

## **PRÁTICAS CORPORAIS NO CONTEXTO DO LAZER: participação de mulheres brasileiras em tempos de Covid-19**

**Cinthia Lopes da Silva<sup>1</sup>**  
**Luiz Guilherme Bergamo<sup>2</sup>**  
**Nathalia Sara Patreze<sup>3</sup>**  
**Dariadison Antunes<sup>4</sup>**  
**Rosiane Pillon<sup>5</sup>**

**RESUMO:** Este artigo tem como objetivos identificar e analisar a participação de mulheres em práticas corporais no contexto do lazer no período da pandemia de Covid-19. Com a pandemia de Covid-19 o trabalho de muitas mulheres se multiplicou, tendo que atender as demandas do trabalho formal, informal desemprego ou busca por emprego junto às necessidades da casa, de ser mãe, esposa e cuidadora. Diante desse cenário, elas conseguem participar das práticas corporais no contexto do lazer? Foi realizada uma pesquisa exploratória, com revisão de literatura e análise dos dados de tipo qualitativa e quantitativa. Utilizamos um formulário em que foi preenchido por 1043 mulheres, a maioria da região Sudeste do Brasil. Os resultados indicam que a maioria das respondentes (70,2%) têm participado das práticas corporais durante a pandemia. A caminhada ao ar livre (374) e a ginástica (360) foram as principais práticas corporais mais mencionadas, sendo realizadas por meio de recursos virtuais (38,4%) e ao ar livre (30,5%). O aspecto tempo se mostrou determinante quando se trata das práticas corporais.  
**Palavras-chave:** Atividades de lazer. Educação Física e treinamento. Mulheres. Cultura.

### **BODY PRACTICES IN THE LEISURE CONTEXT: brazilian women's participation in times of Covid-19**

**ABSTRACT:** This article aims to identify and analyse the participation of women in body practices in the context of leisure during the Covid-19 pandemic period. With the Covid-19 pandemic, the work of many women has multiplied, having to meet the demands of formal work, informal unemployment or job search together with the needs of the home, of being a mother, wife and caregiver. Given this scenario, are they able to participate in body practices in the context of leisure? An exploratory research was carried out, with literature review and qualitative and quantitative data analysis. We used a form that was filled in by 1043 women, mostly from the Southeast region of Brazil. The results indicate that most respondents (70,2%) have participated in body practices during the pandemic. Walking outdoors (374) and gymnastics (360) were the main body practices most mentioned, being performed through virtual resources (38.4%) and outdoors (30.5%). The time aspect proved to be decisive when it comes to body practices.  
**Keywords:** Leisure activities. Physical Education and training. Women. culture.

---

<sup>1</sup>Doutora em Educação Física, professora da rede pública de ensino do estado de São Paulo. E-mail: cinthiasilva@uol.com.br

<sup>2</sup> Mestre em Educação Física, professor do Centro Universitário Max Planck. E-mail: guibergamo20@gmail.com

<sup>3</sup> Mestre em Educação Física, membro do Grupo de Estudo e Pesquisa em Lazer, Práticas Corporais e Cultura (GELC)/Unimep. E-mail: nathaliapatreze@gmail.com

<sup>4</sup> Mestre em Educação Física, membro do GELC/Unimep. E-mail: dariadisonantunes@outlook.com

<sup>5</sup> Mestre em educação Física, membro do GELC/Unimep E-mail: ro\_pillon@hotmail.com

## PRÁCTICAS CORPORALES EN EL CONTEXTO DEL OCIO: la participación de mujeres brasileñas en tiempos del Covid-19

**RESUMEN:** Este artículo tiene como objetivo identificar y analizar la participación de las mujeres en las prácticas corporales en el contexto del ocio durante el período de la pandemia Covid-19. Con la pandemia Covid-19, el trabajo de muchas mujeres se ha multiplicado, teniendo que atender las demandas del trabajo formal, el desempleo informal o la búsqueda de empleo junto con las necesidades del hogar, de ser madre, esposa y cuidadora. Ante este escenario, ¿pueden participar en prácticas corporales en el contexto del ocio? Se realizó una investigación exploratoria, con revisión de la literatura y análisis de datos cualitativos y cuantitativos. Usamos un formulario que fue llenado por 1043 mujeres, la mayoría del Sureste de Brasil. Los resultados indican que la mayoría de los encuestados (70,2%) han participado en prácticas corporales durante la pandemia. Caminar al aire libre (374) y gimnasia (360) fueron las principales prácticas corporales más mencionadas, siendo realizadas a través de recursos virtuales (38,4%) y al aire libre (30,5%). El aspecto del tiempo resultó ser determinante cuando se trata de prácticas corporales.

**Palabras-clave:** Actividades recreativas. Educación y entrenamiento físico. Mujeres. Cultura.

### Introdução

Este artigo tem como objetivos identificar e analisar a participação de mulheres com relação a realização das práticas corporais no contexto do lazer no período da pandemia de Covid-19 e parte-se do pressuposto de que as mulheres, mesmo diante de dificuldades e obrigações, encontram meios para superá-las e manter a realização das práticas corporais, dentre outras atividades do contexto do lazer.

Gostaríamos de esclarecer que ao nos referirmos ao termo “mulheres” não é nossa intenção fazer generalizações, mas identificar um grupo específico de mulheres que têm as práticas corporais como parte das atividades do seu dia a dia. Apresentaremos, a seguir, uma breve revisão de literatura, tendo como base algumas pesquisas recentes.

### Revisão de literatura

Dentre as pesquisas que têm sido produzidas nos últimos quatro anos (2017-2020) sobre mulheres participando ou realizando práticas corporais no contexto do lazer ou sobre o lazer de mulheres, no Brasil, podemos identificar alguns estudos que dão parâmetros para o diálogo com a presente investigação: Brasil (2017), Bonalume e Isayama (2018), Bonalume (2020), Mayor, Silva e Lopes (2020) e Silva *et al.* (2020).

Uma pesquisa governamental realizada por ocasião dos Jogos Olímpicos de 2016 – Brasil (2017) – indica que as mulheres são mais “sedentárias” do que homens, sendo a porcentagem de sedentarismo de 50,4% de mulheres e 41,2% de homens. No total da pesquisa

28,5% são praticantes de atividades físicas no Brasil, 25,6% são praticantes de esporte e 45,9% da população é sedentária. Esse é um dado interessante porque nos leva a pensar sobre o cotidiano da vida das mulheres que pode justificar porque elas são em maior número “sedentárias”. Colocamos as aspas aqui na palavra sedentárias porque, social e efetivamente, é a mulher que desempenha diversas funções no cuidado com a casa, com os filhos ou netos, com a comida, sendo que muitas delas trabalham e estudam. Assim, poderíamos partir do pressuposto que as mulheres não praticam atividades físicas ou esportes no contexto do lazer porque possuem um tempo disponível restrito, não sendo possível realizar essas atividades devido ao conjunto de outras atividades sob responsabilidade delas. Também aqui as aspas servem para minimizar o ponto que queremos tratar é a participação das mulheres nas práticas corporais, sendo que nesse caso, esclarecemos que o referencial que traz indicações sobre sedentarismo ou sobre atividades físicas não é o aqui adotado. Ao contrário disso, entendemos que as práticas corporais são discutidas como manifestações históricas e culturais e não meramente como dados biológicos. No entanto, as pesquisas aqui mencionadas que utilizam os termos “sedentarismo” ou “atividades físicas” como a pesquisa Brasil (2017), trata-se de uma investigação de abrangência nacional que traz alguns dados que são úteis para as reflexões aqui desenvolvidas.

Bonalume e Isayama (2018) identificam resultados na pesquisa feita com mulheres brasileiras considerando diferentes variáveis – faixa etária, escolaridade, raça/cor, estado civil e classe social que o envolvimento da mulher com o trabalho, em particular com o não remunerado, que se dá em casa no cumprimento de suas obrigações como mãe, esposa, cuidadora, etc., reduz significativamente seu tempo livre para a vivência de conteúdos do lazer. Os autores identificam, ainda, uma disparidade entre o que as mulheres investigadas gostariam de vivenciar no seu tempo livre e o que, de fato, conseguem fazer.

Bonalume (2020) faz uma investigação sobre o agenciamento que trata do lazer em movimentos sociais que defendem direitos das mulheres brasileiras. Como resultado, a autora identifica aspectos que indicam a ausência do lazer na vida das mulheres e isso se deve por algumas razões: o lugar e o papel da mulher na sociedade; a amplitude dos marcadores identitários que constitui o segmento mulheres; as jornadas de trabalho vividas pela maior parte delas; o cuidado para com os/as outros/as tomando o tempo e o espaço do cuidado de si; o excesso de preocupações imposto pelas responsabilidades assumidas; a amplitude, complexidade e subjetividade que envolvem a temática do lazer; o espaço público como espaço pensado por uma lógica masculina e excludente; a mercantilização do lazer interferindo no sentido e nas possibilidades de acesso e o não reconhecimento do lazer como direito.

Com a pandemia de Covid-19, o número de mulheres que não realizam ou participam das práticas corporais pode ter aumentado devido aos fatores relatados pelas pesquisas acima, dentre os quais destacamos as obrigações domésticas, em decorrência do isolamento social, das obrigações da rotina familiar somado ao trabalho *home office*, em alguns casos. Em pesquisa de Mayor, Silva e Lopes (2020), as autoras chegam à conclusão de que a crise gerada pela pandemia de Covid-19 tende a agravar as condições sociais para a vivência do lazer de grupos em vulnerabilidade, como é o caso das mulheres. Com relação aos conteúdos do lazer, os interesses turísticos são, em geral, mais frequentes para os homens em relação ao percentual dos interesses manual e intelectual nas escolhas das mulheres. Com relação aos interesses fisioesportivos do lazer, os homens procuram por esses conteúdos mais que as mulheres durante ou ao final da semana. Esse dado reforça a pesquisa Brasil (2017), de que as mulheres praticam menos atividades físicas do que os homens, quando consideramos, especificamente, os conteúdos fisioesportivos do lazer, dentre os quais as mulheres demonstram ter menos interesse do que os homens.

Em pesquisa realizada recentemente por Silva *et al.* (2020) sobre impactos e perspectivas para o lazer e práticas corporais diante da pandemia de Covid-19, participaram 746 pessoas do gênero feminino, que representou 73,6%, e 267 pessoas do gênero masculino que representou 26,4%. A média de idade foi de 43,1 anos dos participantes da pesquisa, sendo 45,3 anos para o gênero feminino e 41,8 anos para o gênero masculino. Ao se perguntar o que mudou na vida com a pandemia de Covid-19, 33,1% das respostas indicaram que não podiam mais frequentar academias de ginástica/musculação. A pergunta final da pesquisa foi sobre as expectativas das pessoas para os próximos seis meses (de agosto/2020 a janeiro/2021) com relação ao lazer: realizar atividades ao ar livre ou em casa (47,1%) e manter ou aumentar o uso da internet e das redes sociais (30,5%). Isso indica que mesmo com a pandemia de Covid-19 algumas pessoas continuam realizando atividades ao ar livre e em casa, podendo-se incluir as práticas corporais.

Podemos inferir, tendo como base a investigação acima mencionada que uma parcela de mulheres manteve durante a pandemia algum tipo de prática corporal (ginástica, esporte, dança, luta, jogo etc.) ao ar livre ou em casa, utilizando aulas *online* por aplicativos da internet ou usando de seus próprios conhecimentos e infraestrutura para realizar as práticas corporais em casa. Esse resultado traz indicativos sobre a situação atual que estamos, já em meados de 2021 ainda mantemos a rotina de restrição das atividades e cuidados com a pandemia em muitos lugares do Brasil.

A pandemia de coronavírus - Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV-2), de

acordo com Mauch *et al.* (2020), é um problema de abrangência internacional. Até o momento as melhores medidas para proteção com relação a esse problema de saúde pública é o isolamento social, com restrição à circulação de pessoas para que não haja transmissão do vírus, o que pode trazer implicações para os hábitos de rotina das pessoas em geral e das mulheres que participaram deste estudo.

A questão é que o isolamento também traz problemas de diferentes ordens para as pessoas. Segundo Mauch *et al.* (2020), os principais são o aumento do nível de estresse e ansiedade que afetam também pessoas consideradas pela literatura como saudáveis. Esses mesmos autores dizem, baseados em Shigemura *et al.* (2020) e Reardon (2015), que o número de problemas relacionados à saúde mental supera os de contágio pelo coronavírus. Três fatores principais são indicados para elaborar estratégias para a saúde mental: 1) equipes multiprofissionais de saúde mental, 2) comunicação clara e atualização sobre a Covid-19 e 3) Uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) para que os serviços de atendimento e acompanhamento psicológico sejam mais seguros.

Ao considerar a situação atual de pandemia de Covid-19, alguns estudos como o de Carvalho (2001, p.14) são úteis ao proporem um conceito de saúde apoiado em bases das humanidades em que se considera as influências e condições de vida que afetam as pessoas:

[...] as condições de vida, de modo geral, e, em particular, ter acesso a trabalho, serviços de saúde, moradia, alimentação, lazer conquistados – por direito ou por interesse – ao longo da vida. Tem saúde quem tem condições de optar na vida. A saúde está diretamente relacionada com as escolhas que não se restringem tão-somente a poder escolher este ou aquele trabalho, realizar-se pessoal e profissionalmente com ele, morar dignamente, comer, relaxar e poder proporcionar condições de vida para os mais próximos, mas também conseguir viver dignamente com base em valores que não predominam em uma sociedade como a brasileira – excludente, individualista, competitiva, consumista. Todos esses são elementos que determinam a nossa saúde que não é só física, mental ou emocional. É tudo junto, ao mesmo tempo! Pensar na saúde do Homem é considerá-lo como ser político – cidadão – e ético – profissional (CARVALHO, 2001, p.14).

Diante do conceito exposto, pode-se pensar na importância do lazer conquistado para a saúde das pessoas e a possibilidade de se fazer opções como premissa para ser saudável. Esses dois pontos são afetados com a ocorrência da Covid-19 devido às restrições nas atividades diárias das pessoas, dentre as quais, aquelas que eram a preferência dos sujeitos e tiveram que ser revistas ou descobertas novas atividades diante do contexto de pandemia de Covid-19 (SILVA *et al.*, 2020).

A oscilação de medidas de combate ao coronavírus influencia na dinâmica de vida da população e das mulheres, que é a parcela da população foco desse estudo. Assim, qual é a

participação das mulheres brasileiras investigadas com relação às práticas corporais no contexto diante da pandemia de Covid-19? Elas têm realizado práticas corporais (jogo, dança, luta, ginástica, esporte) durante a pandemia? Quais dessas práticas mais realizam? Houve mudanças de dados com relação à pesquisa Brasil (2017), Bonalume e Isayama (2018), Bonalume (2020), Mayor, Silva e Lopes (2020) e Silva *et al.* (2020)?

## **Método**

Foi realizada pesquisa exploratória e comparativa, utilizou-se de revisão de literatura com base em Severino (2016). Considerou-se bases de dados que pudessem ter referências sobre mulheres, práticas corporais e lazer no Brasil, durante o período da pandemia de Covid-19. Assim, foi realizada inicialmente uma pesquisa acerca das produções do ano de 2020. As bases de dados consultadas foram: Scielo, Lilacs, Bireme e os sites das revistas - Revista Brasileira de Atividade Física, Licere, Revista Brasileira de Estudos do Lazer, Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Revista Movimento e Revista Brasileira de Ciências do Esporte. As palavras-chave utilizadas para a busca foram: mulheres, práticas corporais, atividades físicas, lazer, Covid-19, coronavírus, cultura.

Os critérios de exclusão foram: excluir textos que não trouxessem dados de mulheres com relação às práticas corporais nos contextos do lazer e da Covid-19. Os critérios de inclusão foram: incluir textos que trouxessem dados do contexto do Brasil acerca das mulheres e as práticas corporais e atividades do contexto do lazer no período da pandemia de Covid-19.

Posteriormente, dado que encontramos poucas produções durante o ano de 2020 nestas bases, agregou-se mais textos de livre escolha que pudessem ser referência básica para os propósitos da presente investigação de tipo exploratória. Esse tipo de pesquisa, segundo Minayo (1994, p.32):

compreende várias fases de construção de uma trajetória de investigação: a) a escolha do tópico de investigação; b) a delimitação do problema; c) a definição do objeto e dos objetivos; d) a construção do marco teórico conceitual; e) a escolha dos instrumentos de coleta de dados e f) a exploração de campo (MINAYO, 1994, p.32).

A mesma autora, ao se referir à natureza qualitativa da pesquisa, especificamente, indica serem pesquisas em que se busca o acesso aos significados, crenças, aspectos subjetivos produzidos pelos sujeitos e afirma que a pesquisa quantitativa é complementar aos dados qualitativos.

Na presente investigação, a natureza qualitativa é referente à análise dos resultados do questionário elaborado por um grupo de pesquisa de uma instituição de ensino confessional e

disponibilizado à população via e-mail e redes sociais (*WhatsApp* e *Facebook*) pelos contatos do grupo. A natureza quantitativa da investigação é referente ao tratamento dos dados obtidos no questionário, especificamente às porcentagens de respostas dadas e a investigação feita com 1.043 mulheres de diferentes faixas etárias.

Chegou-se ao final a dois textos considerados apropriados para os propósitos dessa investigação de tipo exploratória: Silva *et al.* (2020) e Mayor, Silva e Lopes (2020). Os textos foram lidos e analisados procurando-se identificar o que trazem em termos de resultados, tendo como foco o tema investigado.

O formulário elaborado para a coleta de dados junto à população foi destinado ao preenchimento por pessoas que indicaram ter idade igual ou maior de 18 anos e a mulheres, com a finalidade de se obter a opinião das pessoas, não havendo necessidade de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, de acordo com a Resolução n. 510, de 7 de abril de 2016, em que conta no artigo 1º as pesquisas que não precisam de aprovação do comitê de ética em pesquisa, como se encontra sinalizado no parágrafo único “I: I – pesquisa de opinião pública com participantes não identificados” (BRASIL, 2016).

O formulário foi inspirado na pesquisa de Silva *et al.* (2020). Para se chegar à versão final foram acolhidas também observações feitas pelos integrantes do grupo de pesquisa. Abaixo a versão final das perguntas inseridas no questionário utilizado.

1 - Moro em qual região do país?

( ) sudeste ( ) sul ( ) centro-oeste ( ) nordeste ( ) norte ( ) distrito federal

2 - Estou no grupo de idade entre?

( ) 18 a 30 anos ( ) 31 a 40 anos ( ) 41 a 50 anos ( ) 51 a 60 anos

( ) 61 a 70 anos ( ) 71 a 80 anos ( ) mais de 81 anos ( ) outros

3 - Possui filhos?

( ) sim ( ) não

4 - Qual(is) atividade(s) realiza em seu dia a dia?

( ) trabalho fora de casa ( ) estudo ( ) tarefas domésticas

( ) cuidado do(s) meu(s) filho(s) ( ) lazer ( ) outros

5 - Antes da pandemia de Covid-19 você realizava práticas corporais (jogo, dança, lutas, ginástica, esportes) pelo período de pelo menos 6 meses duas vezes por semana?

( ) sim ( ) não

6 - Se sua resposta acima foi não, por que você não realizava as práticas corporais?

( ) falta de tempo ( ) não conheço ( ) não gosto ( ) outros

7 - Durante a pandemia de Covid-19 você tem realizado ou não as práticas corporais por

pelo menos três meses?

sim  não

8 - Se sua resposta acima foi não, por que você não realiza as práticas corporais?

falta de tempo  não conheço  não gosto  outros

9 - Se sim, onde tem realizado as práticas corporais?

Somente quando as academias particulares reabriram em agosto

ao ar livre  faço ginástica de acordo com meus conhecimentos

faço ginástica dentro de casa por meio de aplicativos ou vídeos, aulas online ou

exergames  outros

10 - Qual tipo de prática corporal você tem realizado durante a pandemia?"

luta  dança  jogo  ginástica

caminhada ao ar livre  corrida  esporte  outros

O formulário eletrônico foi respondido por 1043 pessoas mulheres e por 20 pessoas que se identificaram como não sendo mulheres, os dados dessas 20 pessoas foram excluídos da investigação e considerou-se apenas os dados de pessoas que se consideraram mulheres. O formulário foi enviado às mulheres para respostas no ano de 2021 quando a pandemia de Covid-19 ainda estava em fase de restrições, em estágio moderado de flexibilidade.

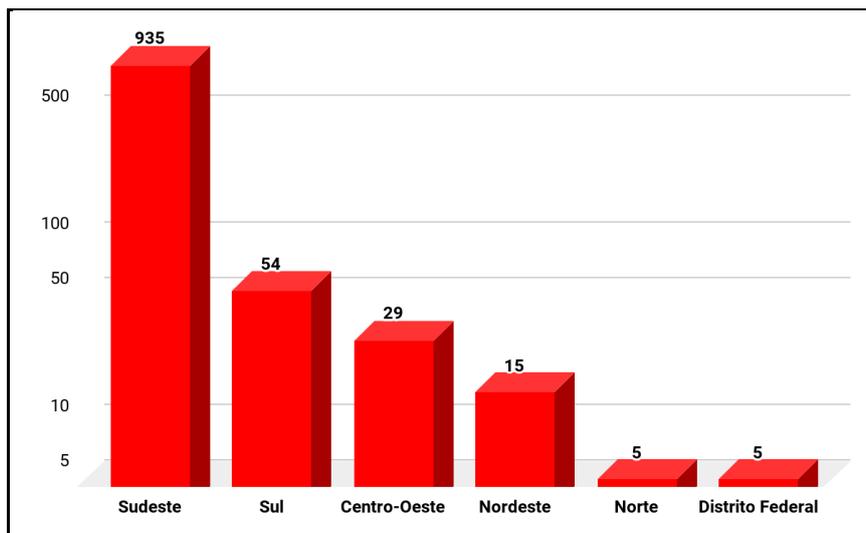
Os dados quantitativos foram analisados procurando-se fazer o diálogo com a literatura identificada no levantamento bibliográfico e com textos lidos e trabalhados no grupo de pesquisa responsável pela investigação. A análise qualitativa da investigação foi realizada procurando-se comparar os dados identificados na presente investigação com pesquisas realizadas anteriormente e que envolvem dados de mulheres: Brasil (2017), Bonalume e Isayama (2018), Bonalume (2020), Mayor, Silva e Lopes (2020) e Silva *et al.* (2020).

## Resultados e discussão

### Análise quantitativa

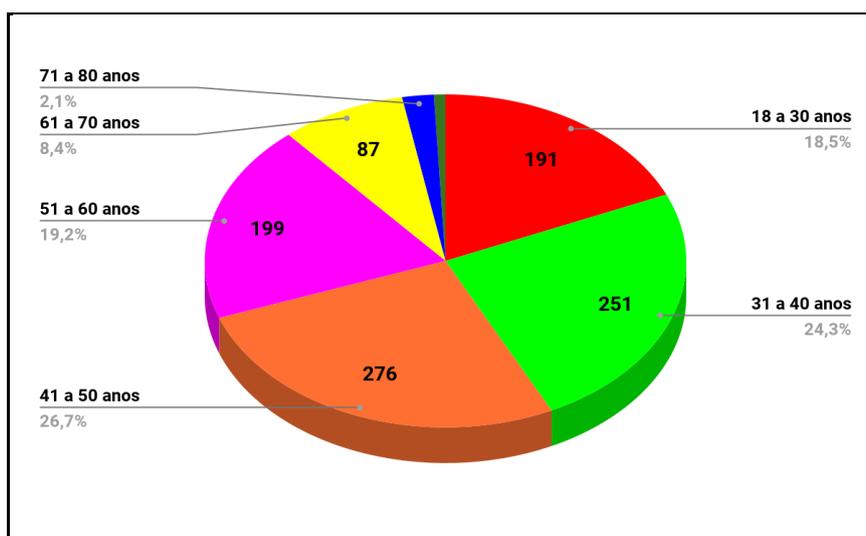
Apresentaremos abaixo os dados quantitativos da pesquisa que teve como principal pergunta: as mulheres brasileiras têm participado das práticas corporais (jogo, dança, lutas, ginástica, esporte) durante a pandemia de Covid-19?

**Gráfico 1** - Participante de qual região do Brasil?



Participaram da pesquisa 1043 pessoas mulheres, onde a maioria dos participantes da pesquisa foi da região Sudeste 89,8% com 935 respostas, seguido da região Sul com 5,1% e 54 respostas. A região Centro-Oeste teve uma participação de 2,7% com 29 respostas, enquanto a região Nordeste teve 1,4% com 15 respostas. Da região Norte e do Distrito Federal tivemos a participação de 0,5% com 5 respostas cada. Esse resultado deve-se ao fato também da maioria dos contatos do grupo de pesquisa estarem concentrados na região sudeste do Brasil. Abaixo o gráfico com os dados da idade dos participantes da investigação.

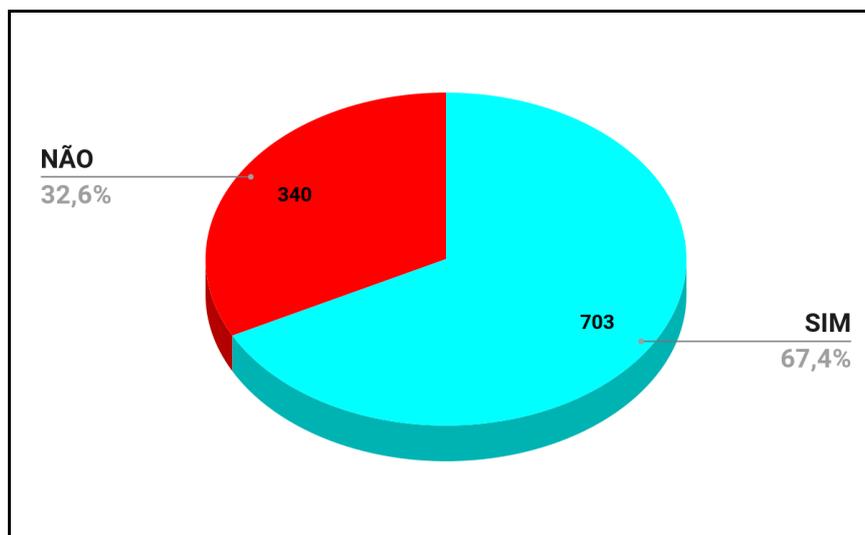
**Gráfico 2** - Idade dos participantes da Pesquisa



O grupo de idade de 41 a 50 anos de idade foi o que mais participou com 26,7% e 276 respostas. O grupo de 31 a 40 anos vem logo após com 24,3% de participação e 251 respostas,

enquanto o grupo de 18 a 30 anos participou com 18,5% e 191 respostas. O grupo de 51 a 60 anos teve uma participação de 19,2% e 199 mulheres. O grupo de 61 a 70 anos teve uma participação de 8,4% e 87 respostas, enquanto o grupo de 71 a 80 anos teve uma participação de 22 mulheres o que correspondeu 2,1%. Nota-se que houve um equilíbrio entre as diferentes idades da vida das mulheres adultas.

**Gráfico 3 - Possui filho (s)?**

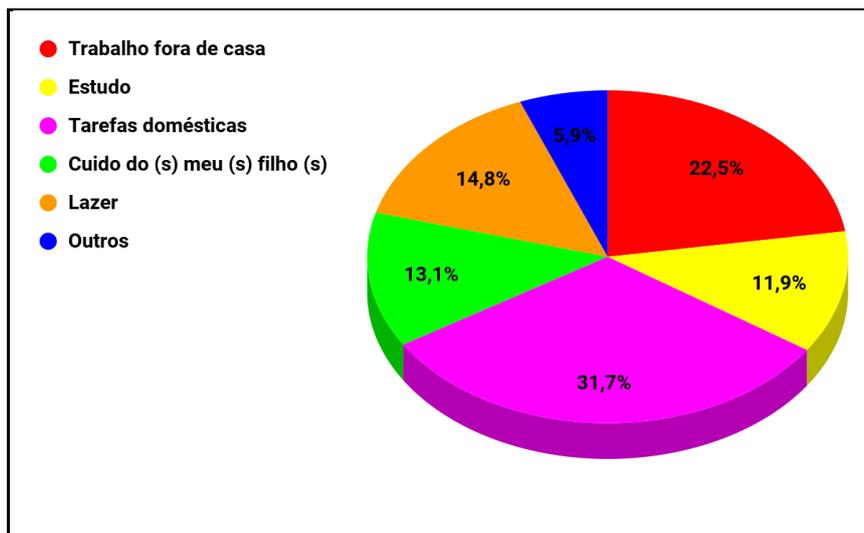


A maioria das participantes da pesquisa mencionou que possui filho(s), representando o percentual 67,4% e total de 703 respostas. Esse é um dado que revela que a maioria das mulheres investigadas possui obrigações sociais relacionadas à família, quando o caso de mulheres casadas ou ao menos dividir essa tarefa com seu (sua) parceiro (a).

Diante disso, podemos identificar um limitador para a realização de práticas corporais devido às obrigações anteriormente citadas, configurando-se como uma barreira que impede e/ou dificulta a adesão a essas atividades e, considerando o atual cenário pandêmico, pressupõe-se que a sobrecarga seja ainda maior, principalmente com a presença dos filhos no ambiente domiciliar, promovendo assim, um menor tempo disponível para as práticas corporais. Esses dados vão ao encontro das pesquisas de Bonalume (2020) e Bonalume e Isayama (2018). Nesse último trabalho os autores indicam que há uma distância entre o que as mulheres gostariam de realizar como atividade do contexto do lazer e o que, de fato, realizam, e isso se deve à falta de tempo devido às obrigações sociais que precisam dar conta.

