


## OS IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19 NO LAZER DE ADULTOS E IDOSOS

Recebido em: 10/08/2020

Aprovado em: 24/08/2020

Licença: 

*Olivia Cristina Ferreira Ribeiro*<sup>1</sup>

*Gustavo José de Santana*<sup>2</sup>

*Ellen Yukari Maruyama Tengan*<sup>3</sup>

*Lucas William Moreira da Silva*<sup>4</sup>

*Elias Antônio Nicolas*<sup>5</sup>

Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)

Campinas – SP – Brasil

**RESUMO:** A pandemia da Covid-19 tem sido marcada por um período de isolamento social. Por isso, há uma tendência das atividades de lazer se alterarem ou se adaptarem às opções dentro das residências. Por meio de uma pesquisa bibliográfica e da aplicação de um questionário online, buscamos comparar as atividades de lazer vivenciadas antes e durante a pandemia e, ainda, procuramos compreender a importância atribuída por adultos e idosos ao lazer. Como resultados, constatamos que os (as) participantes alteraram significativamente seus hábitos de lazer, principalmente no que se refere aos interesses sociais, físico-esportivos e turísticos. Além disso, a grande maioria entende o lazer como algo fundamental na vida e uma parcela dos (as) pesquisados (as) tem percebido menos tempo livre para usufruí-lo no período de isolamento social, pois o trabalho e as tarefas do dia a dia estão cada vez mais imbricados.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividades de Lazer. Coronavírus. Pandemias.

### IMPACTS OF THE COVID-19 PANDEMIC ON ADULT AND ELDERLY LEISURE

**ABSTRACT:** The Covid-19 pandemic has been marked by a period of social isolation. Therefore, there is a tendency for leisure activities to change or adapt to options within the homes. Through a bibliographic search and the application of an online questionnaire, we seek to compare the leisure activities experienced before and during the pandemic and, still, we try to understand the importance attributed by adults and elderly people to leisure. As a result, we found that the participants significantly changed their leisure habits, especially with regard to social, physical-sporting and tourist interests. In addition,

<sup>1</sup> Docente da Faculdade de Educação Física da UNICAMP.

<sup>2</sup> Professor Adjunto II - Educação Física - Prefeitura Municipal de Campinas. Licenciado em Educação Física pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo - UNASP/SP. Bacharelado em Educação Física, FEF/UNICAMP.

<sup>3</sup> Graduanda em Educação Física, FEF/UNICAMP.

<sup>4</sup> Graduando em Educação Física, FEF/UNICAMP.

<sup>5</sup> Graduando em Educação Física, FEF/UNICAMP.

the vast majority understand leisure as something fundamental in life and a portion of those surveyed has perceived less free time to enjoy it in the period of social isolation, as work and day-to-day tasks are increasingly imbricated.

**KEYWORDS:** Leisure Activities. Coronavirus Infections. Pandemics.

## **Introdução**

Alguns acontecimentos históricos marcam gerações, seja ela na esfera regional, nacional, continental ou mundial. Certamente, o ano de 2020 será marcado pela pandemia da Covid-19 e seu impacto global. Para entender o que significa essa doença, podemos citar Fehr e Perlman (2015), quando afirmam que os Coronavírus são RNA vírus causadores de infecções respiratórias em uma variedade de animais, incluindo aves e mamíferos. Até o momento, existem sete coronavírus reconhecidos como patógenos em humanos, incluindo o novo Coronavírus SARS-CoV-2 (LANA, *et al.*, 2020).

Todavia, a Covid-19 não se limita apenas a problemas respiratórios em seus infectados. Um estudo de revisão de Iser et. al. (2020) mostrou que existem diversos sintomas relacionados a outros sistemas, como o digestório, o cardiovascular e o nervoso. Tendo em vista esse cenário, conjuntamente ao alto nível de transmissibilidade do SARS-CoV-2 comparado a outros Coronavírus, e a sua disseminação por diversos países e continentes, a Organização Mundial da Saúde (OMS) decidiu, em 11 de março de 2020, decretar a Covid-19 como uma pandemia (OPAS, 2020).

Neste sentido, a OMS recomenda que os países afetados pela Covid-19 adotem medidas de testagem para identificar os focos de contaminação, distanciamento social e, nos casos mais graves, isolamento social para conter o avanço da doença, visto que não existe uma vacina ou medicamento como tratamento dessa enfermidade. Vale ressaltar que as medidas de distanciamento social se referem à não aglomeração de pessoas, respeitando um espaço mínimo de um metro e meio entre elas. No que diz respeito ao isolamento social, ele consiste numa política mais severa, quando não é possível

identificar e rastrear a disseminação do vírus e as pessoas só devem sair de casa para os serviços essenciais (atendimento médico, compra de medicamento, suprimentos de alimentação básica etc.). (WILDER-SMITH; CHIEW; LEE, 2020).

Contrariando as recomendações da OMS para controle da pandemia da Covid-19, o governo brasileiro, na figura do presidente Jair Messias Bolsonaro, critica a política de isolamento social. Segundo Bolsonaro,

Sabemos que devemos nos preocupar com o vírus, em especial os mais idosos, quem tem doenças, quem é fraco, mas (sem) essa de fechar a economia. 70 dias a economia fechada. Até quando isso vai durar? Nós vamos enfrentar isso daí, eu lamento. Eu estou com 65 anos de idade, eu estou no grupo de risco (VALFRÉ, 2020, p. 1).

O presidente também não utilizava máscara de proteção, item obrigatório nos espaços públicos do Distrito Federal (VALFRÉ, 2020, p. 1). Outra declaração do presidente que foi duramente criticada pela comunidade científica se refere ao menosprezo pela gravidade da doença. Em pronunciamento em rede nacional de rádio e televisão, Bolsonaro afirmou que a Covid-19 não passava de uma “gripezinha”. Além disso, quando perguntado sobre o crescente número de mortos provenientes da Covid-19 no Brasil, ele respondeu “E daí?” (VALFRÉ, 2020).

No entanto, não é a primeira vez na história contemporânea, aqui entendida como o período pós-revolução industrial, que a comunidade sanitária orienta essas medidas de distanciamento e isolamento social por conta de uma epidemia e, assim como ocorre atualmente no Brasil, essas orientações não foram seguidas à risca.

Em 1918, a Gripe Espanhola<sup>6</sup> se disseminou de forma rápida e assolou quase todo o território mundial, gerando milhões de infectados e mortos. Outro fato semelhante com a pandemia atual é que não havia tratamento oficial para a doença, portanto os doentes

---

<sup>6</sup> Ao contrário do que o nome sugere, não surgiu na Espanha. Não se sabe com exatidão seu país de origem mas, ela leva esse nome pelo fato de o país europeu não estar inserido na primeira guerra mundial, com isso ele poderia divulgar amplamente as informações sobre o vírus que estava se espalhando pelo mundo todo (BERTUCCI, 2002).

foram medicados por tentativa e erro. Logo, o fármaco que apresentou maior eficácia foi mantido. Um dos remédios muito usados na época foi o quinino (BERTUCCI, 2002; BERTUCCI-MARTINS, 2005).

Seguindo a mesma estratégia de tentativa dos fármacos já conhecidos, a hidroxicloroquina é defendida por alguns chefes de Estado como medicamento ao tratamento da pandemia da Covid-19, entre eles Bolsonaro e Donald Trump<sup>7</sup>. Ressalta-se que esse fármaco não tem comprovação científica para tal finalidade (ERMAN, 2020).

Essa estratégia é vista pela comunidade científica como uma forma de burlar as orientações de isolamento social, uma vez que, pela lógica desses governantes citados, a produção econômica precisa ser impactada o menos possível pela pandemia. No entanto, atualmente, os Estados Unidos e o Brasil são os países com o maior número de casos e mortes provocados pela Covid-19, pois não seguiram de forma planejada e sistematizada as medidas de isolamento social no início de contágio nos respectivos países (G1, 2020). Aliás, o isolamento social mais restritivo, por um período menor é menos impactante do ponto de vista econômico do que afrouxar esse regime apressadamente. Um estudo realizado por Eichenbaum, Rebelo e Traband (2020) cruzou modelos de epidemiologia com contextos econômicos para medir os possíveis impactos humanos e financeiros da Covid-19. Tiveram como resultado que é mais viável introduzir medidas de confinamento em massa para resultar em uma queda brusca e sustentável do impacto da doença.

Ao considerarmos todo esse cenário, uma das consequências inevitáveis para que a Covid-19 não se espalhe de forma acelerada é que as pessoas fiquem mais tempo em casa. Porém, para que isso aconteça de forma planejada, o poder público precisa assegurar uma renda mínima às pessoas que perderam os seus postos de trabalho, para que o acesso

---

<sup>7</sup> Presidente dos Estados Unidos da América.

a direitos básicos, como alimentação, moradia, saúde, educação etc. seja garantido. Entretanto, do ponto de vista de ações governamentais, quanto mais desorganizado for o sistema de atendimento básico às pessoas em tempos de pandemia, mais vulnerável essa população estará e a sobrevivência será o elemento vital do cotidiano, o que, assim, pode criar uma hierarquia das necessidades básicas.

Além das questões apontadas, uma publicação da FioCruz<sup>8</sup> recomenda, para se manter a saúde mental, que os indivíduos confinados mantenham momentos de lazer e que busquem ler livros e assistir a filmes, conversar, trocar informações entre familiares e, sugere, ainda, que se mantenham contatos sociais *online* (FIOCRUZ, 2020).

A partir disso, nos debruçamos sobre o impacto da quarentena/isolamento social na qualidade de vida de uma parcela diversificada de brasileiros no que tange ao lazer. Até porque, por estarmos num mundo conectado, as práticas culturais diversificadas podem amenizar as consequências de estarmos confinados. As questões que procuramos responder foram: quais as principais atividades de lazer que as pessoas têm vivenciado durante a quarentena? Quais as principais vivências de lazer de que elas participavam antes do distanciamento e de quais elas mais têm sentido falta? Os indivíduos confinados compreendem o lazer como uma dimensão importante da vida? Se afirmativo, quais as justificativas para essa relevância?

