

IMPACTOS OCASIONADOS PELA PANDEMIA NO ESPORTE E LAZER DOS ESTUDANTES DO IFRN

Denise da Silva Medeiros¹
Wallamis Jacks Félix Araújo²
Izabelle Virgínia Lopes de Paiva³

INTRODUÇÃO

O lazer e o esporte são atividades indispensáveis quando se deseja ter uma boa qualidade de vida e saúde, pois ambas são essenciais para a saúde do indivíduo, contribuindo para um envelhecimento saudável. Tais atividades são realizadas pela pessoa humana em um tempo liberado de suas obrigações profissionais, familiares, espirituais e/ou políticas, cuja finalidade é a autossatisfação, bem-estar e, no caso do esporte, a transmissão de valores que possibilitam a vida em sociedade, repassando hábitos de convivência e respeito.

Em 2020, o SARS-CoV-2 (ou Covid-19) um vírus até então desconhecido, começou a se espalhar de forma abrupta, apresentando-se como um dos maiores desafios sanitários em escala global do século e, logo, tornou-se uma pandemia. Nesse período, as pessoas do mundo inteiro necessitaram passar por um isolamento, ou distanciamento, social, onde tiveram que se acostumar com o fechamento de lojas, supermercados e escolas. Durante esse período pandêmico, todas as atividades, escolares e profissionais, passaram a ser realizadas em casa e, com isso, a maioria da população brasileira teve dificuldade de administrar o tempo, realizando, simultaneamente, os trabalhos domésticos, profissionais e acadêmicos, esquecendo-se de manterem e/ou adquirirem o hábito de praticar atividades esportivas e/ou de lazer.

A partir das dificuldades apontadas pelos alunos dos Cursos Técnico Integrado e Subsequente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN), Campus Parelhas, quanto a prática de lazer e esporte durante o isolamento social ocasionado pela pandemia do Covid-19, este trabalho foi realizado com o objetivo de conscientizar os estudantes e toda a comunidade acadêmica quanto a prática de lazer e esporte para que se tenha uma boa qualidade de vida. Este trabalho foi constituído de um levantamento

¹ Estudante do Curso Técnico Integrado em Mineração do IFRN, dennisse739@gmail.com;

² Estudante do Curso Técnico Integrado em Mineração do IFRN, wallamisjf@gmail.com;

³ Professora Orientadora M.Sc, IFRN, izabelle.paiva@ifrn.edu.br.



bibliográfico, consulta a comunidade acadêmica e confecção de cartazes sobre a importância do lazer e do esporte.

A partir da análise dos dados coletados, observa-se que a prática esportiva e de lazer é essencial para que se tenha uma boa qualidade de vida e saúde e, por isso, faz-se necessário que haja debates sobre a importância de tais práticas, não só durante o período estudantil, mas profissional.

Como destaca Maia (2010, p. 31), “o lazer, ao ser reconhecido como fenômeno social em função das suas características de vivência cultural, proporciona ao indivíduo o despertar das emoções e sentimentos, passando a ganhar contornos mais variados”. Dessa forma, a importância deste trabalho se justifica, pois a prática de lazer e esporte é uma importante aliada quanto ao desenvolvimento motor, sensorial e da memória, bem como favorece o respeito, empatia e solidariedade

METODOLOGIA

Inicialmente foi realizado um levantamento bibliográfico, visando buscar informações já existentes sobre lazer e esporte. Em seguida, realizou-se uma consulta, por intermédio do *Google Forms*, direcionados aos estudantes dos Cursos Técnico Integrado e Subsequente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN), Campus Parelhas, onde os alunos foram questionados acerca da prática do lazer e esporte durante o período pandêmico, bem como a frequência que costumava fazer essas atividades e os impactos causados pela ausência dessas práticas durante o período de distanciamento social.

Posteriormente, foram confeccionados e distribuídos cartazes de conscientização sobre a importância da prática esportiva e do lazer para que se tenha uma boa qualidade de vida e, por fim, foi apresentado, para a comunidade acadêmica, os resultados coletados com pesquisa feita através do *Google Forms* e houve um debate e discussão acerca das consequências ocasionadas pela ausência dessas práticas, bem como a importância de realizá-las para que se tenha uma boa qualidade de vida.

REFERENCIAL TEÓRICO

Lazer é o tempo livre de que dispõe uma pessoa, é um método adequado para contribuir no processo de envelhecimento saudável e para a promoção da qualidade de vida, tanto nos aspectos físico, na saúde mental quanto no social. É uma forma altamente cultural, que abre possibilidades “educativas” muito grandes (MARCELLINO, 2000).

É possível entender a partir da leitura de Dumazedier (1979, p.12) que o lazer, além de um tempo livre, também “é o conjunto de ocupações, às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.”

O ato de se praticar o lazer é algo fundamental para saúde física e psicológica. Segundo o psicólogo Ferreira, em uma entrevista para o *site* Uninassau, o lazer não pode ser visto como um desperdício de tempo, pois ele é fundamental para o nosso bem-estar e produtividade, conforme defende: "O lazer não ajuda somente no controle do estresse, mas também nos ajuda na percepção de autocuidado e equilíbrio na saúde mental e física" (FERREIRA, 2022).

Vinculado ao lazer temos o esporte, que para muitos é toda atividade física competitiva com regras e objetivos bem definidos, mas além disso, o esporte é uma prática de extrema importância para uma melhor qualidade de vida, através dessa prática são transmitidos valores que possibilitam a vida na sociedade, adquirindo hábitos de convivência e respeito.

Segundo Gallati (2008, p. 49), o esporte apresenta “um forte potencial de vivência, de princípios e valores, que deve ser potencializado”. A atividade física seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades diárias é apontada como importante aliada quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (GLANER, 2002).

A prática de atividade física regular é vista como importante aliada para que se tenha um estilo de vida saudável e ativo fisicamente, além de ser fundamental no controle e tratamento de sobrepeso/obesidade (JENOVESI, 2003). Essa prática favorece a cooperação, o respeito, a solidariedade, o companheirismo e ajuda a saúde física e mental.

Para que se tenha uma boa qualidade de vida e saúde, bem como uma maior longevidade, a prática esportiva e de lazer são fundamentais, pois, além de atuar na prevenção/manutenção de doenças, contribui com a autoestima e bem-estar do indivíduo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das respostas coletadas por intermédio do *Google Forms*, podemos notar que 15,8% dos alunos dos Cursos Técnico Integrado e Subsequente do IFRN, Campus Parelhas, relataram não ter tido nenhum momento de lazer durante o período de isolamento social ocasionado pela pandemia. Além disso, 68,5% indicaram que tinha, sim, momentos de lazer,



mas com uma frequência baixa, variando entre duas a três vezes na semana e quatro ou seis vezes por mês. Como consequências observadas por esses alunos, foi destacado estresse, ansiedade, indisposição, desânimo e distanciamento entre familiares e amigos.

Já em relação a prática de atividade física e/ou esportiva, 28,6% relataram não ter realizado nenhum tipo e 42,9% relataram ter feito, sim, mas com uma frequência baixa, variando entre duas ou três vezes na semana e quatro ou seis vezes por mês. Entre as consequências observadas pelos alunos, destaca-se o sedentarismo, obesidade, afastamento de pessoas próximas, problemas gastrointestinais, desânimo, estresse, dores nos músculos e articulações e aumento de casos de depressão e ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final deste trabalho, podemos concluir que a prática esportiva e de lazer é essencial para que se tenha uma boa qualidade de vida e saúde e que os impactos ocasionados pela ausência dessas atividades não escolhem idade nem classe social.

Por isso, destacamos a importância de debates e discussões acerca da importância da prática dessas atividades, não só durante o período estudantil, mas profissional, a fim de evitar o crescente número de sedentarismo, obesidade, ansiedade e depressão e insatisfação pessoal.

Além disso, a prática de lazer e esporte é uma importante aliada quanto ao desenvolvimento motor, sensorial e da memória, bem como favorece o respeito, empatia e solidariedade, como destaca Maia (2010, p. 31), “o lazer ao ser reconhecido como fenômeno social em função das suas características de vivência cultural que proporciona ao indivíduo despertar as emoções e sentimentos, passa a ganhar contornos os mais variados”.

Palavras-chave: Lazer, Esporte, Pandemia, Impactos.

AGRADECIMENTOS

Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, especialmente ao Campus Parelhas, por nos proporcionar uma ótima estrutura e profissionais competentes que nos auxiliaram imensuravelmente, e por ter-nos dado essa oportunidade.



REFERÊNCIAS

- DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva: SESC, 1979.
- GALATTI, Larissa R.; et al. **Pedagogia do esporte: Procedimentos pedagógicos aplicados aos Jogos Esportivos Coletivos**. *Revista Conexões*, Campinas, v.6, n. especial, 2000.
- GLANER, M. F. **Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos**. *Rev. paul. Educ. Fís.* São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun. 2002.
- JENOVESI, J. F.; BRACCO, M. M.; COLUGNATI, F. A. B.; TADDEI, J. A. A. C. **Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais**. *R. bras. Cien. e Mov.* Brasília v. 11 n. 4 p. 57-62 out./dez. 2003.
- MAIA, Sonia Cristina Ferreira. **Da formação ludopoiética à autopoiese do lazer: significados para a autoformação humanescente do profissional do lazer**. Mauritius/Africa: Novas Edições Acadêmicas, 2010.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer: uma introdução**. 2. ed., ampl. Campinas, SP: Autores Associados, 2000.
- FERREIRA, Amaro. **Psicólogo destaca a importância do lazer na saúde física e mental**. Disponível em: <https://www.uninassau.edu.br/noticias/psicologo-destaca-importancia-do-lazer-na-saude-fisica-e-mental>. Uninassau, 2022.