Com relação às perguntas sobre as atividades diárias foi possível aos participantes responderem mais de uma alternativa. Se houvesse outra resposta, o participante poderia optar por escrever no campo “Outros”. Na pergunta “Qual (ais) atividades realiza no seu dia a dia?”, os resultados foram:

**Gráfico 4** - Qual (ais) atividades realiza no seu dia a dia?



Observamos que 785 participantes responderam “Tarefas domésticas”, o que representa 31,7%. A resposta “Trabalho fora de casa” foi respondida por 558 participantes, o que representa 22,5%. Já a resposta “Cuido do (s) meu (s) filho (s)” foi respondida por 325 participantes, o que representa 13,1%. A resposta “Lazer” foi respondida por 370 participantes, o que representa 14,8%. Com relação à resposta “Estudo”, 301 participantes indicaram essa opção, o que representa 11,9%.

Nesta pesquisa, as atividades domésticas e o trabalho fora de casa foram as principais atividades diárias mencionadas pelas respondentes, o que também pode ser verificado na literatura. O lazer se apresentou após tais obrigações, em que menos da metade das mulheres o mencionaram. De acordo com Marcellino (2012), uma das barreiras intraclasses sociais presentes no acesso ao lazer se refere às diferenças de gênero, sendo que, o trabalho doméstico, a dupla jornada de trabalho, e tarefas familiares, como cuidar dos filhos e da casa são atividades destinadas, principalmente, às mulheres. O autor argumenta que:

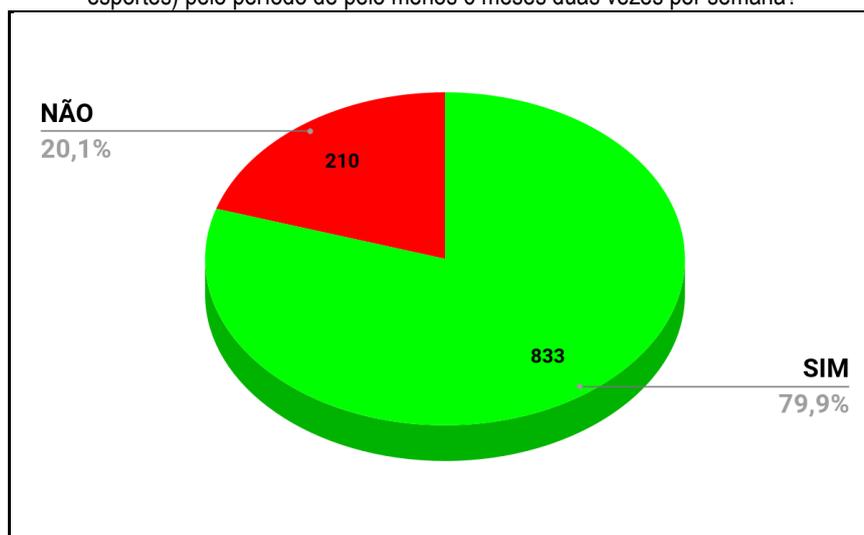
[...] nesse aspecto, as mulheres são desfavorecidas comparativamente aos homens, ou pela dupla jornada do trabalho doméstico, ou pela dupla jornada de trabalho, e, principalmente pelas obrigações familiares decorrentes do casamento, numa sociedade que, apesar dos avanços nesse campo, continua machista (MARCELLINO, 2012, p.25).

Já a resposta “Outros” teve 157 respostas, resultando em 5,9% dos participantes. Foram várias “outras” respostas, mas podemos destacar algumas como: “Trabalho *home office*.”; “Faço artesanato”; “Leio livros”; “Faço atividades ao ar livre”; “Cuido dos meus animais”. Essas respostas podem ampliar a porcentagem das atividades do contexto do lazer, se considerarmos

que as pessoas podem desenvolver tais atividades dentro do contexto do lazer e não saberem disso. De qualquer modo, a porcentagem de respostas como “outros” foi relativamente pequena diante das outras respostas.

Já com relação à pergunta “ANTES da pandemia de Covid-19 você realizava práticas corporais (jogo, dança, lutas, ginástica, esportes) pelo período de pelo menos 6 meses duas vezes por semana?”, foi possível assinalar sim ou não, conforme o gráfico abaixo.

**Gráfico 6** - ANTES da pandemia de Covid-19 você realizava práticas corporais (jogo, dança, lutas, ginástica, esportes) pelo período de pelo menos 6 meses duas vezes por semana?

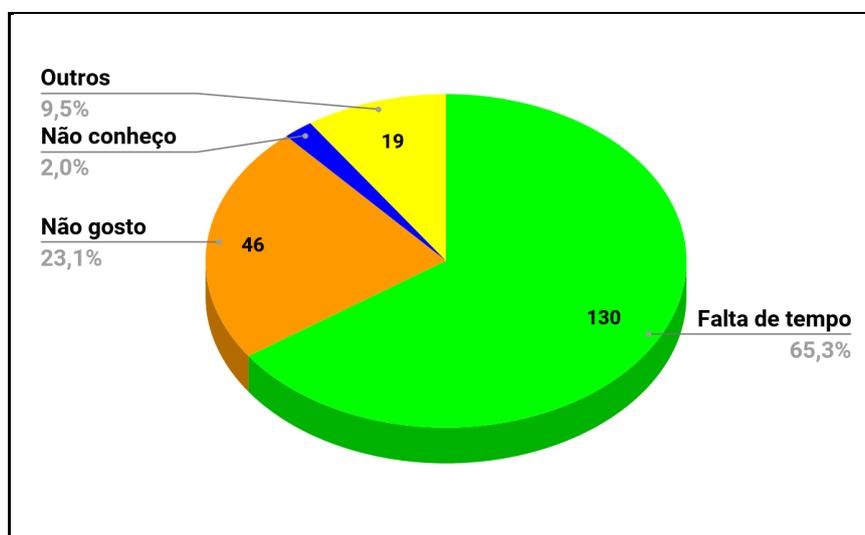


A maioria das pessoas participantes respondeu que sim, realizavam práticas corporais (jogo, dança, lutas, ginástica, esportes) pelo período de pelo menos 6 meses duas vezes por semana antes da pandemia, representando um percentual de 79,9% e um total de 833 pessoas. Algo semelhante foi identificado na pesquisa de Silva *et al.* (2020) ao perguntar se os sujeitos praticavam algum tipo de atividade física, por pelo menos duas vezes na semana e há mais de 6 meses. Os autores constataram que 840 participantes responderam que já praticavam algum tipo de atividade física como jogo, dança, ginástica, esporte ou luta pelo menos duas vezes na semana e há mais de seis meses, o que representa 82,9%. Por outro lado, 173 participantes responderam que não praticavam nenhum tipo de atividade física, o que representa 17,1% do total de participantes. Assim, se observa que, na presente pesquisa e no estudo de Silva *et al.* (2020), que a maioria dos respondentes tinha o hábito de realizar/participar das práticas corporais antes da pandemia, representando um valor acima da média da realização de práticas corporais/atividades físicas pela população brasileira, de acordo com os estudos de Brasil (2017).

Diante da resposta Não, foi perguntado “por que você não realizava as práticas

corporais?”. Além das alternativas apresentadas, se houvesse outra resposta o participante poderia optar a escrever no campo “Outros”.

**Gráfico 7** - Se sua resposta acima foi NÃO, por que você não realizava as práticas corporais?



Na pergunta “Se a sua resposta acima foi NÃO, por que você não realizava as práticas corporais?” tivemos 130 participantes respondendo como motivo a “falta de tempo”, o que representa 65,3%. A falta de tempo foi o principal motivo de impedimento para a realização de práticas corporais. Algo semelhante pôde ser verificado na pesquisa Brasil (2017), que ao perguntar se as pessoas têm consciência dos riscos de uma vida sedentária, constataram que sim, porém a falta de tempo foi o segundo motivo de impedimento mais mencionado pelos respondentes. Nesta mesma pesquisa Brasil (2017), quando se compara a questão da falta de tempo entre os gêneros masculino e feminino, verifica-se que o número percentual é maior entre as mulheres, sendo que 30% afirmam não ter tempo, enquanto que 24,3% dos homens dizem não ter tempo.