Assim, o objetivo deste estudo foi conhecer quais as principais atividades de lazer as pessoas estavam vivenciando durante a quarentena exigida pela pandemia da Covid-19. Também teve como propósito conhecer e comparar quais atividades elas vivenciavam

---

<sup>8</sup>A Fundação Oswaldo Cruz é uma instituição brasileira de ciência e tecnologia, vinculada ao Ministério da Saúde, de grande destaque, principalmente na América Latina. Tem como objetivo “difundir conhecimento científico e tecnológico, ser um agente de cidadania”. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/fundacao>. Acesso em: 23 jun. 2020.

antes da quarentena e, ainda, verificar qual a visão dos(as) participantes sobre a importância do lazer em suas vidas.

### **Sobre o Lazer**

Consideramos o lazer como “uma necessidade humana e como dimensão da cultura caracterizada pela vivência lúdica de manifestações culturais no tempo/espaço social” (GOMES, 2011, p. 19). Tal vivência inclui as diversas práticas corporais, a festa, o cinema, o teatro, a pintura, a literatura, o desenho, o jogo, a brincadeira, o artesanato, as diversões por meio da internet, a música e outras possibilidades (GOMES, 2011).

Essas vivências ocorrem no tempo ‘livre’ das obrigações dos indivíduos, embora concordamos com Marcellino (2013), quando ele afirma que tempo nenhum é livre de normas e de coações sociais. Também consideramos o ócio como possibilidade, uma vez que o ‘não fazer nada’, a não participação em atividades também pode ser uma escolha do indivíduo no seu tempo livre. O ‘dolce far niente’, ‘o doce não fazer nada’, expressão criada pelos italianos, nos remete à contemplação, ou a uma pessoa deitada numa rede, ou à beira-mar, ou, ainda, apreciando outras paisagens. Mas a meditação, as técnicas de relaxamento e o banho de sol também são possibilidades de ócio (RIBEIRO, 2014).

A escolha pessoal é uma das características, assim como a busca pelo prazer. Mas entendemos que outros objetivos podem estar presentes, como a busca da melhoria da saúde e da qualidade de vida. A opção por determinadas vivências alcança benefícios biológicos e sociais, que desencadeiam resultados na manutenção da saúde como um todo. Assim, o lazer é um importante dispositivo de promoção da saúde e da qualidade de vida (BATISTA; RIBEIRO; JUNIOR, 2012). De acordo com Gonçalves (2010), qualidade de vida abrange os estilos de vida, mas, também, questões objetivas, como acesso à educação, o desenvolvimento sustentável, o índice de IDH (Índice de Desenvolvimento Humano) de uma localidade, entre outros. É indispensável considerar

que o lazer é uma dimensão relevante e necessária à vida dos cidadãos, assim como o trabalho, a educação etc., como já discutido por vários autores (MARCELLINO, 2013; GOMES, 2011; 2014). É importante ressaltar também que o lazer é um fenômeno complexo e que mantém relações com todas as outras obrigações.

De acordo com Gomes (2011), as práticas culturais vivenciadas por meio do lúdico se relacionam com as culturas locais/globais e podem apresentar diversos significados “para os sujeitos, para os grupos sociais, para as instituições e para a sociedade que as vivenciam histórica, social e culturalmente” (GOMES, 2011, p. 20).

O sociólogo francês Joffre Dumazedier (1980) classificou essas vivências em cinco tipos de atividades, o que ele denominou de interesses. São eles: físico-esportivos, artísticos, manuais, intelectuais e sociais.

Os interesses físico-esportivos são aqueles em que está presente o interesse em se movimentar. Inclui os esportes em geral: os ‘tradicionais’, ou os mais conhecidos (futebol, vôlei, basquete, handebol, tênis etc.), os alternativos (ioga, tai chi chuan etc.), os de aventura (rafting, bóia-cross, rapel, escalada etc.), as artes marciais (judô, karatê, taekwondo etc.), a caminhada, a ginástica, o parkour, a dança, dentre outros. Podem ser praticados individualmente ou em grupo, em ambientes fechados ou abertos, construídos ou naturais, com segurança ou vivenciados com riscos.

Nos interesses artísticos, a busca do contato com o belo está mais presente. Inclui todas as manifestações da arte: o cinema, o teatro, os espetáculos de dança, a música, as artes plásticas, a literatura, a pintura, o circo, o desenho etc.

Nos interesses manuais, o que motiva o (a) participante é o desejo de manipulação de objetos, de utensílios e da natureza. Inclui o tricô, o crochê, o bordado, a confecção de bijuterias, a jardinagem, a culinária, o cuidado com os animais, entre outros.

O contato com as informações racionais é o fator de maior interesse nos interesses intelectuais. São exemplos os jogos, como o de dama, o de gamão e o de xadrez, a leitura, o colecionismo, a participação em palestras e cursos, desde que não sejam motivadas por necessidades das obrigações, principalmente pelo trabalho.

E, nos interesses sociais, o que motiva a participação é o contato, o encontro e a interação com outras pessoas. Exemplos são as festas, os churrascos, a participação em encontros de convivência, a frequência a bares e restaurantes e a danceterias etc. Essa dimensão, muitas vezes, também está presente nos outros interesses abordados por Dumazedier. Todos os outros interesses acima citados oferecem, assim, oportunidades de interação, de contatos face a face.

Embora criticada por vários autores, essa classificação nos ajuda a dar respostas para alguns aspectos do lazer, como, por exemplo, para atuar no planejamento do lazer (MELO; ALVES JÚNIOR, 2012). No caso desta pesquisa, nos ajudou a refletir sobre as vivências de lazer na quarentena. Esse conjunto de interesses é denominado de conteúdos culturais do lazer.

Um autor brasileiro, Luiz Octávio de Lima Camargo (1992), completou essa classificação e incluiu as atividades turísticas como possibilidades de lazer. A motivação é a quebra da rotina, por meio de deslocamento, e o desejo de conhecer novas paisagens. Inclui os passeios, as viagens e as excursões (passeios chamados de “bate e volta”, quando há um deslocamento, mas a pessoa volta no mesmo dia).

Schwartz (2003) também sugeriu mais um interesse para completar essa classificação e apontou os interesses virtuais como mais uma possibilidade de vivência de lazer. Diz respeito às atividades que necessitam da internet para serem acessadas, como as redes sociais, os jogos online, as diversas séries etc. De acordo com a autora, no “conteúdo virtual do lazer são preservadas as relações com a vontade humana de se



distrair e de se entreter” (SCHWARTZ, 2003, p. 29). A autora também complementa que essa vivência prazerosa pode, também, representar uma experiência significativa no lazer.

De acordo com Marcellino (2013), é impossível distinguir com exatidão os critérios levados em conta nessa classificação. Enfatiza o autor: “[...] até que ponto as atividades físicas seriam individuais ou sociais? Até onde a arte é expressão marcadamente da sensibilidade ou da habilidade manual? (MARCELLINO, 2013, p. 122). Por isso, a distinção entre os vários interesses só pode ser marcada em termos de predominância e representando escolhas subjetivas de acordo com a opção de cada sujeito, alerta o autor.

## **Metodologia**

Para este estudo, foi feita uma pesquisa bibliográfica em livros e artigos sobre lazer e também buscamos artigos originais sobre o Coronavírus (SARS-CoV-2) e a Covid-19 em diversas bases de dados. Foi, também, realizada uma pesquisa de campo quantitativa (GOMES; AMARAL, 2005), de cunho estatístico descritivo (AGRESTI; FINLAY, 2012) por meio da aplicação de um questionário online (da plataforma *Google Forms*) com 27 perguntas fechadas e cinco abertas para adultos e idosos, de ambos os gêneros. Esse tipo de pesquisa é caracterizada pelo método Bola de Neve Virtual (COSTA, 2018), que tem a finalidade de apresentar o *link* e a descrição da pesquisa aos (as) respondentes pelas redes sociais e/ou email dos (as) pesquisadores. O objetivo é que esse *link* se espalhe de forma ampla, pois na descrição da pesquisa há o pedido para que o (a) respondente repasse esse *link* para outras pessoas. Assim, esse método resulta em amostras não representativas da população.

Inicialmente, pensávamos em abranger somente o Estado de São Paulo, mas participaram da pesquisa pessoas das várias regiões do país e, ainda, cinco de outros países (Canadá, EUA, Portugal, Suécia e França).

O *link* do questionário foi compartilhado nas redes sociais (*Facebook*, tanto individual como em grupos específicos e também pelo WhatsApp) pelos (as) pesquisadores (as). Assim como destacado anteriormente, foi solicitado pelos (as) pesquisadores (as) que as pessoas respondessem e também repassem o *link* a outras pessoas (adultos e idosos) que pudessem participar. As questões buscaram conhecer principalmente os hábitos de lazer na quarentena, mas também quais as atividades de lazer os (as) participantes vivenciavam antes da declaração da pandemia. Também questionamos sobre alguns de seus dados pessoais como idade, raça, renda, escolaridade, situação de trabalho e local de moradia.

O questionário ficou disponível entre os dias 29/04/20 até o dia 10/05/20, data prevista para terminar a quarentena pelo governo do Estado de São Paulo (fato que não aconteceu, pois ela foi estendida para o dia 30/05 e, depois, houve outras prorrogações devido à situação grave do número de infectados, uma vez que São Paulo foi o epicentro da doença no país). Colocamos, também, como critérios de exclusão que os (as) participantes fossem adultos, a partir de 18 anos e solicitamos que os (as) respondentes não tivessem tido contato com conteúdos teóricos do lazer em qualquer período da educação formal, ou cursos de formação, seja ele técnico (Hotelaria, Turismo etc.), superior (Turismo, Educação Física etc.) ou de Pós-graduação, uma vez que uma das perguntas versava sobre a importância do lazer e sua formação poderia induzir a respostas técnicas.

Ao iniciar a leitura do questionário, o (a) participante foi informado do objetivo da pesquisa, dos critérios de exclusão e da importância de sua participação. Além disso,

incluímos uma pergunta obrigatória a que o (a) participante deveria responder, caso aceitasse participar da pesquisa e, ainda, um espaço para inclusão de seu e-mail, utilizado apenas para identificar os casos de respostas duplicadas. Nesse caso, foi considerada apenas a última resposta do (a) participante. Devemos ressaltar que não houve identificação de nenhum (a) participante em qualquer divulgação durante todo o período da pesquisa, nenhuma informação foi fornecida a qualquer pessoa, além do grupo de pesquisadores. Garantimos que os documentos utilizados para análise de dados serão excluídos de todas as plataformas digitais cinco anos após a coleta de dados, período legal de armazenamento de dados.

