GRUPO 11 - ANA PAULA ROSSI, MARIANA MOTA

MARIANA CALIXTO, YASMIN ABREU

A PRATICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE O ISOLAMENTO DEVIDO AO COVID - 19

**A prática de atividades físicas durante o isolamento devido ao COVID-19**

**Introdução**

O Brasil e o mundo vêm sofrendo diariamente com os impactos do COVID-19. Além dos danos causados à economia, o principal efeito está naturalmente relacionado à saúde das pessoas: milhares de infectados, hospitalizados e mortos. Nesse contexto, para a proteção de todos, a rotina de indivíduos, famílias, comunidades e organizações – públicas e privadas – vem mudando drasticamente. Diante dessa situação, a sociedade se encontra sujeita a restrições e limitações, as quais influenciam diretamente a rotina que envolve a realização exercícios físicos. Dessa maneira, este trabalho compreende uma análise comportamental sobre as práticas de atividades físicas durante o período de isolamento.

Antes da imposição do isolamento social era possível frequentar, parques, academias e locais específicos nos quais pessoas eram reunidas para se manter e se estabelecer ativas, pensando na saúde, por orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Governo Brasileiro, quaisquer aglomerações devem interrompidas para evitar um maior contágio.

Por isso, entende-se importante analisar a maneira como a sociedade está se adaptando dentro desse cenário. Afinal, as atividades físicas contribuem para a qualidade de vida. Alguns dos benefícios promovidos por elas são: fortalecimento do sistema imunológico; melhoria da qualidade do sono; redução do risco de doenças cardíacas; bem-estar e melhoria da autoestima; aumento da disposição; resistência física e diminuição do estresse (FONTE?). As pesquisadores têm observado que parte desta adaptação é realizada através do uso de mídias e redes sociais para aproximar instituições e indivíduos, donos do conhecimento técnico e prático do exercício físico, com o praticamente e usuário final.

Sendo assim, este trabalho tem como objetivo: compreender a importância da prática esportiva na rotina dos brasileiros, além de avaliar o papel das mídias e redes sociais neste momento de isolamento social. Trata-se de investigar as possíveis dinâmicas encontradas por parte da população para se exercitar dentro do ambiente residencial.

Os resultados das pesquisas e análises serão divulgados ao público através de uma conta na rede social Instagram, onde será possível se relacionar com o time responsável pela pesquisa e visualizar dicas de como permanecer ativo nesta época, com divulgação de canais, páginas e informações de como iniciar ou manter a prática esportiva durante o isolamento social.

**Metodologia**

Para o desenvolvimento do trabalho e de seus resultados será feito um questionário - no formulário do google – com o intuito das pessoas responderem de acordo com as alternativas de atividades físicas, as quais mais se adequam ao perfil de cada uma delas. Sendo assim, por meio do mapeamento sobre as informações e dados coletados, em função das respostas obtidas, serão construídos gráficos para aprimorar a análise a ser realizada.

Como o questionário será divulgado? Para que grupos e em quais redes sociais?

As perguntas abordarão a maneira que as atividades físicas são feitas, bem como, as limitações enfrentadas. Isto é, analisar a frequência das práticas e como elas são feitas, mediante ao impacto das mídias e redes sociais. O que nos permite atingir um público mais abrangente, sem uma faixa etária específica, uma vez que existem adolescentes, adultos e idosos os quais possuem o hábito da prática. Isso facilita o compartilhamento do formulário em redes sociais, sobretudo nos grupos variados dessas. Atingindo, assim, um público variado e consequentemente, coletando mais dados para a pesquisa.

A base teórica do projeto é fundamentada em momentos históricos nos quais a prática esportiva também foi comprometida ou afetada. A fim de desenvolver uma comparação entre os momentos passados e o atual, os dados categorizados na construção de gráficos serão descritos em forma de texto.

**Cronograma Semanal:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Atividades | Semanas | | | | | | | | | |
| 21/4 | 27/4 | 4/5 | 11/5 | 18/5 | 25/5 | 1/6 |  |  |  |
| Elaboração Introdução | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Elaboração Base teórica | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| Redação da Metodologia | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Entrega da do Pré-teste coleta dado campo |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Coleta dados de campo | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Análise de dados |  |  | X | X |  |  |  |  |  |  |
| Redação de resultados |  |  | X | X |  |  |  |  |  |  |
| Apresentação de resultados |  |  |  | X | X |  |  |  |  |  |
| Últimas correções |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  |
| Envio da versão final |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |