



# PESQUISA

## VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

Grupo de Estudo e Trabalho  
Vidas Ativas

Agosto-Outubro  
2020



São Paulo - SP





# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

**Grupo de Estudo e Trabalho Vidas Ativas**

**PRODHE - CEPEUSP**

**Agosto-Outubro 2020**



Em 30.01.2020, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional, a Organização Mundial da Saúde (OMS) afirmou que o surto da doença causada pelo novo coronavírus, surgido em 2019 na cidade de Wuhan, China, se constituía uma Emergência de Saúde Pública de importância internacional, resultando na declaração de pandemia COVID-19, uma situação em que a doença se espalha por diversos continentes com transmissão contínua e sustentada, transmitida de pessoa a pessoa.

A partir desse momento, pessoas, instituições, comunidades e países tiveram que se organizar para enfrentar situações de mudanças profundas em suas rotinas de vida pessoal, social e profissional. As recomendações da OMS e as ações governamentais para o cuidado e a prevenção, incluindo medidas de distanciamento físico-social, resultaram em alterações nos modos de vida, afetando significativamente a circulação das pessoas e as relações familiares, sociais e de trabalho, deixando ainda mais tênues a linha entre o público e privado.

Nesse sentido, a rotina pessoal e profissional começou a habitar o mesmo espaço, desdobrando-se para atender as demandas, e constantemente tentando equilibrá-las com descanso e lazer. As questões e possibilidades sobre a aproximação de uma vida ativa, na situação atual, surgem quando o sujeito impactado pela inatividade física escolhe promover mudanças significativas em sua casa e rotina afetada pelo home-office.

Devido a esse contexto, o Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo (CEPEUSP), por meio de seu Programa de Desenvolvimento Humano pelo Esporte (PRODHE), comprometido com estudo, investigação e prática constante do tema Vidas Ativas, realizou a presente pesquisa no período entre os meses de Agosto a Outubro de 2020.

## A PESQUISA



O Grupo de Estudo e Trabalho Vidas Ativas elaborou uma Pesquisa-Reflexão com o objetivo de sensibilização e de levantamento das possibilidades para ser corporalmente ativo neste momento de pandemia, e para refletir sobre as oportunidades e dificuldades que o futuro nos reserva.

Ressalta-se que no momento da aplicação da pesquisa, entre agosto e outubro de 2020, o país atravessava uma fase de transição, de flexibilização das medidas restritivas após a chamada 1ª onda.

"Vidas Ativas são todas as formas de viver em que o movimento e a atividade física são partes importantes do cotidiano das pessoas e comunidades."

(Grupo de Estudo e Trabalho Vidas Ativas - PRODHE-CEPEUSP).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

## O INSTRUMENTO

O instrumento utilizado foi um formulário eletrônico de participação voluntária dividido em cinco seções, conforme detalhamento abaixo. O Grupo de Estudo e Trabalho Vidas Ativas levou aproximadamente três meses para desenvolver o formulário, que foi testado e ajustado para melhor compreensão dos participantes.

Para preenchimento, o instrumento eletrônico foi disponibilizado na plataforma Google (Google Forms), contendo informação autoexplicativa.

A divulgação da pesquisa se deu de forma espontânea, por meio eletrônico, no site do CEPEUSP, e impulsionada por membros do Grupo de Estudo e Trabalho Vidas Ativas. O PRODHE priorizou grupos de diferentes redes sociais, como WhatsApp, Facebook, Instagram e mailing.

## SEÇÕES DE PERGUNTAS

### Seção 1: Informações de identificação

Questões sobre perfil de identificação e formação profissional.

### Seção 2: Eu e minha Vida Ativa

Questões sobre a relação do meu corpo e o movimento.

### Seção 3: Eu e as Vidas Ativas

Questões sobre as relações e impactos da minha vida ativa com outras vidas ativas.

### Seção 4: A Educação Física e as Vidas Ativas

Questões sobre o papel do professor de Educação Física em ambientes corporalmente ativos.

### Seção 5: Vidas Ativas em Todo tempo e lugar

Questões sobre o conhecimento prévio e o interesse no termo Vidas Ativas.

## Seção 1: Informações de identificação

Questões sobre perfil de identificação e formação profissional



"Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas" (BRASIL - Ministério da Saúde, 2021).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

Participaram do estudo, 205 pessoas com idade acima de 18 anos, sendo 68,8% do gênero feminino e 30,7% masculino. Do total de participantes, 32,5% são vinculados à área da Educação Física e 11% à área de Psicologia. Outros públicos mais gerais e variados, como familiares de participantes do PRODHE, tiveram menor adesão ao chamado.



O perfil dos participantes representa a possibilidade de alcance dos membros do Grupo de Estudo e Trabalho Vidas Ativas no momento da pesquisa (agosto a outubro de 2020).

## FAIXA ETÁRIA

49% pertencem à faixa etária entre 35 e 54 anos, sendo 69% do sexo feminino.



## ESCOLARIDADE

29% são graduados, 37,5% têm especialização de nível superior e 18,5% pós graduação, totalizando 85%.



## COMPOSIÇÃO DA RENDA FAMILIAR

40% pertencem a faixa de 3 a 7 Salários Mínimos, sendo que 24% estão na faixa acima de 9 Salários Mínimos e apenas 3,5% até 1 salário mínimo.



## REGIÃO DO PAÍS ONDE RESIDEM

40,9% dos participantes são da região Sudeste, 4% do Nordeste, 3,5% do Centro-Oeste e 2,5% da região Sul.



### Atividades Físicas e Esportivas (AFEs)\*

Termo adotado no Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano – PNUD 2017 – Movimento é Vida. Englobam as diversas formas de movimento: caminhar, dançar, praticar esporte, brincar, pedalar etc. e consideram as práticas como uma opção das pessoas para o enriquecimento de suas vidas.



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

## Seção 2: Eu e minha Vida Ativa

Questões sobre a relação com o meu corpo e o movimento

Nesta seção, as perguntas tinham a intenção de saber se o participante estava se mantendo corporalmente ativo, praticando Atividades Físicas e Esportivas (AFEs), quais as facilidades e dificuldades encontradas para manter-se corporalmente ativo no momento de pandemia, e sua rotina de prática: frequência, ambiente, companhias, apoio e motivações.

### O que você está fazendo para se manter saudável neste momento de pandemia?



Os dados da análise qualitativa foram classificados e categorizados, sendo apresentados abaixo, em número de citações pelos participantes do estudo, que podiam dar mais de uma resposta.





# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

*"Respirando, fazendo escolhas conscientes, me acolhendo e escolhendo tarefas tanto profissionais quanto pessoais".*

*"Mantendo uma alimentação diversificada, balanceada e consciente, me mantendo fisicamente ativo diariamente com diferentes práticas feitas em casa (e em alguns momentos, em espaços abertos), mantendo hábitos de lazer e convivência com a família, mantendo contato com amigos e familiares à distância, evitando consumo de muitas notícias que afetem demais o bem estar".*

*Um pouco de atividade física, conversas com amigos, muito trabalho, cuidar das minhas plantas e do meu cachorro, assistir séries, tarefas domésticas, enfim.... manter-se ocupada e não ficar pensando muito na pandemia!*

*"Correndo no interior, nas estradas vazias. e acompanhando treinos via Zoom.".*



Esses tempos de reclusão, mudança de rotina e trabalho nos trouxeram, em algum momento, reflexões, e despertaram olhares para o quanto a nossa vida e a continuidade dela nessa nova jornada, tem uma relação com a simplicidade que ela acontece e com o que está a sua volta.

É um caminho a se percorrer em busca de autoconsciência, de tentar entender o quanto as ações do corpo podem nos levar a uma diversidade para vivenciar em diferentes ambientes, ter autonomia e até propiciar momentos de recreação saudável, feliz e livre de aparelhos, e muitas vezes apenas utilizando os seus recursos naturais, mas com muita potencialidade para proporcionar melhoria na qualidade de vida.

Um modo de vida ativo pode se descrever e estabelecer em você o protagonista da sua própria vida, exercitando o seu corpo, mente e relações sociais. Sabemos que não é uma tarefa das mais fáceis equilibrar esses elementos e também fazer esforços conscientes para abrir mão do que considera supérfluo e interagir com o que realmente lhe traz prazer.

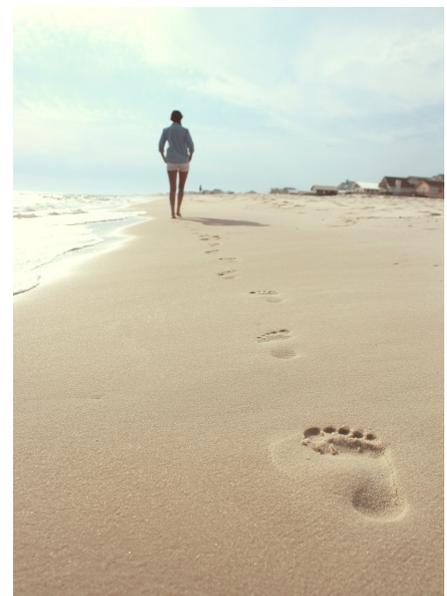


Imagem: zack-minor- on unsplash



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

Seguimos com a nossa história de vida, seja caminhando, raqueteando, meditando, pedalando, bate-papo com os amigos, lendo um livro, jogando futebol, assistindo TV, brincando com os filhos, realizando atividades do lar e dançando. Mas é importante sempre fazermos algo que nos ajude a transpor qualquer obstáculo, favorecendo o engajamento em favor de uma vida ativa e feliz.



Você está corporalmente ativo neste momento?



SIM



NÃO

Você está praticando Atividades Físicas e Esportivas (AFEs)\* neste momento?



SIM



NÃO



Vale ressaltar que 66% responderam "sim" para as duas questões e 19% responderam "não" para ambas. Portanto, dentre os 81% que responderam "sim" para pelo menos uma das questões, 15% consideram manter-se corporalmente ativo e praticar AFEs ações distintas.

Essas perguntas não apresentaram inicialmente um parâmetro objetivo de comparação, como por exemplo, que tipos de movimentos definiriam ser corporalmente ativo ou quantos minutos por semana seria considerado para responder positivamente à prática de AFEs (nesta questão específica apresentou-se a definição adotada no Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano – PNUD 2017 – Movimento é Vida, que engloba as diversas formas de movimento: caminhar, dançar, praticar esporte, brincar, pedalar etc e consideram as práticas como uma opção das pessoas para o enriquecimento de suas vidas). Portanto, as respostas foram mais subjetivas e da percepção de cada um.

"São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, entre outros."

(BRASIL - Ministério da Saúde, 2021).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)



O que facilita manter-se corporalmente ativo neste momento?

Em relação aos fatores que facilitam ou dificultam as pessoas a se manterem corporalmente ativos, os(as) participantes poderiam responder a mais de um fato. A análise qualitativa dos dados classificou as respostas em quatro categorias, que são apresentadas abaixo.

## FATORES FACILITADORES



EMOCIONAIS

**39%** Motivação, compromisso, gosto, prazer, saúde mental e companhias de familiares



TECNOLÓGICOS

**19%** Flexibilidade do trabalho remoto.



AMBIENTAIS

**13%** Acesso ao ambiente externo, ruas, parques etc.



ESTRUTURA FÍSICA E MATERIAL

**09%** Estar em casa e possuir equipamentos.

"O prazer de praticar atividade física e os benefícios sempre me Motivam."

"Trabalhar em casa e ter flexibilidade de horário de trabalho, ter mudado os móveis de lugar, ter amplo espaço no condomínio para fazer caminhadas e exercícios usando obstáculos como muretas e pequenos obstáculos."

"Morar em casa, próxima de uma área verde aberta."

"As AFEs são um vetor de desenvolvimento humano quando sua prática tem por base uma decisão livre e consciente, que não seja limitada por falta de tempo disponível, de recursos materiais e financeiros e/ou de oportunidades". (Princípio nº 1, RNDH, PNUD, p.18, 2017).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

## FATORES QUE DIFICULTAM

**17%** Espaço do lar, não acessar academias e falta de equipamentos.  
**04%** Uso de máscara, incômodo para atividade mais intensa.

**37%** Desânimo, desmotivação e preguiça; Falta de companhias (Colegas para a prática de modalidades esportivas coletivas).

**19%** Rotina do trabalho remoto (impacto negativo sobre o tempo, sobrecarga impossibilita manter-se ativo).

**14%** Receio em sair para espaços externos e o clima.

**ESTRUTURA FÍSICA E MATERIAL**



**EMOCIONAIS**



**TECNOLÓGICOS**



**AMBIENTAIS**



*"O fato de estar fazendo em casa me deixa um pouco desestimulado."*

*"Muitas tarefas profissionais e educacionais."*

*"A falta de um profissional de educação física que, além de preparar as atividades, incentiva o aluno."*

*"Ansiedade causada pelas demais tarefas da rotina e agravada devido ao isolamento."*



O percentual de pessoas que se mantiveram corporalmente ativas ou praticando AFEs nesta pesquisa foi elevado, diferente de outras pesquisas com um perfil mais diversificado (com amostras estratificadas proporcionais da população), que apontaram uma queda no nível de Atividade Física e aumento de comportamentos sedentários.

A citação de muitos fatores impactantes leva a crer que o nível de estar corporalmente ativo ou praticando AFEs variou ao longo do período da pandemia, de seu início até o momento de resposta à pesquisa, entre agosto e outubro de 2020.