## **Resultados e Discussão**

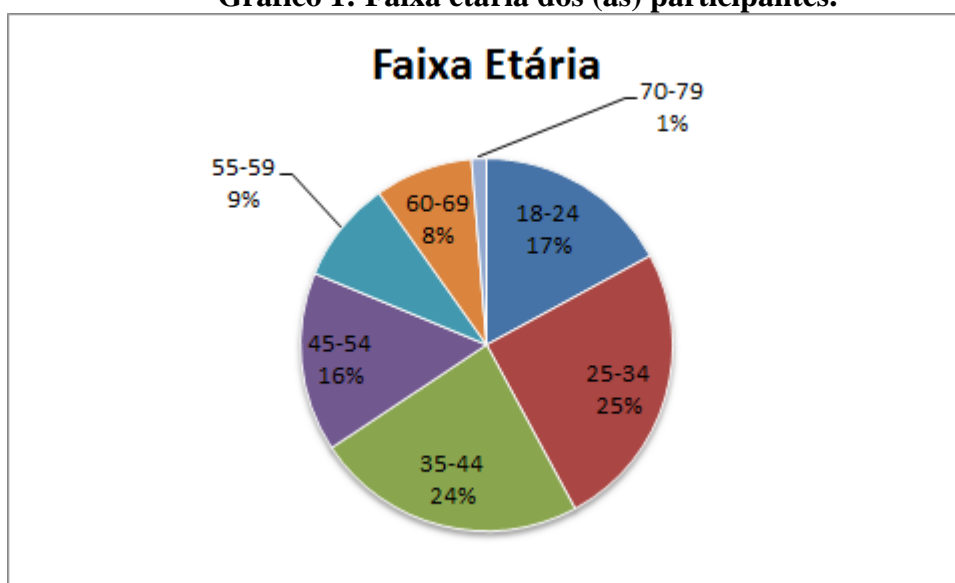
Como já mencionado, a pesquisa de campo teve a principal finalidade de conhecer quais atividades de lazer as pessoas estavam vivenciando durante a quarentena devido à pandemia do novo coronavírus. Responderam ao questionário 539 pessoas, 417 do gênero feminino (77%) e 122 do gênero masculino (23%). As respostas das questões foram colocadas em uma planilha Microsoft Excel. Após, os dados foram contabilizados com o auxílio da ferramenta ‘filtro’ do Excel.

Esses dados foram analisados e os resultados foram expressos em valores absolutos e percentuais ou exibidos na forma de gráficos. Esse método estatístico descritivo, como salientam Agresti e Finlay (2012), serve para resumir e facilitar a assimilação da informação da amostra, todavia sem distorcer ou perder o conteúdo dos dados. Nessa mesma lógica, as informações foram organizadas em categorias para demonstrar as frequências e as características do grupo pesquisado, denominado de frequências relativas. Isto é, a proporção ou o percentual das observações que pertencem àquela categoria (AGRESTI; FINLAY, 2012).

As questões abertas diziam respeito às atividades vivenciadas ou de que os (as) participantes sentiam falta e foram analisadas por meio da análise de conteúdo (BARDIN, 2019). Foram criadas categorias a partir dos conteúdos culturais do lazer, ou seja, sete categorias (interesses físico-esportivos, sociais, manuais, artísticos, intelectuais, turísticos e virtuais) e, à medida que foram citados, foram quantificados.

Quanto à faixa etária, houve um predomínio de adultos entre 25 e 34 anos, como mostra o Gráfico 1.

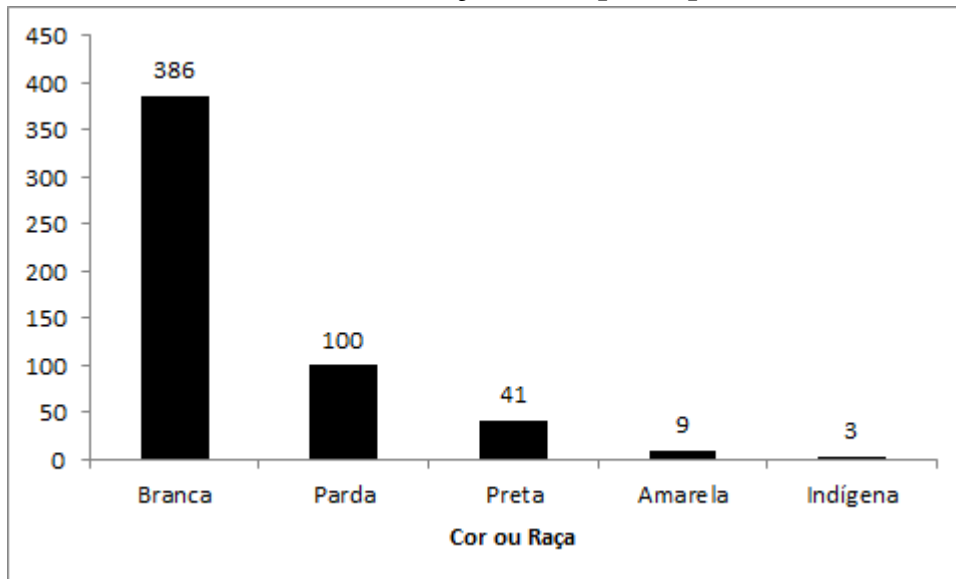
**Gráfico 1: Faixa etária dos (as) participantes.**



Fonte: dados coletados pelos autores (2020).

No que se refere à raça, no Gráfico 2, a maioria dos(as) pesquisados(as) eram brancos, seguidos dos pardos, pretos, amarelos e indígenas.

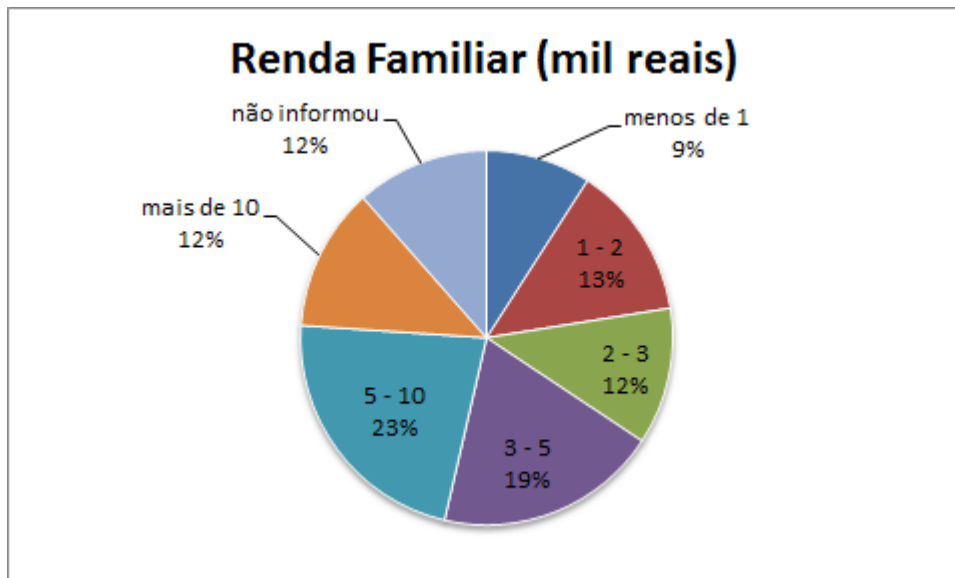
**Gráfico 2: Raça dos(as) participantes.**



Fonte: dados coletados pelos autores (2020).

Em relação à renda, no Gráfico 3, os(as) participantes da pesquisa em sua maior parte recebiam entre 5 e 10 mil reais, 19% entre 3 e 5 mil, 12% recebiam mais de 10 mil reais, 12% entre 2 e 3 mil, 13% entre 1 e 3 mil reais e 9% tinham como renda menos de mil reais. Uma parcela (12%) não quis informar sua renda.

**Gráfico 3: Renda familiar dos(as) participantes.**



Fonte: dados coletados pelos autores (2020).

Quanto à escolaridade, 386 (72%) declararam ter ensino superior completo, 87 (16%) superior incompleto, 55 (10 %) tinham ensino médio completo e 11 (2%), ensino médio incompleto.

Entre os(as) entrevistados(as), 446 (83%) afirmaram residir no Estado de São Paulo, 28% na cidade de Campinas, 34% na cidade de São Paulo e 38% em diversos municípios do Estado. 88 (16%) pessoas estavam morando em outros Estados do Brasil (MG - 27, RJ - 13) e 5 (1 %) residiam no exterior (Canadá, EUA, França, Portugal e Suécia).

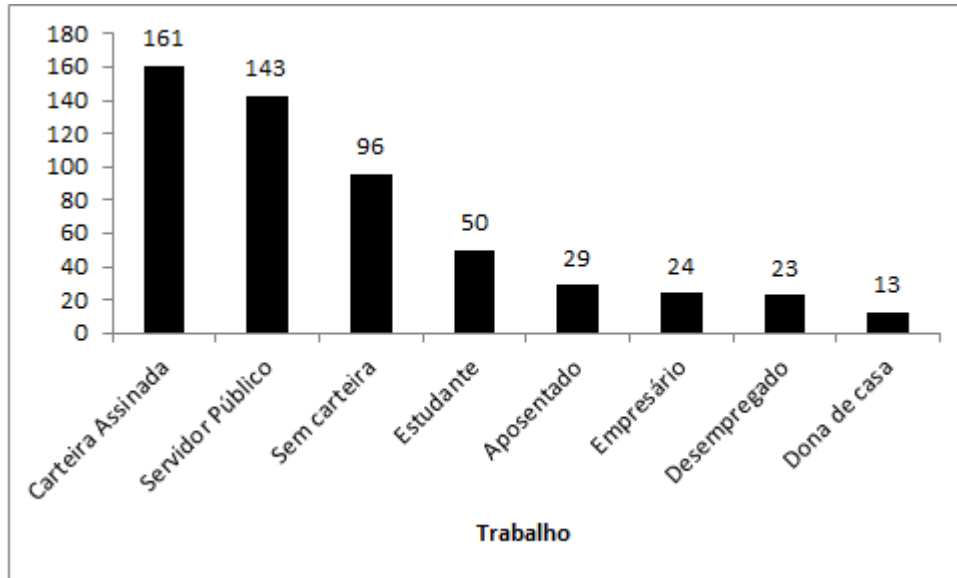
Em relação ao trabalho, Gráfico 4, uma parcela dos(as) participantes (161, 29%) da pesquisa declarou estar trabalhando com carteira assinada, 143, 27% eram servidores públicos, 96, 17% trabalhavam sem vínculo empregatício, 50, 9% não trabalhavam por serem estudantes e outra parcela (29, 5%) também não atuava profissionalmente por já estar aposentada. Outra pequena parcela (24, 4%) declarou ser do empresariado, outra (23, 4%) afirmou estar desempregada no momento da pesquisa e, ainda, uma pequena parcela (13, 2%) de mulheres era de donas de casa e não atuava fora de casa profissionalmente.

Vale destacar que, no 2º trimestre deste ano (abril, maio e junho), o Brasil bateu recorde negativo num único trimestre no número de pessoas em situação de ocupação de trabalho. Nesse período, 8,9 milhões de pessoas perderam os seus postos de trabalho, o que representa uma queda de 9,6% em comparação ao trimestre anterior. Neste momento, o Brasil apresenta uma taxa de desemprego de 13,3% (CABRAL, 2020).

Esses dados são importantes, pois, mesmo que no momento da resposta o (a) participante da pesquisa tenha respondido estar num regime formal de contratação, existe uma possibilidade de ele ter perdido o seu posto de trabalho logo após a coleta de dados, o que configura um grande dinamismo da situação da pandemia da Covid-19 e, por

consequência, nos hábitos de lazer. Todavia, reforçamos o recorte temporal da amostragem e da coleta de dados.

**Gráfico 4: Tipo de trabalho dos (as) participantes.**



Fonte: dados coletados pelos autores (2020).

### **Atividades de Lazer Vivenciadas Antes da Quarentena**

Baseados nos interesses culturais do lazer (DUMAZEDIER, 1980, CAMARGO, 1992, SCHWARTZ, 2003), questionamos inicialmente os (as) participantes sobre quais atividades de lazer eles vivenciavam antes da quarentena e se, também, escolhiam o ócio como possibilidade. A questão apresentava 28 alternativas ligadas aos conteúdos culturais do lazer, e o (a) participante poderia assinalar mais que uma opção. Havia, ainda, uma alternativa de resposta sobre o ócio e outra resposta aberta, que denominamos “outras”, para que o (a) respondente pudesse incluir alguma atividade que não tivesse sido contemplado nas opções anteriores.

Nos interesses sociais, as alternativas mais assinaladas entre as atividades realizadas antes da quarentena foram: encontrar amigos e parentes (86%), frequentar bares e restaurantes (73%), participar de festas (50%), namorar (36%) e jogar jogos e brincadeiras com familiares (16%). Tais resultados refletem uma pesquisa ampla em que se buscou analisar quais as principais atividades de lazer o brasileiro vivenciava no tempo

livre e os interesses sociais também foram mais citados pelas mulheres nos finais de semana e essa opção ficou em segundo lugar entre os homens (MAYOR; ISAYAMA, 2017). Ou seja, “a busca dos contatos face a face, o estabelecimento de vínculos afetivos também se manifestam no lazer” (MARCELLINO, 2012, p. 97). Isso pode ocorrer em diversos espaços não específicos para o lazer, como as próprias residências, ou em espaços específicos, como bares e restaurantes e outros estabelecimentos comerciais (MARCELLINO, 2012). O autor adverte, ainda, que variadas formas de “associativismo informal” propiciadas pelas vivências do lazer são pouco estudadas e que muitas vezes a participação em outros interesses são ‘desculpas’ para oportunidades de convivência.

Quanto às atividades classificadas como interesses virtuais, o ‘navegar’ na internet em sites e redes sociais (81%) foi a segunda atividade mais citada e, em seguida, os jogos de vídeo games (19%). De acordo com Schwartz (2003), o uso da internet tem sido uma opção de lazer, pois permite várias possibilidades de interação social e de diversão. O desenvolvimento tecnológico proporcionou, de fato, um maior acesso aos bens culturais, uma vez que, por meio dele, se apropria das vivências e, também se busca informações de todos os outros interesses do lazer.

No que se refere aos interesses artísticos, assistir à televisão, a séries e a filmes em casa (79%) foi a terceira atividade mais citada. A segunda atividade mais citada relacionada a esse interesse foi assistir a filmes em cinemas (58%), seguida de assistir a peças de teatro ou dança em teatros ou unidades do Sesc ou Sesi (43%); em seguida, as visitas em museus e centros culturais (37%), assistir a shows em teatros e estádios (31%), tocar algum instrumento musical (9%) e, por último, (5%) vivenciar algumas artes plásticas (como praticar a pintura e a escultura). Marcellino (2012) enfatiza que as atividades de lazer mais vivenciadas no espaço de moradia ainda é assistir à TV e atualmente há muitas opções para além da TV aberta, filmes e séries também são



oferecidos por meio de assinaturas de *streaming* (transmissão instantânea de dados de áudio e vídeos conectados à internet).

Em relação aos interesses físico-esportivos, um pouco mais da metade dos (as) participantes (51%) citou praticar atividades em espaços privados antes do isolamento social e um menor número (36%) praticava em espaços públicos. Esse número de pessoas que utilizam espaços privados se justifica, pois, são 30 mil academias no Brasil, segundo a Associação Brasileira de Academias (ACAD), que oferecem os espaços e equipamentos específicos e diversas práticas corporais (ACAD, 2020).

Uma parcela (11%) também citou assistir a esportes em estádios e em clubes, além de em outros espaços. De fato, as vivências físico-esportivas podem ser oferecidas por organizações privadas, como academias e clubes bem como por organizações públicas (secretarias municipais, estaduais e federais) e, ainda, por organizações do terceiro setor (como Sesc). O setor público, muitas vezes, não atende a maior parte da população por meio do oferecimento de programas, mas é possível praticar atividades físico-esportivas em espaços públicos, como praças, parques e até mesmo ruas e avenidas. Rechia (2017) discute a importância dos diferentes espaços públicos presentes nas cidades e as práticas sociais neles desenvolvidos, os quais associam corpo, sustentabilidade ambiental e experiências no âmbito do lazer. A autora destaca que tal fato “possibilita o contato direto com a cidade e compõe com outros ambientes públicos a imagem de uma cidade mais humana (RECHIA, 2017, p.3). A autora ainda adverte que para uma vida de qualidade, é necessário “haver espaços atrativos, de qualidade, que atendam a diferentes faixas etárias e estimulem as práticas corporais, a criatividade e as atividades culturais (RECHIA, 2017, p. 3)”.

Nos interesses manuais, a culinária (40%) foi citada como a principal atividade antes da pandemia, seguidos de cuidados de jardins (16%) e hortas e de artesanatos em

casa (9 %), além de outros hobbies (10%). Algumas atividades manuais (culinária, jardinagem, bricolagem e cuidado com animais) são consideradas por Dumazedier (1980) como ‘semilazer’, por ter objetivos utilitários, mas, de acordo com Marcellino (2012), essas atividades manuais em pesquisas foram consideradas ‘lazer pleno’, pois são realizadas no tempo livre, por prazer, alivia tensões e não são realizadas por interesses econômicos. Gastal e Beber (2019, p. 216) enfatizam que o ato de comer, e podemos incluir também o de cozinhar, “se associa a um tempo de estar com amigos e familiares como usufruto de algum lazer. Nessa condição, o comer deverá se dar como alegria e divertimento”.

A atividade intelectual mais citada pelos (as) pesquisados (as) foi a leitura (livros, jornais e revistas), com 61% de escolhas, seguida da realização de cursos, com 21%, e, por último, os jogos de tabuleiro, com 18%. Não especificamos no item da resposta se o tipo da leitura era advindo da literatura, pois a leitura pode ter conteúdos voltados à obrigação e, nesse caso, seria uma leitura instrumental.

Viagens durante o final de semana foi a atividade turística mais vivenciada pelos (as) pesquisados (as) (56%), seguidos de idas a shoppings centers (55%), passeios ao ar livre com animais de estimação (25%) e, por fim, excursões (passeios de ida e volta no mesmo dia) em sítios ou cidades (23%). Na pesquisa citada por Mayor e Isayama (2017), ao comparar a prática de turismo entre homens e mulheres com união formalizada e aqueles sem relacionamento conjugal, os comprometidos viajam mais que os solteiros/separados/viúvos. Isso pode significar que o fato de praticar o turismo pode estar intimamente conectado à relação conjugal ou a um (a) parceiro (a) que incentive esse tipo de lazer, apontam os autores. De acordo com Marcellino (2012), o turismo ganha cada vez mais significado como prática cultural do lazer, além de ser “oportunidade de

conhecimento, de enriquecimento da sensibilidade, da percepção social e de experiências sugestivas (p. 78)”.

Como vimos acima, as atividades mais citadas podem ser classificadas, segundo Dumazedier (1980) e Schwartz (2003), em interesses sociais, virtuais e artísticos, respectivamente, o que nos mostra uma grande demanda de interação social e virtual além das atividades artísticas também, por meio da internet ou TVs por assinatura. As atividades turísticas, como viagens curtas nos finais de semana e passeios a shoppings, também foram citadas pela metade dos (as) pesquisados (as) e sinalizaram a importância da quebra da rotina como escolha no lazer.

Na opção “outros”, obtivemos respostas dissertativas que foram contabilizadas nos dados já apresentados acima. Nos interesses físico-esportivos, duas pessoas disseram fazer caminhadas, uma afirmou praticar yoga e outra praticar esportes em casa. Também houve duas pessoas que alegaram viajar, uma descreveu que fazia piqueniques e duas faziam passeios pela cidade e essas foram classificadas em interesses turísticos. Dois dos (as) entrevistados (as) afirmaram praticar o canto e, uma, afirmou participar de aulas de piano, o que contabilizamos nos interesses artísticos. Três participantes da pesquisa brincam e cuidam de animais de estimação, o ato de escrever foi mencionado por duas pessoas e assim, classificamos, respectivamente, em interesses manuais e intelectuais. Houve mais três atividades que relacionamos ao ócio, além do já citado “não fazer nada”: massagem, ir a salão de beleza e pescaria. Oito pessoas colocaram algumas das atividades: ir à igreja, cuidados com a casa, trabalho social, graduação à distância (EAD) como atividade de lazer antes do isolamento social, estas, não foram contabilizadas. Essas atividades podem ser prazerosas aos (às) pesquisados (as), mas têm caráter de obrigação ou constituem trabalho profissional ou, mesmo, doméstico e não fazem parte da visão de lazer que utilizamos neste estudo.

Outro questionamento importante da pesquisa foi sobre quais as atividades de lazer os (as) participantes vivenciavam antes da quarentena e das quais não estavam participando devido ao distanciamento e, por isso, estavam sentindo mais falta delas. Analisamos essa questão aberta a partir dos interesses do lazer (DUMAZEDIER, 1980, CAMARGO, 1992 e SCHWARTZ, 2003), classificando-as e quantificando-as à medida que foram citadas.

As atividades mais saudosas dos (as) pesquisados (as) foram as atividades sociais, citadas 390 vezes, conforme pode ser visto no Gráfico 5. Podemos afirmar que desfrutar da companhia dos familiares e amigos no tempo livre foi a vivência mais valorizada pelos sujeitos da pesquisa.

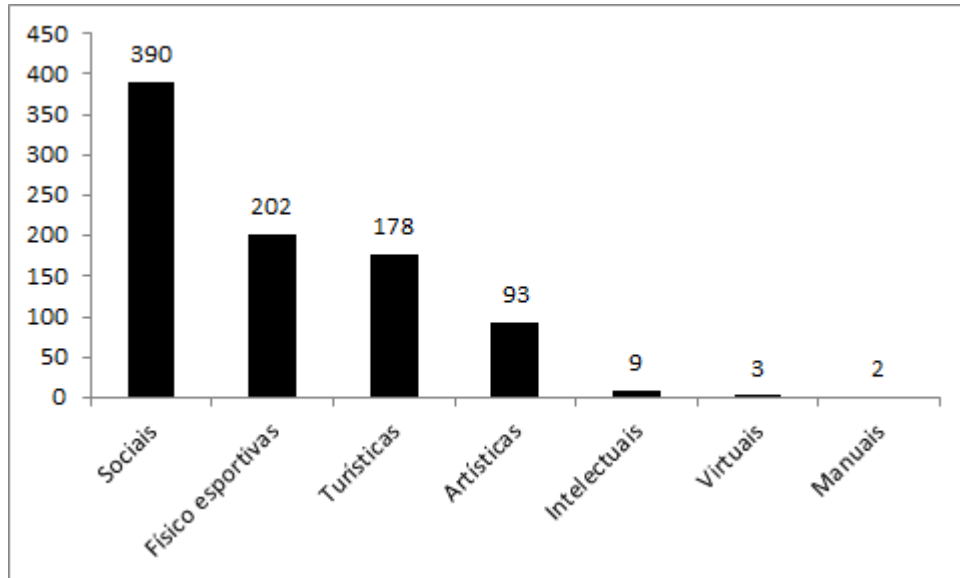
Em segundo lugar, com 202 citações, os (as) participantes sentiram falta da prática de atividades físicas e esportivas. Embora, como já citado anteriormente, algumas atividades físico-esportivas tenham sido praticadas em casa por uma parcela dos (as) participantes desse estudo durante o isolamento social. No entanto, a maioria dos (as) pesquisados (as) também afirmou usar os espaços privados para tais práticas antes deste período mais restritivo, o que justifica essa falta, uma vez que as academias, estúdios de pilates, clubes, entre outros, estavam impedidos de funcionar durante o isolamento social.

Com 178 citações, os (as) participantes sentiram falta das atividades turísticas, o que também faz sentido, uma vez que, com o distanciamento, os parques, os meios de hospedagem e os atrativos turísticos estavam fechados. E, também não puderam sair de casa para realizar passeios bem como se deslocarem para viagens em geral.

Os (as) pesquisados (as) ainda citaram sentir falta de algumas atividades artísticas (93), intelectuais (9), virtuais (3) e manuais (2). Importante comentar que também espaços que ofereciam atividades artísticas como casas de shows, unidades do Sesc e Sesi e, ainda, espaços públicos, também estavam impedidos de abrir e executar suas atividades, o que

justifica essa resposta dos sujeitos. Essa importante questão foi demonstrada no Gráfico 5:

**Gráfico 5: Atividades de lazer que o (a) participante mais sente falta.**



Fonte: Dados levantados pelos autores (2020).

### **Atividades de Lazer Vivenciadas Durante a Quarentena**

Conforme os referenciais teóricos utilizados para a questão anterior, o ponto chave desta investigação se pautou na análise das ‘atividades de lazer realizadas durante a quarentena’. Dentre as 539 respostas que obtivemos, como já citado, 15% delas afirmaram estar “sem tempo livre” devido aos trabalhos profissionais. Outra parcela semelhante, 15%, apontou não ter tempo livre, seja por causa de trabalhos domésticos ou por ter de cuidar de familiares. Um número maior (20%) dos (as) participantes da pesquisa declarou ter tempo apenas para necessidades fisiológicas. Ou seja, metade dos (as) participantes teve limitações quanto a obter tempo livre para vivenciar o lazer. É importante considerar que a maior parte das participantes desta pesquisa eram mulheres e, por isso, sempre encontraram mais dificuldades para vivenciar o lazer. A esses obstáculos, Marcellino (2012) denominou de barreiras sociais para o lazer. O autor criticou principalmente o acúmulo de atividades para aquelas que trabalham fora de casa e que têm filhos, uma vez que, numa sociedade ainda machista, os serviços domésticos

são considerados de responsabilidade feminina. De acordo com Marques *et al.* (2020), muitas mulheres foram impactadas na quarentena, pois, ao colocarem em prática as medidas para combater a Covid-19, houve um aumento tanto dos trabalhos domésticos quanto do tempo dedicado aos cuidados de familiares doentes.

Além disso, muitos trabalhadores (as) foram obrigados (as) a migrar para o teletrabalho, ou para o chamado *home office*, no início do isolamento social e houve, com isso, um aumento da jornada de trabalho profissional, entre outros desafios, que necessitaram ser enfrentados. De acordo com Losekann e Mourão (2020)

[...] surgiram desafios como a necessidade do rápido aprendizado de novas tecnologias, o estabelecimento de novas formas de interação e comunicação entre as equipes. Suas vidas familiares tiveram de ser conciliadas com o trabalho. Para muitos, a vida pública e a privada nunca estiveram tão entrelaçadas. Famílias passaram a dividir em um mesmo ambiente as atividades de trabalho, escolares, domésticas e de lazer (p. 73).

O trabalho remoto impactou a quantidade de tempo livre dessa parcela dos (as) participantes da pesquisa e, conseqüentemente, as vivências de lazer. Em relação às mulheres, ainda houve um aumento da violência doméstica na quarentena, de acordo com dados levantados por Marques *et al.* (2020), durante os meses de março e abril.

No tempo aproveitado como ócio, 32% dos (as) pesquisados (as) citaram que, além de não fazer nada em casa, também relataram ter tomado banhos de sol, provavelmente na busca de relaxamento e descanso.

Das atividades voltadas aos interesses artísticos, as que foram mais vivenciadas foram: assistir à televisão, a séries ou a filmes em casa (79%), o *boom* das *lives* de shows e músicas nas plataformas digitais na internet ou na televisão também foram expressos na pesquisa por 45% das pessoas, seguido de tocar algum instrumento musical (9%), visitas a museus ou centros culturais virtualmente (6%) e a prática de algum tipo de artes plásticas (4%). No espaço ‘outros’, obtivemos poucas respostas que se enquadram neste interesse, como a prática de dança e canto. Em relação às *lives* musicais, Lima (2020), a

partir de uma pesquisa feita com brasileiros (as) de todas as regiões do país e pertencentes às diversas classes sociais, apontou que esse tipo de entretenimento aumentou durante o distanciamento social e se tornou um ‘caminho sem volta’, tanto do ponto de vista dos consumidores quanto dos patrocinadores.

Os interesses manuais também tiveram grandes escolhas. Cozinhar por prazer obteve maior ocorrência (44%), seguido de cuidar do jardim ou da horta por prazer (18%), confeccionar artesanatos (9%), fazer objetos de decoração ou decorar móveis também foram citados por uma pequena parcela de pesquisados (as) (5%). Com alguns restaurantes fechados e outra parte funcionando por meio do serviço de entregas em domicílio, quase metade dos (as) participantes da pesquisa preferiram confeccionar suas refeições, uma vez que cozinhar e comer também são atos prazerosos, como assinalou Gastal e Beber (2019).

No que se refere aos interesses intelectuais, foi demonstrada, em sua maioria, a leitura de jornais, revistas, livros, entre outros (55%), cursos de idioma ou de outros temas de interesse próprio na internet, sem fins empregatícios (26%) e jogar jogos de tabuleiros com familiares, como dama e xadrez (14%). No que se refere à leitura de livros, de acordo com Porto (2020), o Sindicato Nacional de Editores de Livros apontou haver uma diminuição da venda de livros no início da pandemia, mas, também um aumento real no volume do faturamento de livros entre junho e julho deste ano. As livrarias estavam fechadas e as vendas pela internet foram estimuladas o que, pode ser uma justificativa para essa escolha dos (as) pesquisados (as).

Foi declarada pelos (as) pesquisados (as), também, a prática de escrita não obrigatória, a organização de fotos e vídeos pessoais e o estudo sobre constelação familiar sistêmica. Nesse último caso, esse estudo deve ser relativizado como vivência de lazer,

pois se refere a um tipo de tratamento psicológico e pode ser que a pessoa estivesse buscando uma formação profissional.

Para não confundirmos os (as) participantes da pesquisa quanto aos interesses sociais e virtuais, este último, o delimitamos como aquelas atividades que priorizassem o ambiente virtual (SCHWARTZ, 2003) e navegar na internet por redes sociais, sites e as *lives* foi a vivência mais citada, com 69% dos (as) participantes da pesquisa, e também consideramos jogos de videogame ou similares em diferentes plataformas (19%).

Nos interesses sociais durante a pandemia, consideramos os encontros com amigos e familiares virtualmente, pois a prevalência do interesse buscado nesse caso foi a interação social e 46% dos (as) pesquisados (as) relataram buscar essa forma virtual de sociabilização. Diversas plataformas na internet foram usadas para esses encontros virtuais (*google meet*, *zoom* e *skype*, entre outras). Ainda foi citado por 25% dos (as) participantes da pesquisa, que mantiveram durante o isolamento social o namoro, presencial ou mesmo online, e 24% citaram os jogos e brincadeiras com familiares em casa como formas de interagir socialmente. Essa escolha foi devido a um dos fatores que foram estressantes na contenção comunitária, a necessidade de afastamento de amigos e familiares, mas o contato virtual amenizou essa falta presencial de interação social, para uma parcela dos (as) pesquisados (as).