Dentre as participantes, 46 responderam “não gosto”, o que representa 23,1%. Já a resposta “não conheço” responderam 4 participantes, o que representa 2%. A pesquisa Brasil (2017) informa que 12% dos sujeitos estudados entendem sobre os riscos de uma vida sedentária, porém não gostam de praticar esportes e/ou atividades físicas. Outro dado se refere à falta de conhecimento, sendo que 16,9% não tem consciência sobre tais riscos, e por isso não praticam.

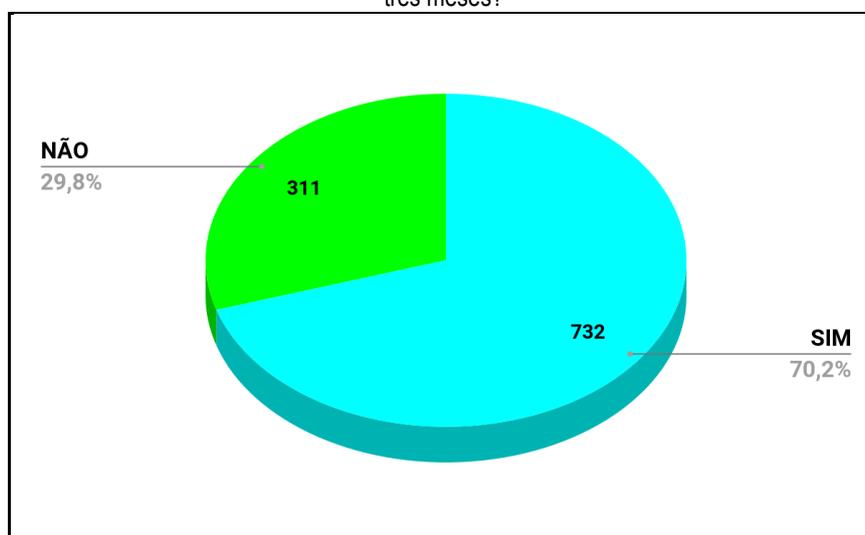
Já a resposta “Outros” teve 19 respostas, que significa que 9,5% dos participantes escreveram outras respostas. Foram várias “outras” respostas, mas podemos destacar algumas como: “Limitações com a saúde”; “Compromissos”; “Difícil acesso”. O difícil acesso está

relacionado ao espaço disponível para a realização de práticas corporais, problema existente no âmbito das políticas públicas urbanas. No dizer de Bahia e Figueiredo (2017, p.147):

uma das realidades é que nem todos têm a possibilidade de acesso aos espaços públicos e aos equipamentos de lazer, seja por falta de condições econômicas, as quais limitam o próprio deslocamento para tal acesso, seja por falta de políticas públicas de lazer, ou ainda por deficiência no planejamento de uma cidade, por inexistência de uma política de animação sociocultural para os espaços e de uma democratização cultural.

De acordo com Marcellino *et al.* (2007), quando se pensa em lazer, é fundamental considerar os elementos que caracterizam este fenômeno, sendo impossível negar a importância do espaço, especialmente o espaço urbano, que deve ser tomado como política pública urbana.

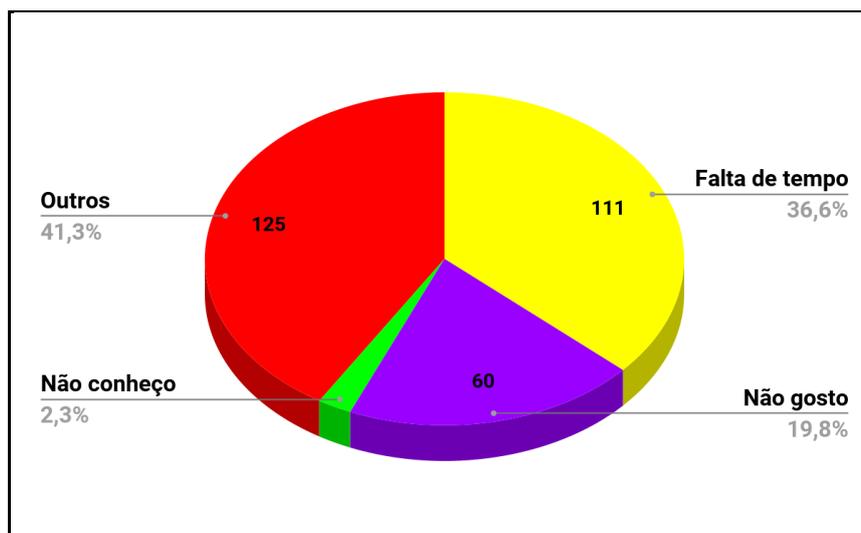
**Gráfico 8** - DURANTE a pandemia de Covid-19 você tem realizado ou não as práticas corporais por pelo menos três meses?



Na pergunta “DURANTE a pandemia de Covid-19 você tem realizado ou não as práticas corporais por pelo menos três meses?”, 732 participantes responderam sim, o que representa 70,2%, enquanto 311 participantes responderam não, o que representa 29,8%.

Diante da resposta Não, foi perguntado “Se sua resposta acima foi NÃO, por que você não realiza as práticas corporais?”. Além das alternativas apresentadas se houvesse outra resposta, o participante poderia optar a escrever no campo “Outros”.

**Gráfico 9** - Se sua resposta acima foi NÃO, por que você não realiza as práticas corporais?



Das 303 respostas dos participantes que responderam NÃO na questão 8, 111 participantes deram como motivo a “falta de tempo”, o que representa 36,6%. Novamente o tempo, ou melhor, a falta dele foi o segundo principal motivo pelo qual as mulheres respondentes não têm realizado práticas corporais. A pesquisa Brasil (2017) traz outro ponto relacionado à falta de tempo. Quando analisado o abandono da prática de esportes/atividades físicas, constatou-se que 69,8% dos indivíduos interrompem ou abandonam essas práticas pela falta de tempo, considerando outras obrigações como estudo, trabalho e família.

Dentre as participantes, 60 responderam “não gosto”, o que representa 19,8%. Já a resposta “não conheço” teve 7 respostas dos participantes, o que representa 2,3%. A opção “Outros” teve 125 respostas, que significa 41,3% dos participantes. Foram várias “outras” respostas, mas podemos destacar algumas como: “Isolamento social”; “Insegurança”; “Medo”; “Não adaptei nas aulas *online*”.

