

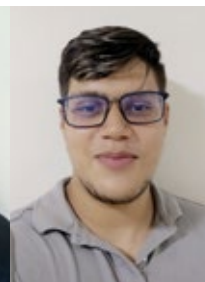


Sônia Maia,
Coordenadora do
curso de Educação
Física

Exercício físico em tempos de pandemia



Após a declaração da OMS de que o surto de Covid-19 evoluiu para uma pandemia, diversos países adotaram medidas de distanciamento social. Iniciar esse estado repentino de quarentena implicou em uma mudança radical no estilo de vida da população. Levando em consideração que a prática de atividade física é uma ferramenta essencial para a promoção da saúde,



Marcello Revorêdo, Wodson Rhansmyller, Jean Gomes e Jhudson David

da capacidade funcional, imunidade, além de beneficiar em aspectos psico-

lógicos. A pesquisa “Motivação para à prática de exercício físico em tempos

de pandemia”, dos alunos Marcello Revorêdo, Wodsonn Rhansmyller, Jean Gomes e Jhudson David, orientados pela professora Rafaela Catherine, objetiva a avaliar a motivação das pessoas para a prática de exercícios físicos em tempos de pandemia.

O método utilizado no estudo é do tipo observacional, de corte transversal e abordagem qualitativa e quantitativa. Conclui-se que os fatores que mais motivaram as pessoas a praticarem exercícios físicos em período de pandemia são aqueles que eviden-

ciam os aspectos estéticos, o gosto e/ou prazer pela prática, a socialização e a manutenção das aptidões físicas. Ao final, sugere-se que boa parte das pessoas procuram a prática da atividade física para o bem-estar físico, mental e social.

A ansiedade entre mulheres que praticam ou não exercício físico

O estudo “Nível de ansiedade de mulheres praticantes e não praticantes de exercícios físicos durante o isolamento social devido a Covid-19”, das alunas Joana Darc e Kallyne Suelly, orientadas pela professora Rafaela Catherine, visa a avaliar o nível de ansiedade em mulheres praticantes e não praticantes de atividade física em período de pandemia.

Para as autoras, “a estratégia [de isolamento social], embora necessária, preocupa estudiosos, pois pode impli-



Joana Darc e Kallyne Suelly

car na saúde geral da população, e em especial na saúde mental, com o acometimento de ansiedade”, esclare-

ceram. A metodologia utilizada trata-se de uma pesquisa descritiva, qualitativa e quantitativa.

Conclui-se que a ansiedade está presente na vida das pessoas no período da pandemia provocada pela Covid-19, independente da prática ou não de exercícios físicos. No entanto, não fazer exercícios físicos parece ser muito pior para a saúde mental, visto que a ansiedade pode se tornar uma doença quando identificada como Transtorno de Ansiedade Generalizada.

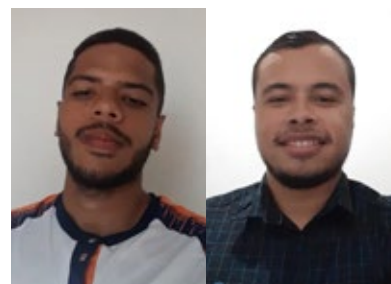
O rendimento físico dos atletas após o isolamento social

A pesquisa “Influência da pandemia no rendimento físico e no índice de lesões de atletas profissionais na volta do futebol”, dos alunos Antonio Maciel, André Luiz e Lucas Matheus, orientados pela professora Rafaela Catherine, objetiva a analisar as influências da pandemia na preparação física, no rendimento e índice de lesão em atletas profissionais da modalidade futebol.

Com a paralisação dos eventos esportivos, os atletas que são obrigados a pararem de treinar nos lo-

cais apropriados podem apresentar maior predisposição às lesões. A metodologia utilizada trata-se de uma pesquisa descritiva, qualitativa e quantitativa.

Conclui-se que a pandemia, que provocou a necessidade do isolamento social, influenciou no aumento do número de lesões com a volta do futebol, repercutindo, também, no rendimento dos atletas, interferindo, assim, nos resultados dos clubes que vem sofrendo com baixas pontuações nos jogos atuais.



André Luiz e Lucas Matheus