Deslandes e Coutinho (2020, p. 2) confirmam e chamam a atenção para o fato de a declaração de pandemia ocorrer ao mesmo tempo “de consolidação, popularização e expansão, ainda que desigual, para todas as classes sociais da chamada Internet 2.0.” De acordo com os autores, a população buscou uma sociabilidade digital e apostou na interatividade da internet para amenizar os efeitos desta medida que suprimiu de forma brusca a maior parte das interações humanas presenciais.



Entre os interesses físico-esportivos, 40% citaram que mantiveram a prática de atividades físicas e/ou esportivas em casa, seguido de assistir esportes na TV ou na internet (17%). Em relação aos dados das práticas de atividades físico-esportivas anteriores ao isolamento social, percebemos que o número reduziu significativamente, entretanto, como salientam Souza Filho e Tritany (2020), as novas tecnologias permitem que as pessoas possam ter uma supervisão profissional, mesmo à distância, para praticar os exercícios físicos. Esse resultado de 40% do grupo se manter ativo fisicamente pode ser devido a esse fato.

Como era de se esperar, nos interesses turísticos também houve uma diminuição radical, apenas duas pessoas (0,4%) assinalaram se deslocar para outras cidades ou participar de passeios ao ar livre, devido ao distanciamento social necessário. Como aponta documento da FGV (2020), após a declaração de pandemia, a atividade turística ficou inviável em todo o planeta, pois houve o fechamento das fronteiras na maioria dos países. Além disso, mesmo no caso do turismo doméstico não houve

[...] a possibilidade de que as pessoas se desloquem para outros lugares para atividades de consumo em locais diferentes de suas áreas de residência. Em seguida, a cadeia ligada ao setor também é afetada porque mesmo os residentes locais não podem frequentar áreas de lazer por causa dos riscos de contágio, já que pontos turísticos são, por sua natureza, lugares de grande aglomeração de pessoas. Por essa razão, atrativos turísticos estiveram entre os primeiros locais a serem fechados pelos governos na tentativa de evitar o avanço da Covid-19, o que provoca, por exemplo, a suspensão de atividades de hotéis e restaurantes, a suspensão de rotas rodoviárias, redução drástica de voos e impossibilidade de venda de pacotes turísticos por parte de operadores (FVG, 2020, p. 6).

De acordo com o documento, o turismo será uma das atividades que mais vai demorar a ser retomada em todo o mundo, uma vez que a predisposição para viajar estará condicionada às condições sanitárias do destino que será visitado. Outros fatores também vão influenciar o turismo após a pandemia, como, por exemplo, “[...] o sucesso das medidas de isolamento social, as pesquisas em relação a um tratamento efetivo, a descoberta de uma vacina, o número de vítimas, entre outros.” (FGV, 2020, p. 7).

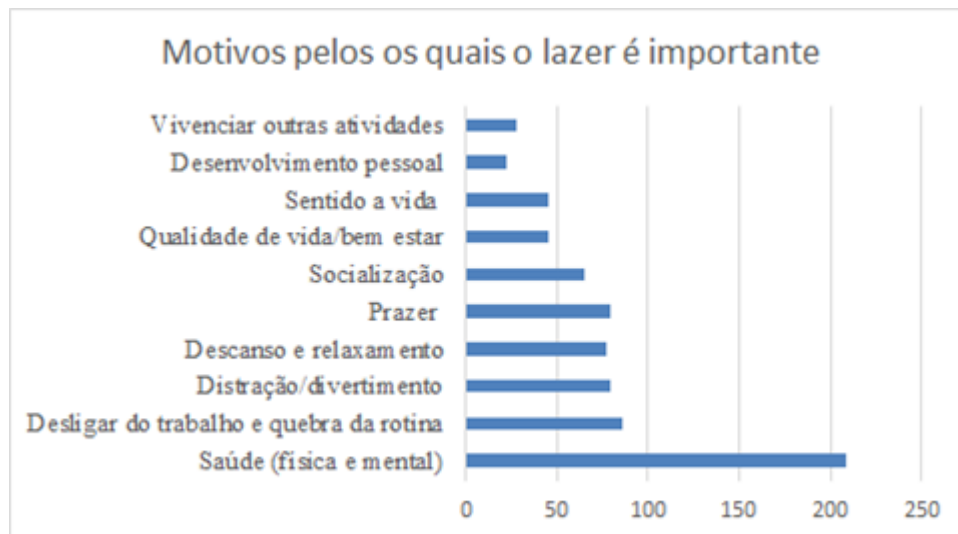
Por último, na categoria ‘outros’, respostas como dormir, atividades domésticas, trabalhar, rezar, sair para pagar as contas ou fazer compras no supermercado, cozinhar por necessidade e cuidar dos familiares foram citados, mas não podem ser categorizadas em nenhum interesse do lazer, de acordo com as categorias de Dumazedier (1980), contudo refletem como o tempo livre ainda não é percebido como tempo fora de suas obrigações para essa parcela de pessoas. Desse modo, também questionamos sobre a percepção da importância do lazer para os (as) entrevistados (as), a qual será discutida no próximo tópico.

### **A Importância do Lazer para os (as) Participantes**

Ao serem questionados se compreendiam o lazer como uma dimensão importante da vida, a maioria dos (as) participantes da pesquisa (84,1%) afirmou ser “muito importante”: 15,5% o classificaram como “importante” e uma pequena parcela (0,4 %, duas pessoas) consideraram o lazer “pouco importante”.

Os motivos pelos quais o consideraram relevante foram variados e estão mostrados no Gráfico 6. Tais motivos foram categorizados à medida em que foram citados e, após, foram quantificados quando citados novamente.

**Gráfico 6: Importância do lazer na vida do (a) participante.**



Fonte: dados levantados pelos autores (2020).

O principal motivo citado foi que o lazer possibilita uma melhoria na saúde, tanto física, quanto mental. Retomando aqui os autores Batista, Ribeiro e Nunes Júnior (2012), as vivências das diversas práticas culturais no tempo livre alcançam benefícios biológicos (melhoria do condicionamento, fortalecimento de sistema metabólico) e sociais (sociabilidades, uso equilibrado do tempo etc.) que desencadeiam resultados na manutenção da saúde como um todo. Então, segundo os autores, o lazer é um importante dispositivo de promoção de saúde e de qualidade de vida, e os (as) participantes da pesquisa reconhecem esse dispositivo.

No que se refere à relação entre pandemia e saúde mental, Faro *et al.* (2020) apontam diversas sequelas que poderão surgir e essas podem ser maiores que o número de mortes. Um dos motivos é a necessidade de distanciamento social, uma vez que impacta de forma considerável a saúde mental dos indivíduos, pois são muitos os fatores estressantes, como, por exemplo, o afastamento dos familiares e amigos, a incerteza da duração de tal ação, a presença do tédio (FARO *et al.*, 2020). Os autores citam vários estudos em que foram presenciados transtornos de ansiedade, depressão e indícios de aumento de comportamento suicida em outras situações de pandemia. Nessa direção,

Maia e Dias (2020) realizaram uma pesquisa com estudantes universitários portugueses com o objetivo de analisar se os níveis de estresse, ansiedade e depressão se alteraram na pandemia da Covid-19 e os resultados indicaram um impacto psicológico negativo nesse público. Silva; Santos e Oliveira (2020, p.7) concordam com os autores e enfatizam que, diante desses aspectos, para se manter em boas condições de saúde mental,

[...] é importante que as pessoas tentem estabelecer uma rotina, ter um momento de autoconhecimento e reflexão, pausas ao assistir noticiários que possam causar angústia ou desconforto, praticar alguma atividade laboral, de relaxamento e lazer e procurar sempre fortalecer os vínculos – mesmo que à distância – com pessoas que possam possibilitar um bem-estar coletivo maior.

Ou seja, tanto o documento da Fiocruz (2020) citado, quanto os autores que atuam no campo da saúde mental recomendam vivências de lazer enquanto durar o distanciamento social, tanto no que se refere ao relaxamento, quanto à diversão e ao convívio social, ainda que *online*. Não temos a certeza se os (as) participantes identificaram essa importância do lazer de modo geral ou mais especificamente para este momento de pandemia, no entanto não poderíamos deixar de mencionar aqui o reconhecimento do lazer por autores/as da saúde mental e das instituições.

Em segundo lugar, foi mencionado que o lazer se mostra relevante pois possibilita desligar-se do trabalho e quebrar a rotina. Isso demonstra uma visão compensatória do lazer. Vivemos numa sociedade que supervaloriza o trabalho, no entanto lazer e trabalho são “faces da mesma moeda” e o lazer deve ser valorizado na mesma medida (MARCELLINO, 2013; RIBEIRO, 2014).

O terceiro motivo mais citado é que o lazer é relevante para suas vidas pois traz distração e divertimento. Marcellino (2013) afirma que as atividades vivenciadas no tempo livre podem proporcionar o descanso, a diversão/divertimento e também o desenvolvimento. Em relação ao divertimento, Dumazedier (1980) afirma que o lazer pode acabar com o tédio, por meio da evasão para um mundo diferente daquele da rotina cotidiana. Esses resultados são ‘retratos’ de outra pesquisa mais ampla em que se buscou

identificar a representação do lazer dos brasileiros, e a grande maioria (77,9%), também associou a palavra lazer a divertimento (PEDRÃO, UVINHA, 2017).

Ainda foi mencionada a questão do descanso e do relaxamento como algo importante promovido por meio do lazer. As vivências de lazer realmente podem recuperar as ‘energias’.

Assim como grande parte dos estudiosos do lazer, os (as) participantes da pesquisa citaram o lazer como uma dimensão que traz prazer e, por isso, é motivo de importância em suas vidas. Vários conceitos de lazer abordam a busca do prazer e da ludicidade como eixos principais nas vivências de lazer.