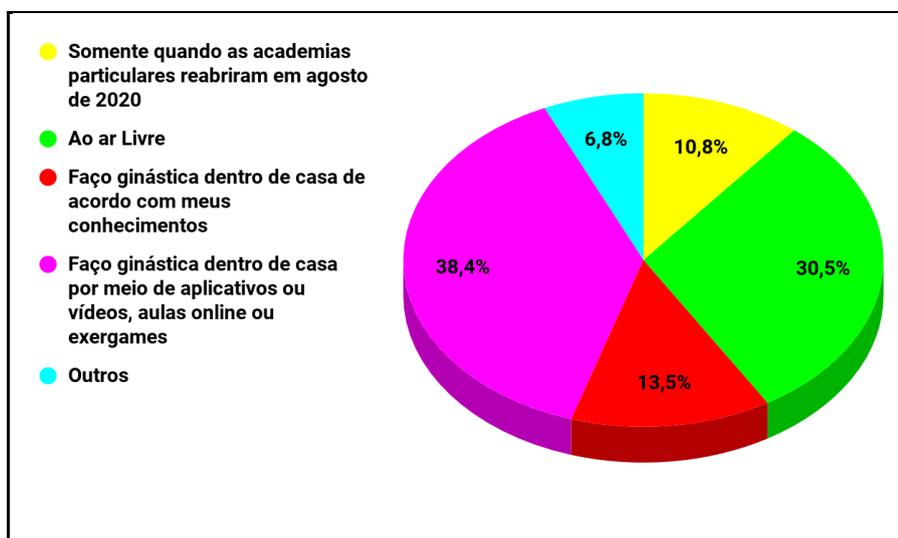
Silva *et al.* (2020), ao identificar as mudanças no lazer diante das medidas de isolamento social em decorrência da Pandemia de Covid-19, constataram que as principais alterações foram: não poder frequentar locais públicos, as pessoas deixaram de frequentar academias de ginástica/musculação (33,1%). Também foi observado um aumento na frequência de atividades virtuais (22,4%). Na opinião de Silva *et al.* (2020, p.70)

[...] diante do contexto do isolamento, as pessoas podem não sentir a mesma satisfação devido a limitação do espaço da casa e a ausência das trocas sociais que podem ocorrer em espaços como academias, escolinhas de esportes, clubes etc., trazendo assim prejuízos às atividades do contexto do lazer, dentre as quais as práticas corporais que eram realizadas.

Foi perguntado quem havia respondido Sim à questão 9, “onde tem realizado as práticas corporais?”. Além das alternativas apresentadas se houvesse outra resposta, o participante

poderia optar a escrever no campo “Outros”.

**Gráfico 10** - Se sim, onde tem realizado as práticas corporais?



Das 740 respostas Sim, 284 participantes responderam “faço ginástica dentro de casa por meio de aplicativos ou vídeos, aulas online ou exergames<sup>6</sup>”, o que representa 38,4%, enquanto 226 participantes responderam “Ao ar livre”, o que representa 30,5%. Aproximações entre este estudo e a pesquisa de Silva *et al.* (2020) podem ser feitas dentro deste contexto. Ao questionar como os respondentes imaginavam que seria seu lazer futuramente, pensando no isolamento social, os autores identificaram: realizar atividades físicas em casa ou ao ar livre (47,1%); e manter ou aumentar o uso da internet e das redes sociais como meios de acesso ao lazer, inclusive para a prática de *exergames* (30,5%).

O ambiente domiciliar e/ou locais ao ar livre demonstraram-se ser opções seguras para a realização de práticas corporais, sendo o primeiro devido ao não contato com outras pessoas além dos membros da família, e o segundo por se tratar de um espaço aberto e ventilado, o que diminui a possibilidade de contágio pelo vírus. Entretanto, a orientação ou supervisão de um profissional capacitado se faz necessária, pois a realização inadequada de algumas práticas pode trazer complicações para a saúde.

O meio virtual tornou-se uma das opções mais usufruídas no atual cenário, demonstrando ser uma possível alternativa para o entretenimento, socialização e busca por interesses diversos.

Na resposta “faço ginástica em casa de acordo com meus conhecimentos” 100 participantes responderam, o que representa 13,5%, enquanto 80 participantes responderam

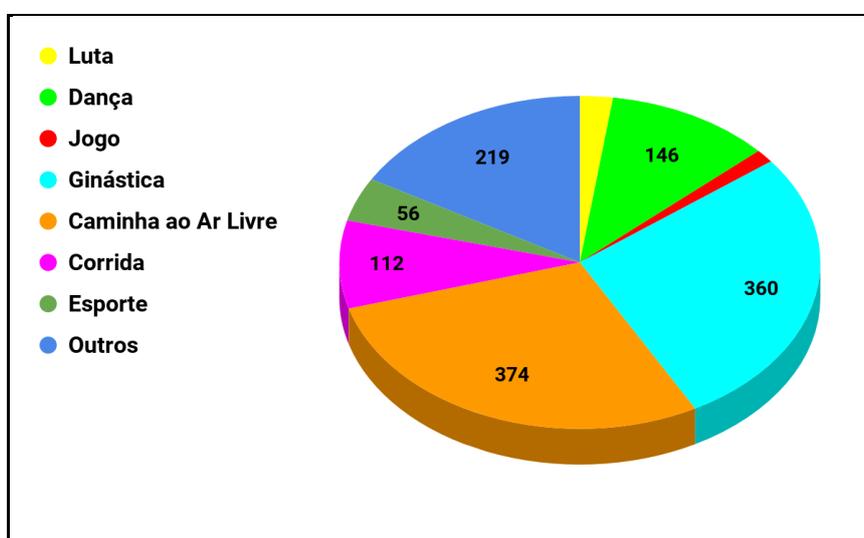
<sup>6</sup> São jogos realizados utilizando-se a tecnologia.

“somente quando as academias particulares reabriram em agosto de 2020”, o que representa 10,8%.

A resposta “Outros” teve 50 respostas, que significa que 6,8% dos participantes escreveram outras respostas. Foram várias “outras” respostas, mas podemos destacar algumas como: “parques públicos”; “academia do condomínio”; “personal trainer em casa”; “natação”.

Também foi realizada uma última questão referente “Qual tipo de prática corporal você tem realizado durante a pandemia?”. Além das alternativas apresentadas se houvesse outra resposta, o participante poderia optar a escrever no campo “Outros” e responder mais de uma alternativa.

**Gráfico 11** - Qual tipo de prática corporal você tem realizado durante a pandemia?”



Nessa questão tivemos 868 respostas, onde a participante poderia responder mais de uma alternativa. “Caminhada ao Ar Livre” obteve 374 respostas. Na pesquisa Brasil (2017) a caminhada se evidenciou entre as principais práticas corporais realizadas pela população estudada, sendo a segunda mais praticada, representando 8,4%. “Ginástica” teve 360 respostas, e na pesquisa Brasil (2017), aparece como a 12ª atividade mais praticada, somando 1,5%. Já a opção “Dança” teve 146 participantes, enquanto a opção “Corrida” teve 112 respostas. A opção “Esporte” teve 56 respostas e a opção “Luta” teve 29 respostas. A resposta “Outros” teve 219 respostas e podemos destacar algumas como: “musculação”; “pilates”; “yoga”; “alongamento”; “funcional”; “mountain bike”.

Esse interesse das mulheres em praticarem algum tipo de práticas corporais antes e durante o período de pandemia, sejam elas dentro ou fora de casa, pode-se relacionar com a saúde, a beleza corporal e o cuidado com o corpo. Bertoli *et al.* (2015) e a organização mundial

da saúde (OMS), afirmam que as atividades físicas são propostas para a população com a finalidade de gerar condições para a melhoria da saúde e qualidade de vida dos sujeitos.

A diversidade de práticas corporais relatadas na maioria por mulheres, disseram realizar caminhada ao ar livre e ginástica, vai ao encontro de Silva *et al.* (2020), quando nos mostra que mesmo no decorrer da pandemia as pessoas continuaram realizando suas atividades relacionadas às práticas corporais, no ambiente da casa e com o uso da tecnologia.

### **Análise qualitativa**

A presente investigação trouxe como dado específico um grupo de mulheres que em sua maioria participava das práticas corporais antes da pandemia de Covid-19 e que continuou realizando essas práticas por pelo menos três meses do período pandêmico. Esse dado aponta para um grupo específico de mulheres, já que outras investigações apresentam dados diferentes dos resultados aqui encontrados, tais como: Brasil (2017), Bonalume (2020), Bonalume e Isayama (2018) e Mayor, Silva e Lopes (2020) que indicam que na vida em geral de mulheres há uma escassez de tempo em decorrência das obrigações sociais que elas assumem como ser mãe, cuidadora, esposa, trabalhadora em casa e/ou fora dela e que pode se intensificar durante o período da pandemia de Covid-19. A pesquisa Brasil (2017) sinaliza também que na realização de atividades esportivas e físicas em geral há uma participação de mulheres menor do que de homens. No entanto, a investigação de Silva *et al.* (2020) apresenta dados semelhantes aos identificados na presente investigação de que mulheres que já participavam das práticas corporais antes da pandemia, continuam realizando essas atividades no período pandêmico. Esse dado indica que há uma constância em mulheres que costumam realizar/participar de tais práticas mesmo diante de problemas de saúde pública como o de Covid-19.