"As políticas de promoção de AFEs e as estratégias para aumentar e qualificar a adesão devem ser elaboradas e implementadas na perspectiva do direito ao acesso às AFEs, e a responsabilidade pela situação atual, e pelo que se pretende para o futuro, deve ser compartilhada entre população, setor público, iniciativa privada e terceiro setor."  
(Princípio nº 2 do RNDH - PNUD, p.19, 2017).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)



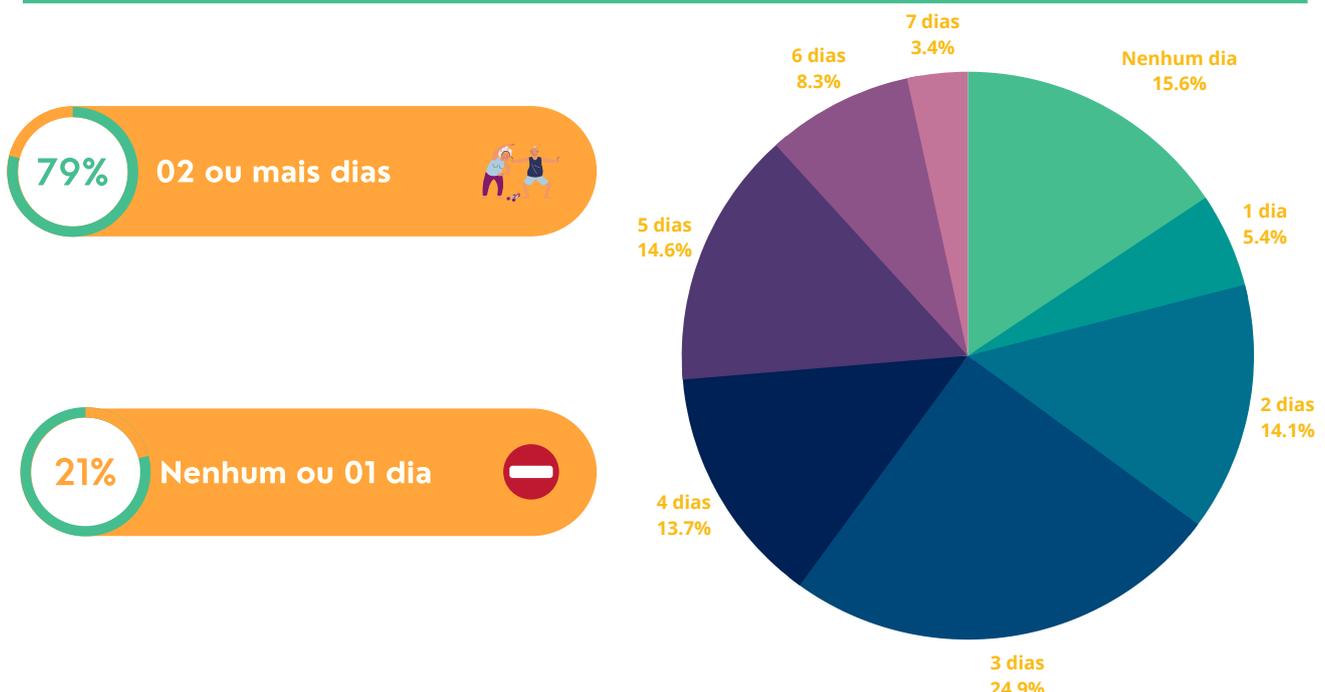
Há de se considerar que os participantes da pesquisa foram afetados significativamente pelo home-office, e, conseqüentemente, pela relação público-privado, trabalho-lazer, espaço de descanso. espaço de trabalho – a casa tornou-se uma extensão do trabalho e do corpo, com o ambiente, tempo e rotina sendo para alguns uma dificuldade e para outros uma facilidade. Neste sentido, Vidas Ativas ficaram restritas pela limitação na diversidade de ambientes e de práticas, e de relações diretas com pessoas.

Por outro lado, o conhecimento e compreensão da importância de Vidas mais Ativas impactaram as pessoas de outras maneiras, seja pelo grande número de oferecimento de aulas e atividades remotas ou pelo choque emocional do momento, de forma que para uma boa parte das pessoas, foi possível ampliar as possibilidades de manterem-se ativos em casa.

Esse aspecto pode ser positivo quando retornarmos à chamada rotina “normal”, no entanto, também pode ser negativo para este perfil de participantes da pesquisa, se esta ampliação não for vislumbrada em outros espaços e ambientes, principalmente nos espaços públicos, ou se os estímulos necessários à valorização do ambiente ao ar livre não forem impactantes, e confinar às AFEs ao espaço privado de casa e/ou de academia.



## Quantas vezes por semana você está praticando Atividades Físicas e Esportivas?



"Todos podem se beneficiar com o aumento da atividade física e a redução do comportamento de risco". (OMS, 2020).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

Por que fazer Atividades Físicas e Esportivas neste momento de pandemia?



As respostas foram classificadas nas categorias abaixo, ressalvando-se que, por ser uma questão aberta, os participantes poderiam apresentar mais de um motivo.

 111 respostas: manter-se saudável; saúde relacionada a condicionamento físico

 95 respostas: saúde mental

 24 respostas: revigorar, sentir-se bem, disposição e energia

 18 respostas: essencial, necessário, ter o que fazer, sair da rotina

 15 respostas: manter a prática porque já praticava

 11 respostas: manter-se ativo e evitar o sedentarismo

 02 respostas: saúde social e contato ambiental

 20: não sabe, não soube responder ou não respondeu

"Para manter a imunidade alta, evitando assim o contágio da doença."

"Para manter o condicionamento físico, a mente ocupada, pelo prazer que a prática me dá."

"Me faz bem, não consigo ficar sem atividade física."

"Para sobreviver."

"Para manter a sanidade."  
"Para não pirar."

"O quadro de iniquidade no acesso às AFEs existente no Brasil deve ensejar a adoção de medidas que aumentem e qualifiquem a adesão às AFEs, especialmente nos grupos menos favorecidos."

(Princípio nº 3, RNDH-PNUD, p. 20, 2017).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)



## Em que ambiente você está praticando Atividades Físicas e Esportivas?

As respostas sobre onde, durante a pandemia, os depoentes faziam atividades físicas revelaram-se coerentes com as limitações impostas na mobilidade pelas medidas de combate a epidemia de Covid-19.



*"Em casa, na rua e no parque."*

*"Na fazenda."*

"É preciso ampliar a compreensão do papel das AFEs como ferramenta para melhorar a saúde: o foco deve ser a promoção da saúde, e não somente o tratamento e a prevenção de doenças. A cooperação entre o nível de escolha individual e o nível de escolha coletiva deve garantir esse novo modo de funcionamento." (Princípio nº 4 do RNDH - PNUD, p.22, 2017).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)



À primeira vista fica claro o efeito da pandemia na mobilidade das pessoas e, conseqüentemente, os locais mais apontados são a própria moradia dos respondentes e áreas públicas do seu entorno.

Se considerarmos que a amostra era composta na sua grade maioria por moradores de cidades, chama atenção que qualquer política pública em resposta à situação da epidemia, deveria considerar a descentralização de equipamentos e espaços para atividade física, e investir na capilarização da infraestrutura para atividade física.

