Ilustrações (fotografias, desenhos, gráficos, etc.):

Devem ser numeradas consecutivamente em algarismos arábicos e citadas como figura. As fotografias devem ser acompanhadas de legenda colocadas na parte superior da ilustração. As ilustrações devem permitir uma perfeita reprodução. Indicar a fonte na parte inferior da ilustração.

Tabelas:

Devem ser numeradas consecutivamente com algarismos arábicos e encabeçadas por seu título. Devem se restringir ao mínimo necessário. Na edição final do artigo os revisores poderão aconselhar alterações na quantidade e tamanho das tabelas a fim de se manter o padrão da revista.

METADADOS:

O nome completo do(s) autor(es), seguidos de titulação, vinculação institucional, Cidade, Estado e País, e-mail e endereço para correspondência; com indicação dos financiamentos relacionados ao trabalho a ser publicado, se pertinente; títulos em português, inglês e espanhol; resumos nas três línguas e descritores deverão ser inseridos no ato de submissão do artigo em metadados.

Estas informações importantes serão utilizadas posteriormente para publicação do artigo, caso aceito, e são de exclusiva responsabilidade dos autores, não podendo ser alteradas após a aceitação do artigo.

FORMA DE ENCAMINHAMENTO

Os artigos devem ser enviados em formato digital através da página: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel>. Qualquer dúvida, entrar em contato através do e-mail: rbel@eeffto.ufmg.br ou pelo telefone (31) 3409-2358.

CONDIÇÕES DE SUBMISSÃO

Como parte do processo de submissão, os autores são responsáveis por verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados. As submissões que não estiverem de acordo com as normas não serão avaliadas pela Revista Brasileira de Estudos do Lazer.

Os casos omissos serão analisados individualmente pelos editores da revista.

Declaração de Direito Autoral

Direitos Autorais para artigos publicados nesta revista são do autor, com direitos de primeira publicação para a revista. Em virtude de aparecerem nesta revista de acesso público, os artigos são de uso gratuito, com atribuições próprias, em aplicações educacionais e não-comerciais.

Copyrights for articles published in this journal belong to the author, and the journal has first publication rights. Since they appear in this public access journal, they are free articles with their own attributions in educational and non-commercial applications.

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.