Todos os resultados citados corroboram o estudo de Braga e Santos (2019). As autoras analisaram as concepções de lazer de adultos e suas visões quanto à importância dessa dimensão da vida e à melhoria da saúde. A “[...] busca da satisfação pessoal, o descanso, o bem-estar, o relaxamento, entre outras possibilidades que [...] tiram de sua rotina convencional de obrigações” foram citados na pesquisa (BRAGA e SANTOS, 2019, p. 302). Quanto à importância atribuída pelos indivíduos ao lazer, os sujeitos da pesquisa o consideraram “[...] de muita importância e destacaram o quanto ele é associado com a saúde mental, a qualidade de vida e como uma válvula de escape do trabalho” (BRAGA e SANTOS, 2019, p. 302).

A sociabilização mostrou também ter um papel significativo aos (às) participantes da pesquisa. A busca do contato social pode estar presente em todas as vivências de lazer, como bem apontaram Dumazedier (1980) e Marcellino (2012; 2013) e, na quarentena o principal obstáculo.

Também foi citado que o lazer promove qualidade de vida e bem-estar e por isso é importante em suas vidas. De fato, como discute Gonçalves (2010), existem dimensões tanto da esfera individual ligadas ao estilo de vida, quanto das condições de vida que

devem ser considerados para a compreensão de qualidade de vida dos indivíduos. As formas de lazer e a ocupação do tempo livre são algumas dessas dimensões individuais, junto com outros hábitos pessoais com condutas sociais. O autor mostra ainda que as condições de vida também precisam ser consideradas para se analisar a qualidade de vida dos cidadãos como o acesso à saúde, a renda per capita, a taxa de alfabetização, entre outros.

Outra parcela de respostas mostrou que o lazer é importante, pois dá sentido à vida, o que também foi apontado por Marcellino (2013). O autor, ao discutir a noção de cultura, aponta a importância de reconhecer as ações humanas como vinculadas às construções que dão sentido e significado à vida, e o lazer, em sua especificidade concreta, é um componente da cultura historicamente situada e pode promover esse sentido.

Também foi citado por alguns/algumas participantes da pesquisa que o lazer pode promover o desenvolvimento pessoal. Nesse caso, alguns/algumas respondentes citaram que o lazer é importante, pois é possível aprender conteúdos e aprimorar em assuntos diversos. Interessante apontar que essa parte dos sujeitos desta pesquisa ultrapassam o senso comum, que, muitas vezes, tem uma visão parcial e limitada do lazer e somente conseguem associá-lo ao descanso e à diversão, segundo Marcellino (2013). O autor concorda com Dumazedier (1980), ao colocar que, para além do relaxamento, do descanso e do divertimento, o lazer ainda pode promover o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos, por meio da aprendizagem de vários conteúdos, do incentivo ao auto aperfeiçoamento, pelo desenvolvimento de sentimento de solidariedade, do aguçamento do espírito crítico, entre outros.

Vivenciar outras atividades diferentes também foi citado como motivo de o lazer ser relevante. Como a maior parte atua com carteira assinada ou é servidor público, é possível que a jornada de trabalho seja alta (metade dos sujeitos afirmou não ter tempo

livre nesse momento de pandemia) e vivenciar atividades diferentes é o que mais atrai e torna o lazer relevante para uma parcela das pessoas pesquisadas. E se considerarmos a rotina cansativa daqueles que estavam realizando o teletrabalho, o lazer pode ter sido ainda mais valorizado quando participaram da pesquisa.

Chama a atenção nenhum dos (as) pesquisados (as) compreender a importância do lazer como direito, embora faça parte do artigo sexto de nossa Carta Magna. Uma das hipóteses para este resultado se configura na não divulgação ampla dos direitos básicos que todos os brasileiros têm, garantidos na Constituição. Isto é, não abordamos este tema de forma sistematizada com a população em geral, o que pode resultar nesse tipo de resposta, pois eles (as) responderam que o lazer é importante, mas nenhuma das 539 pessoas o expressou como direito social, mesmo por aqueles com formação superior. Por outro lado, o estudo realizado com adultos feito por Braga e Santos (2019) também sobre a compreensão do lazer, mostrou que ao menos um dos (as) pesquisados (as) compreende o lazer como um direito.

### **Considerações Finais**

Este estudo buscou analisar quais as principais atividades de lazer as pessoas vivenciaram durante o isolamento social (até o dia 10/05/2020) exigido pela pandemia da Covid-19. A partir dos conteúdos culturais do lazer propostos por Dumazedier (1980), complementados por Camargo (1992) e Schwartz (2003), analisamos quais as principais vivências de lazer que as pessoas tinham mantido no período de contenção comunitária exigida pela pandemia da Covid-19 e, ainda, aquelas de que participavam antes desse período de isolamento social.

Constatamos que os (as) participantes vivenciaram atividades em todos os interesses do lazer antes da declaração da pandemia, em março de 2020. A partir da

quarentena, houve uma mudança brusca em vários interesses: as atividades físico-esportivas praticadas em espaços privados e públicos não puderam mais ser vivenciadas e quase metade dos (as) participantes passou a praticá-las em casa.

Assistir a shows e a peças de teatro, ir ao cinema, visitar museus em espaços privados também foram atividades das quais não foi possível participar durante a quarentena; por outro lado, houve muitos (as) pesquisados (as) que migraram para atividades artísticas por meio da internet. Eles declararam assistir a shows de música (*lives*) oferecidas por diversas plataformas digitais. Houve uma parcela que também visitou museus virtualmente.

Em relação aos interesses manuais, a culinária por prazer, a jardinagem e cuidar de plantas continuaram a ser vivenciadas durante a quarentena e outras atividades foram incluídas, como a confecção objetos de decoração e artesanatos por uma parcela dos sujeitos da pesquisa.

No que se refere aos interesses intelectuais, a leitura foi a atividade mais praticada e se manteve durante a quarentena, assim como os cursos diversos e jogos de tabuleiro. No entanto, chamou a atenção que alguns/algumas participantes passaram também a exercitar a escrita.

As atividades virtuais, como navegar na internet e nas redes sociais, assistir a séries e participar de jogos *online*, também se mantiveram durante a quarentena e isso foi uma possibilidade de amenizar o estresse trazido pelo distanciamento social. Estar conectado à internet durante a quarentena foi muito relevante, se tornou um direito fundamental, uma vez que tal ação possibilitou a vivência de muitas atividades de lazer pelos (as) participantes da pesquisa, além de permitir o acesso à educação, à saúde (telemedicina), entre outros. Por isso acreditamos que, nesse caso, dever-se-ia propor



políticas públicas para minimizar a barreira daquelas pessoas que não podem ter esse acesso a esse tipo de lazer.

Também não foi possível as pessoas se deslocarem e os passeios, seja na cidade (parques e shoppings) ou em outras localidades, por meio de excursões e viagens não foram vivenciadas, citadas por somente duas pessoas na pesquisa.

No entanto, as atividades sociais como encontrar amigos e familiares, em casa ou em bares e restaurantes, foram as que mais impactaram os (as) pesquisados (as). Isso porque as vivências sociais foram as que mais os (as) participantes da pesquisa vivenciaram antes da quarentena e as de que mais eles (as) afirmaram sentir falta durante a quarentena. Para sanar essa falta, uma parcela dos sujeitos começou a usar plataformas digitais para encontrar com os parentes e amigos virtualmente.

A grande maioria dos (as) participantes mencionou que o lazer é muito importante em suas vidas. Foram muitos os motivos que justificaram essa relevância, com ênfase para a relação entre lazer e a melhoria da saúde física e mental. Porém, a possibilidade da quebra da rotina, da diversão, do relaxamento, do prazer, da melhoria da qualidade de vida e do bem-estar, da sociabilização, de dar sentido à vida, de vivenciar atividades diferentes foram outros motivos pelos quais os (as) pesquisados (as) valorizam o lazer em suas vidas.

Nesse sentido, os (as) pesquisados (as) demonstraram o quão essa dimensão da vida é importante, tendo em vista as dificuldades impostas pelo isolamento social, ou seja, essa situação provoca uma sensação de confusão da vida pública e privada ao dividir o mesmo ambiente, como citado anteriormente por Losekann e Mourão (2020). Nesse contexto, fica evidente o papel do lazer como elemento fundamental do contexto social, pois os relatos da diminuição do tempo de lazer durante o isolamento social expuseram as vulnerabilidades de deixarmos cada vez mais híbrida essa relação de ambiente de

trabalho/ambiente íntimo, o que pode ser uma nova tendência nas relações trabalhistas pós-pandemia da Covid-19.

Acreditamos que outras pesquisas são necessárias, de cunho mais qualitativo, pois, assim, poderíamos obter resultados mais enriquecedores e aprofundados sobre a visão das pessoas sobre o lazer nesse longo período de distanciamento e de isolamento social.

## REFERÊNCIAS

ACAD Brasil. Academias enfrentam impactos do COVID-19. **Revista ACAD Brasil**. Rio de Janeiro: edição Covid-19, abr. 2020. Disponível em: <http://www.acadbrasil.com.br/wp-content/uploads/2020/04/edicao-89.pdf>. Acesso em: 19 ago. 2020.

AGRESTI, A; FINLAY, B. **Métodos estatísticos para as ciências sociais**. Porto Alegre: Penso, 2012.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2019. 225 p.

BATISTA, J.; RIBEIRO, O. C. F.; JUNIOR, P. N. Lazer e promoção de saúde: uma aproximação conveniente. **Licere**, Belo Horizonte: v.15, n. 2, p1-16, jun. 2012. Disponível em: <http://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/729>. Acesso em: 25 jul. 2020. Doi: 10.35699/1981-3171.2012.729.

BERTUCCI, L. M. **Influenza, a medicina enferma: ciência e práticas de cura na época da gripe espanhola em São Paulo**. 2002. 401 p. Tese (Doutorado) - Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1991. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/280640>. Acesso em: 10 jun. 2020.

BERTUCCI-MARTINS, L. M. Entre doutores e para os leigos: fragmentos do discurso médico na influenza de 1918. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 12, n. 1, p. 143–157, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/hcsm/v12n1/07.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2020.

BRAGA, I. F.; SANTOS, A. R. B. Concepções de lazer sob a perspectiva dos adultos. **Licere**. Belo Horizonte: v.22, n.4, dezembro de 2019. Disponível em: <http://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/16270>. Acesso em: 07 ago. 2020. Doi: 10.35699/1981-3171.2019.16270.