Esses resultados também desvelam a necessidade futura, com ou sem epidemia, de reconsiderarmos a arquitetura das futuras residências (e modo de habitá-las) como local de prática de atividade física. Passando a tomar decisões no que se refere a criar espaços para a prática de atividade física, e até mesmo escolher mobiliários que permitam um uso híbrido dos espaços. Por exemplo, optando por mobiliários de fácil deslocamento, o que permitiria a criação de espaços temporários para a prática de atividade física.

Esse é um grande desafio e esbarra na tendência de diminuição da metragem das residências. Assim, diante da diminuição do espaço de moradia nas grandes cidades, uma alternativa (ou complemento) é o investimento na criação de espaços públicos no entorno das moradias, como as ruas e praças citadas.

A construção de bairros ou territórios ativos, assim como a transformação nas residências privadas, não devem ser atreladas univocamente à condição de pandemia atual, mas deve ser pensada como uma forma de habitar a cidade daqui para a frente.

Some-se os efeitos já conhecidos da atividade física para o bem-estar e a saúde, à possibilidade das pessoas habitarem esses espaços e assim tecerem redes de sociabilidade. O efeito positivo dessas redes de sociabilidade sobre a saúde física e mental é também bem conhecido, e se reforça mutuamente com a positividade da atividade física para a vida das pessoas.

Por último, gostaríamos de destacar que essas mudanças não se efetivam apenas oferecendo-se espaços e equipamentos públicos, mas implica também no investimento para garantir: segurança, zona livre de poluição, e outras políticas públicas que maximizem as chances para que pessoas se apropriem das praças e das ruas como espaços público nos seus momentos de lazer.

*"As cidades não estão preparadas para receber atividades em seus espaços públicos mais comuns que são as ruas e calçadas".*

*"Como é gostoso se exercitar ao ar livre!"*

*"Porque é o que me mantém mais próximo da minha percepção de "normalidade"*

"As escolas precisam transformar-se em Escolas Ativas para que os educandos tenham experiências significativas e prazerosas, capazes de fazer com que os mesmos levem as AFEs para e por toda a sua vida" (Princípio nº 5 do RNDH - PNUD, p.24, 2017).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

Como você está praticando Atividades Físicas e Esportivas? (obs.: os participantes poderiam optar por mais de uma alternativa)



143 citações: Praticarem AFEs de maneira autônoma.



48 citações: Com mediação virtual



27 citações: Realização com acompanhamento de um professor.



30 não estão praticando.



Neste momento você faz Atividades Físicas e Esportivas? (obs.: os participantes poderiam optar por mais de uma alternativa)



129 responderam fazer sozinhos.



73 responderam fazer com outras pessoas.



24 responderam fazer em companhia virtual



12 em grupo.



28 não faz.

“É necessária uma nova visão para o Sistema Nacional do Esporte que invista na melhora das condições para que todas as pessoas possam praticar, sempre e quando essa seja a sua escolha.”

(Princípio nº 6 RNDH-PNUD, p.26, 2017).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

Se você pratica com alguém, poderia citar o vínculo?



46 respostas:

Membros da família (pais, filhas(os), irmãs(ãos), tias(os) etc).



40 respostas: Esposas(os), companheiras(os), namoradas(os).



14 respostas: Amigas(os).



07 respostas: Professor(a).



07 respostas: Alunas(os).



A maioria dos momentos de práticas de AFEs ocorreu de maneira individual e de maneira autônoma. Os recursos tecnológicos apareceram tanto na questão da mediação para a prática da AFE como na companhia virtual.

Quando a prática foi em companhia presencial predominaram respostas que corroboram com as medidas restritivas de distanciamento social durante a pandemia, pois a tendência foi de engajamento junto a pessoas do vínculo afetivo familiar.

*"Com os outros alunos da assessoria (virtual), mas é possível motivar o outro e ter um pouco de interação".*



# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

## Seção 3: Eu e as Vidas Ativas

Questões sobre as relações e impactos da minha vida ativa com outras vidas ativas.



Neste momento você está incentivando outras pessoas a manterem-se corporalmente ativas?



Como você tem incentivado outras pessoas a manterem-se corporalmente ativas?



**20,8%** comentaram o incentivo na dimensão do conscientizar sobre os benefícios de se manter corporalmente ativo. Indiretamente outras categorias sugerem essa ideia.

Quase **70%** das respostas remetem às formas de incentivo através, principalmente, do compartilhamento de recursos por meio de mensagens via redes sociais, mas também, na forma de conversas diretas, convites para fazer junto, oferta de aulas online



A rede virtual de compartilhamento que se intensificou ainda mais na pandemia nos coloca diante de uma questão crucial e quiçá, permanente, sobre o que influencia o comportamento humano em relação a adotar ou não um modo de vida corporalmente ativo.

"É preciso ampliar a compreensão do papel das AFEs como ferramenta para melhorar a saúde: o foco deve ser a promoção da saúde, e não somente o tratamento e a prevenção de doenças. A cooperação entre o nível de escolha individual e o nível de escolha coletiva deve garantir esse novo modo de funcionamento." (RNDH-PNUD, 2017).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

Numa época em que a informação circula em velocidade estonteante, evidenciando seu caráter efêmero, mas também potente, o que literalmente mexe com as pessoas?

Parece-nos que consciência não é o grande problema por se ter, hoje em dia, tantas pessoas "desincorporadas", "desencarnadas" em função de seu baixo nível de movimento corporal.

O que realmente nos incentiva a adotar um modo de vida menos ou mais ativo nas diferentes circunstâncias pelas quais passamos? Com certeza a pandemia nos trouxe muitas reflexões e inflexões. Mas quanto aos aprendizados...

Creio que são inúmeros... Mas pelo menos um não há como refutar: o modo de vida corporalmente ativo depende muito mais do quanto experienciamos, sentimos na pele, no corpo vivido e bem menos do que nos é apresentado através de recursos como, imagens, narrativas, em discursos, exemplificações.



**Quais têm sido os principais aprendizados neste momento em relação às possibilidades de nos mantermos corporalmente ativos?**

A análise qualitativa desta questão, categorizou e classificou as respostas de **155** participantes, em quatro grupamentos: aprendizados sobre a importância do movimento para a vida, bem-estar e um estilo de vida mais saudável; aprendizados relacionados a importância para a saúde física e mental; aprendizados relacionados à possibilidade de praticar atividades físicas em ambientes, situações, e com materiais diversos e/ou adaptados; aprendizados sobre a precariedade ou falta de políticas públicas relacionadas aos espaços de prática e à diminuição da desigualdade de acesso.

1

**Aprendizados sobre a importância do movimento para a vida, bem-estar e estilo de vida saudável**

38,7%

- Não parar nunca, positividade e valorização de momentos;
- Conhecer melhor o corpo, liberdade de movimento, repertório;
- É libertador e prazeroso fazer atividades físicas - disposição e ânimo;
- Bem-estar, qualidade de vida e ser mais feliz.



"Na trajetória da vida cada um de nós se constrói na jornada de interação com o mundo! É isso de certa forma consubstancia nossa existência", (CADERNO JORNADA VIDAS ATIVAS, p.iv, 2019).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

2

Aprendizados relacionados à importância para a saúde.

29,7%

- AF faz falta e evita doenças e transtornos mentais;
- Toda AF ajuda na saúde física e mental - manter a sanidade;
- Manter em ordem o corpo para ter um sistema imunológico forte.



3

Aprendizados relacionados à possibilidade de praticar atividades físicas em ambientes, situações, e com materiais diversos e/ou adaptados.

27,7%

- Em casa, sem professor, com internet, diferentes materiais;
- Explorar diversidade e criatividade;
- Aproveitar oportunidades e atividades domésticas;
- Pouco é melhor que nada.



4

Aprendizados sobre a precariedade ou falta de políticas públicas relacionadas aos espaços de prática e à diminuição da desigualdade de acesso.

3,9%

- Mais espaço público acessível para atividade de todos;
- As cidades não estão preparadas para AF nos espaços públicos;
- Aprimorar o olhar sobre os espaços públicos para prática de AFEs.



*"Que o corpo em movimento faz com que nos sintamos vivos."*

*"O que mais notei é que é uma necessidade, mas que o fator social do se exercitar é muito grande e que é difícil se manter motivado sem este fator e com poucas possibilidades de exercícios. Além disso, separar o ambiente de treino do de casa é muito importante para mim."*

"A OMS recomenda 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade elevada por semana para adultos. Esta recomendação aplica-se às pessoas em quarentena sem sintomas ou diagnóstico de doença respiratória aguda. Não deve substituir a orientação médica caso tenha alguma patologia diagnosticada." (OMS, 2020).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

Na sua atuação profissional, como você percebe sua influência para que as pessoas mantenham-se corporalmente ativas neste momento de pandemia?



Apontaram exercer influência por meio de seu trabalho.

49%



Responderam que (i) não influenciam, (ii) não sabem se influenciam ou (iii) não se identificam como influenciadores.

26%



Não responderam à questão.

25%

Destacam-se os padrões abaixo nas respostas qualitativas dos 49% que apontaram exercer influência por meio de suas atuações profissionais:

52%

Não especificaram ou qualificaram como se dá a influência.

18%

Influenciam diretamente outras pessoas por meio de ações práticas em seus trabalhos.

21%

Acreditam inspirar indiretamente outras pessoas com seu exemplo de vida.

7%

Associam sua influência à saúde mental daqueles que se mantêm corporalmente ativos.

"Comportamento sedentário envolve atividades realizadas quando você está acordado sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia. Por exemplo, quando você está em uma dessas posições para usar celular, computador, tablet, videogame e assistir à televisão ou à aula, realizar trabalhos manuais, jogar cartas ou jogos de mesa, dentro do carro, ônibus ou metrô."

(BRASIL - Ministério da Saúde, 2021).



# PESQUISA

## VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)



Numa perspectiva de vidas ativas um dos eixos estruturantes é o vínculo, o que pressupõe qualidade nas relações sociais. O que os dados sugerem é que apenas uma parcela das pessoas entende sua atuação por meio de trocas ativas, tratando o vínculo como uma necessidade.

Outra parcela, mais expressiva, entende sua influência por meio de exemplos passivos, mera inspiração, neste caso tratando o vínculo como algo desimportante.

Ressalta-se também as associações da prática física com a saúde mental neste momento de pandemia, dados trazidos por profissionais que extrapolam a área da Educação Física, o que denota o caráter multidisciplinar do tema das vidas ativas.



Refletir sobre as vidas ativas nos leva a uma série de questões que envolvem a corporeidade na sua dimensão privada e pública, na sua relação com a cidade e a natureza, numa perspectiva individual e coletiva, etc.

### Seção 4: A Educação Física e as Vidas Ativas

Questões sobre o papel do Professor de Educação Física em ambientes corporalmente ativos.

Essa seção voltou-se à busca de entendimento do papel dos professores de Educação Física em ambientes corporalmente ativos, devido ao fato de que o fechamento da maioria dos ambientes institucionalizados esteve entre as medidas de distanciamento físico-social adotadas para prevenção e combate à transmissão do novo coronavírus, resultando em ampla aplicação de metodologias e recursos de ensino e aprendizagem no modo online.



Você é professor(a) de Educação Física (escola formal, clube esportivo, projeto sócio-esportivo, academia etc.)?



Sim



Não



Toda atividade física é benéfica e pode ser realizada como parte do trabalho, esporte e lazer ou transporte (caminhando, patinando e pedalando), mas também por meio da dança, brincadeiras e tarefas domésticas cotidianas, como jardinagem e limpeza.

(Who guidelines on Physical activity and Sedentary behaviour, WHO, 2020).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

Descreva brevemente como tem sido sua prática profissional neste momento de atividades/aulas remotas?



*"Muito difícil, pois muitos alunos não tem acesso".*

*"Confesso que são momentos frustrantes, mas ao mesmo tempo de superação e criatividade."*



Imagem: lucas-law- on unsplash

*"A Escola pública, aulas remotas com uma média de atendimento de 60% dos alunos. Porém com pouca adesão dos alunos aos exercícios físicos, e o inverso nas questões teóricas".*

*"As aulas remotas fizeram com que eu buscasse mais conhecimento, principalmente na área tecnológica. Aprender novas ferramentas e compartilhar o conhecimento de outras formas".*

*"Trabalho com as crianças e adolescentes questões de higiene pessoal, cuidados básicos e atividades desenvolvendo as habilidades motoras básicas e algumas capacidades físicas, com os adultos exercícios aeróbicos, de força e calistenicos."*

"Criar e promover o acesso a oportunidades e programas em diversos contextos para apoiar pessoas de todas as idades e capacidades a envolverem-se em atividade física regular, individualmente, em família e na comunidade". (Criar pessoas ativas - Programas e oportunidades/ Objetivo 3 do Plano de Ação Global, OMS, 2018-2030).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)



## Quais têm sido as principais dificuldades?



Criação nuvem de palavras: Programa Iramutec®



Os dados verificados a partir das respostas obtidas, foram organizados e classificados em quatro categorias.

As principais dificuldades que foram destacadas pelos respondentes desta questão (92,3% dos participantes Professores(as) de Educação Física), estão nas categorias 1 e 2, e se referem ao uso de ferramentas tecnológicas, a falta de motivação e engajamento dos estudantes, bem como, a falta de contato físico, e o excesso de tarefas burocráticas aliadas às necessidades de readequação das tarefas domésticas.

1

### Ferramentas tecnológicas.

35%

- Inexperiência de professores(as) e estudantes;
- Dificuldade de acesso à Internet;
- Contatar todos os(as) estudantes.



2

### Dificuldades com motivação, falta de contato e excesso de tarefas.

21,6%

- Engajar crianças menores e alunos(as) tristes/chateados;
- Falta do contato físico nos exercícios em duplas e grupos, e falta de conexão real;
- Falta de contato e conexão real;
- Excesso de tarefas da profissão somadas a nova rotina doméstica;
- Conciliar trabalho, estudo, lazer e descanso.



“Vidas Ativas: Tudo aquilo que nós coloca em movimento para atender as vicissitudes da vida humana na Terra, como diria Hanna Arendt em ‘A Condição Humana’: A Vita Activa - Labor, Trabalho e Ação (labor, tudo aquilo que precisa fazer para viver)”.

(Conversas/Grupos de Estudo e Trabalho Vidas Ativas-PRODHE-CEPEUSP).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

Dificuldades relacionadas ao próprio desenvolvimento de aulas/atividades, como a busca por estratégias adaptadas, para que os estudantes conseguissem executar sozinhos em suas casas, ou ainda, para àqueles com alguma deficiência, também foram destacadas, conforme apresentação na categoria 3.

3

Desenvolvimento de aulas propriamente ditas.

28,3%

- Manter o currículo pré estabelecido e excesso de burocracia;
- Desenvolver atividades sem material e sem sobrecarregar com teorias;
- Buscar imagens e treinos de domínio público na Internet;
- Acompanhamento de familiares.



Na categoria 4 incluímos diversas respostas que não se apresentaram em número significativo aos princípios de classificação.

4

Outros diversificados.

15%

- Parque fechado;
- Falta alguém para cuidar dos filhos;
- Falta de trocar experiências com professores(a);
- Casaço de trabalhar on-line.



*"Nem todos os meus atendidos tem tecnologia ao alcance das mãos, isso é triste!!!"*

*"Os alunos estão chateados. Alguns estão tristes. Desmotivados"*

*"Aulas por video conferência"*



# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

## Quais têm sido os principais ganhos?



Os principais ganhos obtidos pelos respondentes desta questão (84.6% dos participantes Professores(as) de Educação Física), se referem a aspectos relacionados a promoção da saúde e bem-estar dos estudantes, seguidos do aprendizado por meio de novas tecnologias, novas estratégias no desenvolvimento de aulas propriamente ditas e percepção subjetiva no ganho de tempo. Dois participantes informaram não ter "nenhum" ganho.

Os dados das diversas respostas, foram analisados por meio de técnicas de pesquisa de abordagem qualitativa, e são apresentados abaixo, em quatro categorias.

1

Promoção da saúde e bem-estar dos(as) estudantes.

34,5%

- Manter a saúde física e mental dos(as) estudantes à distância;
- Novas formas de manter os(as) estudantes ativos(as);
- Facilitação da linguagem com a geração de alunos(as) digitais;
- Envolvimento e interação entre amigos(as) e familiares durante a pandemia.



2

Aprendizados pelo uso de novas tecnologias de ensino e aprendizagem.

27,3%

- habilidades no uso de ferramentas tecnológicas;
- Utilização de diferentes meios eletrônicos como estratégia pedagógica;
- Possibilidade de troca com profissionais de diferentes partes do mundo.



3

Desenvolvimento de aulas propriamente ditas.

21,8%

- Desenvolvimento da criatividade na elaboração de planos e aulas;
- Utilização de novas estratégias de ensino e aprendizagem;
- Facilitação na disseminação dos conteúdos.





# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

4

Aproveitamento do tempo.

12,7%

- Economia de tempo gasto com deslocamentos;
- Ampliação do alcance em diferentes regiões ao mesmo tempo;
- Tempo para refletir e reorganizar projetos.



*"Não perder tempo com deslocamento.....  
Continuar amamentando meu filho"*

*Novos aprendizados tecnológicos e o entendimento da necessidade de um ensino híbrido".*

*". Tempo para refletir e reorganizar projetos, muitas trocas de experiências pelas videoconferências com profissionais do mundo todo"*

*Tive que mudar minhas estratégias e usar novas metodologias; talvez a maior delas, é ver os/as estudantes e pais valorizando a escola.*

*"Percebi que alguns alunos estão nos enxergando de maneira diferente, não apenas como profissionais diretamente ligados ao esporte, mas como profissionais capacitados no âmbito científico. Além do ganho em aprendizado tecnológico."*

*"O ambiente virtual possibilita o desenvolvimento de conteúdos teóricos e a realização de projetos com mais facilidade"*

"A abordagem Vidas Ativas reconhece que o Ser Ativo não depende exclusivamente de escolhas e experiências pessoais; a Jornada Ativa de cada um se faz na interação com os outros, com o intercâmbio de oportunidades, acesso e apropriação de conhecimentos e estímulos disponíveis.

Vidas Ativas envolve, dentre outros, conceitos como Modos de Vida, Comunidades de Prática (de Aprendizagem)".  
(Conversas/Grupos de Estudo e Trabalho Vidas Ativas-PRODHE-CEPEUSP).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)



Sua prática profissional tem ajudado as pessoas a manterem-se corporalmente ativas?  
A que você atribui sua resposta ?



Afirmaram categoricamente ter colaborado para que as pessoas se mantivessem ativas, por meio de sua prática profissional, 72,3% do total de profissionais de Educação Física que responderam a questão. 13,8% acreditam ter contribuído de forma relativa ou não tem certeza, 7,7% não souberam responder e 4,6% não responderam. Apenas um participante afirmou não ter contribuído de nenhuma forma. Em relação aos fatores atribuídos a prática profissional, os dados das diversas respostas, são apresentados abaixo em quatro categorias,



Sim

72,3%



Acreditam que sim

13,8%



Não sabe/Não respondeu

12,3%

26,7%

## Estratégias

- Exercícios, jogos e brincadeiras;
- Vídeos, mídias diversas;
- Textos.

23,2%

## Competência profissional

- Ser Professor(a) de Educação Física;
- Experiências profissionais sólidas;
- Credibilidade.

16,7%

## Relações psicossociais

- Inspiração e motivação;
- Relações de confiança;
- Acolhimento, persistência e atenção.

33,9%

## Outros

- Feedback dos(as) estudantes;
- Frequência dos(as) estudantes nas aulas;
- Apoio das famílias.



# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

- Não avaliar e não ser foco
- Seria arrogante afirmar
- Engajamento insatisfatório
- Observação em conversas
- Muito tempo em casa
- Relatos escritos de alunos
- Falta de atividade física no cotidiano das pessoas.

- Acho que sim
- Muito pouco
- Não sei responder
- Relativamente
- Nem sempre
- Não tenho dados
- Espero que sim

Sou " Ex :atleta, professora de Dança, técnica de voleibol escolar ,basq ( talvez uma referência para qualidade de vida. Quase 70 anos e em boas condições física ( adoro nadar)".

" Porque dou aula em curso de formação de Professores de Ed Física e os alunos são bem conscientizados".

" Não tenho como constatar se as crianças estão se mantendo ativas".



Apenas um(a) participante afirmou que sua prática profissional não contribuiu de nenhuma forma, para que as pessoas se mantivessem corporalmente ativas.

Devido a :  
" O tempo gasto para executar todas as burocracias e papeladas que devem ser entregues"

"Uma experiência de primeira mão seria envolver as crianças e valorizar a opinião e conhecimento dos professores sobre os alunos e o ambiente para lidar com as três informações básicas necessárias – lavar as mãos, usar máscara e manter distanciamento. A delegação disso a "especialistas" torna a experiência de segunda mão. Mudanças de comportamento ocorrem como?

Mudanças em função da pandemia; mudanças para Vidas Ativas".  
(Conversas/Grupos de Estudo e Trabalho Vidas Ativas-PRODHE-CEPEUSP).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

Você tem conseguido dialogar com outros professores de Educação Física sobre este momento e suas práticas profissionais?



Sim



Não



Você tem conseguido dialogar com as pessoas do seu ambiente de trabalho sobre as necessidades de se manterem corporalmente ativas e influenciarem os(as) alunos(as) no mesmo sentido?



Sim



Não



Você está pensando sobre possíveis mudanças em sua prática profissional quando retornarem os momentos híbridos e plenamente presenciais?



Sim



Não



*" Sim, porém em grande parte atuam na escola, que nada tem a ver com uma proposta de treinamento ou proposição de práticas de atividades físicas regulares, uma vez que estamos tratando de outro campo epistemológico."*



# PESQUISA VIDAS ATIVAS

Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)



Quais suas principais conclusões e aprendizados até o momento sobre essas possíveis mudanças em sua prática profissional?

Os principais aprendizados e mudanças relacionadas as práticas profissionais durante o momento de pandemia, foram relatados por 54 (83%) Professores de Educação Física, participantes da pesquisa. Os dados são apresentados em quatro categorias.

33,8%

**Novas tecnologias de ensino e aprendizagem**

- Estudar mais;
- Práticas híbridas e variadas;
- Novas estratégias práticas e teóricas.

13,8%

**Competências socioemocionais**

- Valorizar pessoas e facilitar autonomia;
- Ouvir mais, dialogar e acreditar ;
- Adaptações e envolvimento comunitário.

7,7%

**Cuidados com a saúde**

- Prevenção e Higiene de materiais;
- Manter protocolos sanitários;

13,8%

**Outros**

- Escola precisa mudar;
- Mudança de hábitos;
- Disciplina.

*"Que o ser humano quando pode e deseja consegue adaptar se a muitas mudanças".*

*"Temos que ser curiosos, não ter medo de enfrentar o novo, não se acomodar...melhor tentar fazer o novo do que não fazer nada."*

*"A qualidade do meu trabalho ficou interessante e me permitiu passar coisas novas..."*

"Vidas Ativas nos levam a pensar e entender que corpo e movimento definem a nossa existência!"  
(Conversas/Grupos de Estudo e Trabalho Vidas Ativas-PRODHE-CEPEUSP).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

## Seção 5: Vidas Ativas em todo tempo e lugar

Vidas ativas são todas as formas de viver em que o movimento e a atividade física são partes importantes no cotidiano das pessoas e comunidades.

Você já tinha ouvido falar em Vidas Ativas?



Sim



Não



Você gostaria de saber mais sobre Vidas Ativas?



Sim



Não



"Valorizar mais os momentos em grupos, reconhecer o próximo e suas conquistas e também a convivência diária com as famílias, amigos de trabalho e alunos em geral".



Imagem: on canva

"Vidas Ativas como uma rede de sentidos e percepções. A intensidade da rede em sentidos (direções possíveis, significados da jornada) e percepções (estímulos, conhecimentos) revela o Ser Ativo, a minha jornada, vida ativa".

(Conversas/Grupos de Estudo e Trabalho Vidas Ativas-PRODHE-CEPEUSP).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)



Caso fossemos convidados a refletir sobre um único dia de nossas vidas, identificaríamos diversas formas de movimentação corporal, de acordo com nossas respectivas intenções, sejam elas pessoais ou sociais, assim como as formas que nos ensinaram socioculturalmente — com fins comunicativos — e também aquelas que fazem parte de nossa gama de movimentos funcionais.

Isso significa que nos movimentamos o tempo todo, pelo simples fato de estarmos vivos. No entanto, os participantes foram convidados a responder sobre suas intenções relacionadas às suas vidas ativas e quais suas condições e possibilidades de ação atualmente.

Consideramos que, devido à pandemia do novo coronavírus, os ambientes tiveram que ser transformados em cenários simultâneos de trabalho, privacidade, e sendo inclusivos para apoiar os estudos dos filhos e filhas e/ou cuidar dos próximos. Então, esse novo “multi cenário” apresentou e continua apresentando desafios que certamente influenciam os participantes à autopromoverem (ou não) as AFEs em suas vidas.

As reflexões acerca desse contexto revelam imagens interessantes sobre o estado atual da atenção em si. A casa, que está sendo vista como o cenário de permanência - e cumprimento das responsabilidades -, também pode esboçar, nesse momento, o imaginário de um certo retorno ao nosso corpo-casa; fazendo morada à medida em que vamos atribuindo significado através de autocuidados, sejam estes básicos ou potencializadores. Por exemplo, ao praticar movimentos estruturados em uma atividade de lançar uma bola às crianças, construímos formas de regular as intenções de praticar uma AFEs e de cultivar vínculos socioafetivos, dando sentido ao corpo-casa e convidando outrem à ingressar também.

Da mesma forma, podemos dizer que as políticas públicas, no que se refere ao direito ao movimento, perpassa o direito de ir e vir, de transporte, educação, lazer, saúde etc, enfim, de uma vida plena, digna e justa.

Integrar as políticas para garantir o acesso e o engajamento dos cidadãos em vidas mais ativas (oportunidades e possibilidades de escolhas ao longo de todo o cotidiano, de cada dia, semana, fim de semana, feriados, férias) é um imperativo, uma solução premente para diferentes questões da nossa sociedade: educação, saúde, meio ambiente, mobilidade, desenvolvimento humano.

---

“Vidas Ativas são ritmos e movimentos. Alguns são iguais, comuns a todos nós; outros são tão próprios e específicos de um lugar, olhar, percepção, sentido, conexão. São sutilezas, provocações, movimentos, envolvimento, interações”.

(Conversas/Grupos de Estudo e Trabalho Vidas Ativas-PRODHE-CEPEUSP).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

## Convite à reflexão...

Ao buscar ambientes que permitam e sejam convidativos às AFEs, estamos transformando a intenção de conquistar uma vida mais ativa numa realidade mais próxima e em constante construção. A pesquisa realizada evidenciou que o ambiente, atualmente ocupado pelo home office, tornou os espaços de ação pessoal, familiar ou de trabalho em cenários multi variados da rotina diária. Os impactos discutidos anteriormente nos atentam para:



- **Casa:** Como pensar as condições da casa para promover movimentos funcionais em diferentes momentos do dia? Praticando AFEs, na convivência com minha família ou melhorando o bem-estar durante o trabalho?