Ainda assim, o fator escassez de tempo identificado nas pesquisas de Brasil (2017), Bonalume (2020), Bonalume e Isayama (2018) e Mayor, Silva e Lopes (2020) foi elemento também identificado na presente investigação como limitador para a realização/participação das mulheres investigadas nas atividades do contexto do lazer. Algumas mulheres que disseram não realizar/participar de práticas corporais no contexto do lazer justificaram que possuem um tempo disponível restrito, não sendo possível realizar essas atividades, devido ao conjunto de outras atividades sob responsabilidade delas. Constatamos que as principais atividades diárias realizadas pelas participantes são: as tarefas domésticas (31, 7%), e o trabalho fora de casa (22,5%), sendo que o lazer foi mencionado como terceira opção, por apenas 14,8%.

Com relação a modalidades de práticas corporais realizadas, as mulheres investigadas,

em sua maioria, disseram participar de caminhada e ginástica. Parte desse dado vai ao encontro da pesquisa de Brasil (2017) que indica que a caminhada é a modalidade mais praticada no Brasil ao que se refere às atividades esportivas e físicas e praticadas tanto por homens como mulheres.

### **Considerações finais**

Identificamos que durante a pandemia de Covid-19 a maioria das participantes respondeu que tem realizado/participado de práticas corporais por pelo menos três meses, representando 69,6%, e 740 pessoas, o que confirma nosso pressuposto de que muitas mulheres, mesmo com tempo restrito, buscam meios para participar de tais práticas. A caminhada ao ar livre (374) e a ginástica (360) foram as principais práticas corporais mencionadas.

Os principais locais de realização de práticas corporais neste período de pandemia mencionados pelas respondentes foram: ginástica dentro de casa por meio de aplicativos ou vídeos, aulas online ou exergames (38,4%); e práticas ao ar livre (30,5%).

O aspecto tempo se apresentou de forma relevante, sendo que, a falta dele, se configurou como principal fator de impedimento/dificuldade para a realização de práticas corporais antes da pandemia (61,2%) e o segundo principal durante a pandemia (69,6%). Esses dados corroboram com a literatura estudada.

As pesquisas já realizadas sobre a participação de mulheres no âmbito do lazer e de seu conteúdo físicoesportivo - Bonalume (2020), Bonalume e Isayama (2018) e Mayor, Silva e Lopes (2020) - apresentam como dado similar à presente investigação o fato da escassez de tempo de mulheres brasileiras para as atividades do contexto do lazer, dentre as quais se incluem as práticas corporais. Também é semelhante o dado da pesquisa de Brasil (2017) de que a caminhada é a atividade esportiva e física mais praticada no Brasil, esse dado se confirmou nas respostas das mulheres aqui investigadas. O que possui de diferente a presente investigação dessas pesquisas anteriores é que a maioria das mulheres que já participavam das práticas corporais antes da pandemia continua participando de atividades realizadas ao ar livre ou em casa por meio do uso de aplicativos. Esse dado vai ao encontro de pesquisa anterior de Silva *et al.* (2020). A principal justificativa é que a presente pesquisa foi realizada com um grupo específico de mulheres que em sua maioria é adepta das práticas corporais.

Outros estudos que possam acompanhar o problema de saúde pública da pandemia de Covid-19 poderão ser bem-vindos, principalmente ao se centrarem no lazer das mulheres ao que

se refere às práticas corporais.

## REFERÊNCIAS

- BAHIA, M. C; FIGUEIREDO, S. L. **O direito à cidade**: reflexões sobre espaço público e lazer. *In*: Gestão estratégica das experiências de lazer. 1 ed. Curitiba: Appris, 2017. p. 135-150.
- BERTOLI, R. *et al.* Alterações do estado de humor em praticantes de ecofitness. **Rev. Psicologia, Saúde & Doença**, v. 16, Supl. (2), p. 164-173, 2015.
- BONALUME, C. R. **O lazer das mulheres na mesa de negociações**: cartografando o lazer em movimentos sociais de mulheres brasileiras. 2020. 271f. (Tese de Doutorado – UFMG). Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Belo Horizonte, 2020.
- BONALUME, C. R.; ISAYAMA, H. As mulheres na pesquisa O Lazer do Brasileiro. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v.5, n.1, p.3-24, 2018.
- BRASIL. **A prática de esporte no Brasil**. 2017. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/diesporte/2.html>. Acesso em 04 dez. 2020.
- BRASIL. **Resolução nº 510**, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 24 maio 2016.
- CARVALHO, Y.M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação? **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v.22, n. 2, p. 9-21, 2001.
- MARCELLINO *et al.* **Espaços e equipamentos da Lazer em Região Metropolitana**: o caso da RMC – Região Metropolitana de Campinas. Curitiba, PR: OPUS, 2007.
- MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer**: uma introdução. 5 ed. rev. Campinas, SP: Autores Associados, 2012. (Coleção Educação Física e esportes).
- MAUCH, A.G.D. *et al.* A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da Pandemia por Covid-19. **Health Residencies Journal (HRJ)**, v.1, n.2, p.1-18, 2020.
- MAYOR, S. T. S.; SILVA, M. de S.; LOPES, C. G. Perspectivas sobre o Lazer das Mulheres com a Pandemia do Novo Coronavírus: reflexões a partir dos dados da pesquisa “O Lazer no Brasil - Representações e Concretizações das Vivências Cotidianas”. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 23, n. 3, p. 163–189, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.25363. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25363>. Acesso em: 4 dez. 2020.
- MINAYO, M.C.S. (org.). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994. p. 9-29.
- REARDON, S. Ebolas´ s mental heath wounds linger in Africa. **Nature**, v.519, 2015.

SEVERINO, A.J. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2016.

SHIGEMURA, J. *et al.* Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCov) in Japan: mental health consequences and target populations. **Psychiatry Clin Neurosciences**, 2020.

SILVA, C. L. da; BERGAMO, L. G.; ANTUNES, D.; PATREZE, N. S. Os dias entre o teto e o chão da casa: lazer e práticas corporais no contexto brasileiro em tempos da Covid-19. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 23, n. 3, p. 57–92, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.25111. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25111>. Acesso em: 4 dez. 2020.

### **Declaração de conflito de interesses**

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

### **Contribuições dos autores**

C.L.S. idealizadora do artigo e estruturação do mesmo, pesquisa bibliográfica, contribuição com a análise de dados e revisão geral do mesmo. L.G.B. realização da pesquisa de campo, elaboração dos gráficos, contribuição com a análise dos dados e revisão geral do artigo. N.S.P. realização da pesquisa de campo, contribuição com a pesquisa bibliográfica, análise dos dados e revisão geral do artigo. D.A. realização da pesquisa de campo, contribuição com a análise dos dados e revisão geral do artigo. R.P. realização da pesquisa de campo, contribuição com a análise dos dados e revisão geral do artigo.

### **Endereço para correspondência**

Av. Rio das Pedras, 1000,  
Bloco 11, apto 102.  
Piracicaba – SP, CEP: 13420-590

**Submissão:** 05/08/2021

**Aceite:** 15/03/2022