CABRAL, U. Desemprego sobre para 13,3% no 2º trimestre, com redução recorte de ocupados. **Agência IBGE notícias**, 06 de ago. 2020. Disponível em: <http://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de->

noticias/noticias/28480-desemprego-sobe-para-13-3-no-2-trimestre-com-reducao-recorde-de-ocupados . Acesso em: 07 ago. 2020.

CAMARGO, L. O. L. **O que é lazer?** São Paulo: Brasiliense, 1992.

COSTA, B. R. L. Bola de neve virtual: O uso das redes sociais virtuais no processo de coleta de dados de uma pesquisa científica. **Revista Interdisciplinar de Gestão Social**, v. 7, n. 1, p. 15-37, 2018. Disponível em: <http://portalseer.ufba.br/index.php/rigs/article/view/24649/16131>. Acesso em: 22 ago. 2020.

DESLANDES, S. F.; COUTINHO, T. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2479-2486, 05 de jun. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2020.v25suppl1/2479-2486/pt>. Acesso em: 19 ago. 2020.

DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1980.

EICHENBAUM, M. S.; REBELO, S.; TRABANDT, M. **The Macroeconomics of Testing and Quarantining**. National Bureau of Economic Research, 2020. Disponível em: <https://www.nber.org/papers/w27104.pdf>. Acesso em: 12 jul. 2020.

ERMAN, M. Defendida por Trump e Bolsonaro, hidroxiclороquina falha em evitar Covid-19 em novo estudo. **Terra notícias**, 03 de jun. 2020. Disponível em: <http://www.terra.com.br/noticias/brasil/defendida-por-trump-e-bolsonaro-hidroxiclороquina-falha-em-evitar-covid-19-em-novo-estudo.6ad7f72a5a023c310aaddc5a4e6a7d971bte6bxz.html>. Acesso em: 15 jun. 2020.

FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia**, Campinas: v. 37, 2020.

FEHR, A. R.; PERLMAN, S. Coronaviruses: an overview of their replication and pathogenesis. In: **Coronaviruses**. Humana Press, New York, NY, 2015. p. 1-23. Disponível em: [https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-1-4939-2438-7\\_1.pdf](https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-1-4939-2438-7_1.pdf). Acesso em: 20 jun. 2020.

FGV. Projetos Ebape. **Impacto Econômico do Covid-19: propostas para o turismo brasileiro**. Abr. 2020. Disponível em: [https://fgvprojetos.fgv.br/sites/fgvprojetos.fgv.br/files/01.covid19\\_impactoeconomico\\_v09\\_compressed\\_1.pdf](https://fgvprojetos.fgv.br/sites/fgvprojetos.fgv.br/files/01.covid19_impactoeconomico_v09_compressed_1.pdf). Acesso em: 19 jun. 2020.

FIOCRUZ - FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia de Covid-2019**: a quarentena na Covid- 2019, orientações e estratégias de cuidado, 2020. Disponível em: [https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/cartilha\\_recomendacoes\\_gerais\\_06\\_04.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/cartilha_recomendacoes_gerais_06_04.pdf). Acesso em: 09 ago. 2020.

G1. Países que seguiram recomendações de combate à Covid-19 estão em situação melhor, diz diretor da OMS. **G1 notícias**, 27 de jun. 2020. Disponível em:

<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/27/paises-que-seguiramrecomendacoes-de-combate-a-covid-19-estao-em-situacao-melhor-diz-diretor-aoms.ghtml>. Acesso em: 10 jul. 2020.

GASTAL, S.; BEBER, A. M. C. Lazer, práticas alimentares e mediação cultural: discutindo o gastronômico. In: GOMES, C. L.; DEBORTOLI, J. A. O.; SILVA, L. P da. **Lazer, práticas sociais e mediação cultural**. Campinas: Autores Associados, 2019.

GOMES, C. L. Estudos do Lazer e geopolítica do conhecimento. **Licere**. Belo Horizonte, v.14, n.3, p.1-25, set. 2011. Disponível em: <http://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/762/563>. Acesso em: 18 ago. 2020. Doi: 10.35699/1981-3171.2011.762.

\_\_\_\_\_. Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**. Belo Horizonte, v. 1, n.1, p.3-20, jan./abr. 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/430>. Acesso em: 15 ago. 2020.

\_\_\_\_\_.; AMARAL, M. T. M. **Metodologia da pesquisa aplicada ao lazer**. Brasília, Sesi/DN, v.1 2005.

GONÇALVES, A. Qualidade de vida. In: GONZALEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. **Dicionário crítico de Educação Física**. Ijuí: 2. ed. Unijuí, 2010. p. 354-356.

ISER, B. P. M. *et al.* Definição de caso suspeito da COVID-19: uma revisão narrativa dos sinais e sintomas mais frequentes entre os casos confirmados. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 3, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ress/v29n3/2237-9622-ress-29-03-e2020233.pdf>. Acesso em: 17 jul. 2020.

LANA, R. M. *et al.* Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 3, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v36n3/1678-4464-csp-36-03-e00019620.pdf>. Acesso em: 03 jul. 2020.

LIMA, L. *Lives* musicais são caminhos sem volta na relação entre marcas e consumidores. **CNN Brasil notícias**, 17 de abr. 2020. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/business/2020/04/17/lives-musicais-sao-caminho-sem-volta-na-relacao-entre-marcas-e-consumidores>. Acesso em: 09 ago. 2020.

LOSEKANN, R. G. C. B.; MOURÃO, H. C. Desafios do teletrabalho na pandemia COVID-19: quando o home vira office. **Caderno de Administração**, Maringá, v. 28, Ed. Esp., jun./2020. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CadAdm/article/view/53637>. Acesso em: 05 ago. 2020.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**. Campinas: v.37, 18 de mai. 2020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100504&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100504&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 08 ago. 2020.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer:** uma introdução. 5. ed. Campinas: Autores Associados, 2012.

\_\_\_\_\_. **Lazer e educação.** 13. ed. Campinas: Papirus, 2013.

MARQUES, E. S. *et al.* A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: panorama, motivações e formas de enfrentamento. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36. 30 de abr. 2020.

MAYOR, S. T. S.; ISAYAMA, H. F. O lazer do brasileiro: sexo, estado civil e escolaridade. *In:* **Lazer no Brasil:** representações e concretizações das vivências cotidianas. Campinas, Autores Associados, 2017.

MELO, V. A.; ALVES JUNIOR, E. **Introdução ao lazer.** 2. ed. Barueri: Manole, 2012.

OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde - Brasil. **OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia.** 11 de mar. 2020. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812). Acesso em: 16 jun. 2020.

PEDRÃO, C. C.; UVINHA, R. R. O Lazer do brasileiro: discussão dos dados coletados em escolaridade, renda, classes sociais e cor/raça. *In:* STOPPA, E. A.; ISAYAMA, H. F. **Lazer no Brasil:** representações e concretizações das vivências cotidianas. Campinas, Autores Associados, 2017.

PORTO, W. Após baque inicial venda de livros cresce na pandemia e livrarias se reinventam. **Folha de São Paulo.** Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/ilustrada/2020/08/livrarias-se-reinventam-para-conseguir-navegar-a-tormenta-do-corona-virus.shtml>. Acesso em: 21 ago.2020.

RECHIA, S. Atividades físicas e esportivas e a cidade. *In:* **Relatório Nacional de Desenvolvimento do Brasil - Movimento é vida:** Atividades físicas e esportivas para todas as pessoas. Brasília, 2017, p.1-47.

RIBEIRO, O. C. F. **Lazer e recreação.** São Paulo: Editora Érica/Saraiva, 2014.

SCHWARTZ, G. M. O conteúdo virtual do lazer: contemporizando Dumazedier. **Licere**, Belo Horizonte, v. 6, n. 2, 2003.

SILVA, H. G. N.; SANTOS, L. E. S.; OLIVEIRA, A. K. S. Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 4, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/18677>. Acesso em: 20 jun. 2020.

SOUZA FILHO, B. A. B.; TRITANY, É. F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00054420, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csp/2020.v36n5/e00054420/pt>. Acesso em: 13 ago. 2020.

VALFRÉ, V. Bolsonaro volta a criticar isolamento social: 'Não dá para continuar assim'. **Uol notícias**, 26 de mai. de 2020. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/agencia-estado/2020/05/26/bolsonaro-volta-a-criticar-isolamento-social-nao-da-para-continuar-assis.htm>. Acesso em: 15 jul. 2020.

WILDER-SMITH, A.; CHIEW, C. J.; LEE, V. J. Can we contain the COVID-19 outbreak with the same measures as for SARS? **The Lancet Infectious Diseases**, v. 20, n. 5, 2020. Disponível em: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1473309920301298?token=93B723BA359F9F346DC6E9D045879278E44004F776E8B06B6E9D4616A5397475C019BFAD486BBB792CD2CE7A9222DF39>. Acesso em: 19 jul. 2020.

### **Endereço dos/as Autores/as:**

Olívia Cristina Ferreira Ribeiro  
Faculdade de Educação Física  
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)  
Av. Érico Veríssimo, 701 – Cidade Universitária  
Campinas – SP – 13.083-851  
Endereço Eletrônico: [olivia@fef.unicamp.br](mailto:olivia@fef.unicamp.br)

Gustavo José de Santana  
Faculdade de Educação Física  
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)  
Av. Érico Veríssimo, 701 – Cidade Universitária  
Campinas – SP – 13.083-851  
Endereço Eletrônico: [gustavojsantana.prof@gmail.com](mailto:gustavojsantana.prof@gmail.com)

Ellen Yukari Maruyama Tengan  
Faculdade de Educação Física  
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)  
Av. Érico Veríssimo, 701 – Cidade Universitária  
Campinas – SP – 13.083-851  
Endereço Eletrônico: [ellentengan@gmail.com](mailto:ellentengan@gmail.com)

Lucas William Moreira da Silva  
Faculdade de Educação Física  
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)  
Av. Érico Veríssimo, 701 – Cidade Universitária  
Campinas – SP – 13.083-851  
Endereço Eletrônico: [lucaswmoreiras@gmail.com](mailto:lucaswmoreiras@gmail.com)

Elias Antônio Nicolas  
Faculdade de Educação Física  
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)  
Av. Érico Veríssimo, 701 – Cidade Universitária  
Campinas – SP – 13.083-851  
Endereço Eletrônico: [eliasnic@gmail.com](mailto:eliasnic@gmail.com)