- **Tempo:** É possível disponibilizar tempo para ações em prol da saúde física e mental ou, simplesmente, para desfrutar de uma prática corporal?



- **Social:** Quem do meu círculo de vínculos afetivos posso convidar para as práticas? Lembrando que o desejo genuíno de buscar movimentos pode ser o desejo de outrem também, sendo assim, passível de criar ações coletivas e significativas.

Não sabemos exatamente qual será nosso comportamento daqui para a frente com relação à vida ativa em casa e nos espaços públicos. Esperamos que, em relação aos espaços públicos, estes sejam repensados para uso pleno por todas as pessoas.

Acreditamos que a análise dessa pesquisa, de caráter subjetivo, interpretativo e qualitativo, seja capaz de instigar reflexões e pontos de vista diversos. Em conjunto com outras pesquisas e documentos norteadores, possibilite aprendizados e construção coletiva de propostas para o fortalecimento de práticas e programas de atividades físicas e esportivas no âmbito pessoal, das iniciativas privadas e das políticas públicas, principalmente.

Para o **Grupo de Estudo e Trabalho Vidas Ativas**, a pesquisa constituiu-se em parte do processo de construção do conceito de **Vidas Ativas**, dialogando com outras ações e produtos realizados desde 2019. Fica o convite para interagir com esse material:

**Caderno Jornada Vidas Ativas:** <https://cepe.usp.br/news/caderno-jornada-vidas-ativas/>  
**Blog Coletivo Desenvolvimento Ativo Familiar:**

<https://desenvolvimentoativofamiliar.blogspot.com/>

**Encontros de Incentivadores de Vidas Ativas:** <https://www.youtube.com/playlist?list=PL3WiM-LZaZclin4ybBg74JZCAu-cucqeb>

Se quiser saber mais ou participar do Grupo de Estudo e Trabalho Vidas Ativas, entre em contato conosco: [prodhe@usp.br](mailto:prodhe@usp.br).

"Vidas Ativas é como usar uma lente não convencional e ver o corpo não apenas como bonito, gordo, feio, forte, lento, magro, rápido, frágil... capaz, incapaz. E sim com (como) uma POTÊNCIA de interação com o mundo!"  
(Conversas/Grupos de Estudo e Trabalho Vidas Ativas-PRODHE-CEPEUSP).



# PESQUISA VIDAS ATIVAS



Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

## Referências

---

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília, DF., 2021.

Disponível em <<https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MjA1NA==>>. Acesso em: 29.06.2021

- CEPEUSP/IAS. Caderno Jornada Vidas Ativas, 20'9. Disponível em:

<<https://cepe.usp.br/wp-content/uploads/Caderno-Jornada-Vidas-Ativas-Cepeusp-IAS.pdf>>. Acesso em 26.04.2021.

- OMS. Organização Mundial da Saúde. Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário: Num piscar de olhos. Tradução Prof. Dra. Edina Maria de Camargo e Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez, 2020. Disponível em:

<<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>>. Acesso em: 26.04.2021.

- PNUD. Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil. Movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas 2017. Disponível em: <

[http://www.each.usp.br/gepaf/wp-content/uploads/2017/10/PNUD\\_RNDH\\_completo.pdf](http://www.each.usp.br/gepaf/wp-content/uploads/2017/10/PNUD_RNDH_completo.pdf)>. Acesso em 27.08.2021.

- WHITEHEAD, Margaret (Org.). Letramento Corporal. Atividades Físicas e Esportivas Para Toda a Vida. Instituto Ayrton Senna. CEPEUSP, Porto Alegre: Penso, 2019.

- WHO/OMS. Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030. Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável. 2018.. Disponível em:

<<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>>. Acesso em 26.08.2021.

- WHO. World Health organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior, 2020. Disponível em:

<<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>>. Acesso em: 25.04.2021.

---

"Vidas Ativas são o resultado de corpos e mais corpos que interagem em suas mais diversas formas de movimento. Refletem usos, costumes e modos peculiares de vida em movimento. Refere-se a modos de vida diversos no que tange às diferentes formas de movimento/expressão corporal".  
(Conversas/Grupos de Estudo e Trabalho Vidas Ativas-PRODHE-CEPEUSP).

# PESQUISA VIDAS ATIVAS



## Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19)

O Programa de Desenvolvimento Humano pelo Esporte (PRODHE) se insere nas atividades de extensão da Universidade de São Paulo e é desenvolvido pelo Centro de Práticas Esportivas da USP (CEPEUSP). O PRODHE busca ser uma fonte de produção de conhecimentos, de inspiração e de articulação de ações que, através das atividades físicas e esportivas, possam promover desenvolvimento humano e cultura esportiva. Com isso, estimula pessoas de diversas idades a incorporarem Atividades Físicas e Esportivas como um valor social e um hábito ao longo da vida. Os Fundamentos do Programa norteiam suas ações: o Desenvolvimento Humano; o Desenvolvimento Ativo ao Longo da Vida; a concepção de Letramento Corporal; o Brincar; o Esporte. Os textos sobre os fundamentos e a prática pedagógica do PRODHE encontram-se disponíveis para download no Acervo Pedagógico. Disponível em: <<https://cepe.usp.br/projeto-esporte-talento/materiais/>>.

**Acompanhe as realizações ao longo do ano: Disponível em:**

<<https://educandopeloporte.blogspot.com/>>/

<<https://desenvolvimentoativofamiliar.blogspot.com/>>

<[www.facebook.com/prodhe](http://www.facebook.com/prodhe)>

<<https://www.instagram.com/prodhecepeusp/>>

<<https://www.youtube.com/channel/UCnD9qXLhNP3ErfEtT4ygEOw>>



PRODHE

CEPEUSP

São Paulo - SP.

# AGRADECIMENTOS



**Agradecemos** a todas as vidas que se engajaram na reflexão e respostas à pesquisa e a quem contribuiu na divulgação do formulário.

## **Participantes do Grupo de Estudo e Trabalho envolvidos na análise da pesquisa e produção do Relatório Final**

Ana Paula Lauriano

Edison Câmara Baccani

Kátia Aparecida Pereira Moraes

Luciana Ferreira Angelo

Luiz Eduardo Pinto Bastos Tourinho Dantas

Marcos Vinicius Moura e Silva

Maria dos Remédios de Moura Gomes

Maykell Araujo Carvalho

Sônia Regina Cassiano de Araujo

Suzana Cavalheiro

Tatiene Negrini

Tharcila Damaceno

Victor Pignotti Maielo

## **Colaboração na revisão**

Ana Claudia Galdino



São Paulo - SP.