

Lazer em tempo de isolamento social

Desafios e Resignificados



Organizadora
Debora Cordeiro Braga



Copyright © Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo 2020 – Todos os direitos reservados.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria, proibindo qualquer uso para fins comerciais.

Projeto editorial e diagramação: Victor Braga Ramos

Ilustração da capa: James Thew/Adobe Stock

DOI 10.11606/9786588640111

Lazer em tempo de isolamento social

Desafios e Resignificados



ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Reitor USP

Prof. Dr. Vahan Agopyan

Vice-Reitor USP

Prof. Dr. Antonio Carlos Hernandez

Diretor ECA

Prof. Dr. Eduardo Henrique Soares Monteiro

Vice-Diretor ECA

Profa. Dra. Brasilina Passarelli

Chefe do CRP

Prof^a. Dr^a. Maria Clotilde Perez Rodrigues

Vice-Chefe do CRP

Prof. Dr. Paulo Roberto Nassar de Oliveira

Organizadora

Debora Cordeiro Braga

Revisão

Gabriel de Oliveira Rocha

Helena Pacheco Braz dos Santos

Projeto gráfico e diagramação

Victor Braga Ramos

Ilustrações

James Thew/Adobe Stock



Catálogo na Publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo

L431 Lazer em tempo de isolamento social [recurso eletrônico] : desafios e ressignificados /
organização Debora Cordeiro Braga. – São Paulo: ECA-USP, 2020.
218 p.: il.

ISBN 978-65-88640-11-1
DOI 10.11606/9786588640111

1. Lazer - Aspectos sociais. 2. Tempo livre - Aspectos sociais. 3. Quarentena - Impactos sociais. 4.
COVID-19 - Impactos sociais. I. Braga, Debora Cordeiro.

CDD 22. ed. – 306.4812

Elaborado por: Alessandra Vieira Canholi Maldonado CRB-8/6194



Esta obra é de acesso aberto. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria e respeitando a Licença Creative Commons CC BY-NC.

Sumário interativo



Prefácio	6
Preâmbulo	13
Introdução	15
Lazer, isolamento e segmentos da sociedade	
1- Lazer para crianças em tempos de confinamento.	20
2- Os efeitos do confinamento em idosos e alternativas de lazer para esse grupo.	36
3- Relações de mulheres com lazer, saúde mental e violência doméstica na quarentena.	51
4- Lazer em família em tempos de isolamento social: um plano de atividades.	71
Lazer como caminho para saúde no isolamento	
5- Lazer e saúde mental em período de isolamento social.	92
6- O lazer em meio à quarentena para crianças com transtorno do espectro autista.	110
7- A prática de atividades físicas durante o isolamento imposto pelo COVID-19.	130
Lazer e tecnologia no isolamento	
8- Reflexões sobre lazer em tempo de distanciamento social a as visitas online a museus.	145
9- <i>Lives-show</i> em tempo de quarentena e seus impactos nos hábitos de lazer.	168
10- Consumo de <i>streaming</i> durante o isolamento social no Brasil: caráter agregador ou de isolamento?	182
11- Jogos online como alternativa de lazer em tempos de quarentena.	203

Prefácio

O desafio de ressignificar o lazer em tempos pandêmicos

Flávia Roberta Cortez Lombardo Costa
Bacharel em Turismo e Mestre em Ciência da Comunicação pela
Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São
Paulo (USP), especialista em Estudos de Museus de Arte pelo
Museu de Arte Contemporânea (MAC) da Universidade de São
Paulo (USP). Há 20 anos é coordenadora de Turismo Social do
Sesc no Estado de São Paulo e membro do Conselho de Admi-
nistração da Secretaria para as Américas da Organização Inter-
nacional de Turismo Social – ISTO Américas, seção regional da
qual foi presidente de 2014 a 2018. Autora do livro “Turismo e
Patrimônio Cultural: interpretação e qualificação”.

E-mail: flavia.costa@sescsp.org.br

O calendário de 2020 marcava o dia 11 de março quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) comunicou que havia elevado a classificação da Covid-19, doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, do status de epidemia para o de pandemia. A alteração indicava que o vírus já se alastrava em escala mundial e apresentava transmissão sustentada de pessoa para pessoa (Fiocruz, 2020). Em seu pronunciamento, Tedros Ghebreyesus, diretor-geral da OMS, alertava que esta não era apenas uma crise de saúde pública, mas uma crise que afetaria todos os setores – portanto, todos os setores e indivíduos deveriam estar envolvidos na luta contra a doença (OPAS, 2020).

Aproveitando-se principalmente da alta mobilidade global e das imposições de convivência massificada da sociedade atual, a velocidade de disseminação geográfica do SARS-CoV-2 se mostrou alarmantemente rápida. Sem vacinas para imunização disponíveis, as intervenções não-farmacológicas eram as únicas maneiras imediatas de diminuir a transmissão da Covid-19. Assim, para conter seu alastramento, nações declararam-se em estado de emergência e cerraram fronteiras nacionais. Governos decretaram quarentenas coletivas, restringindo atividades não essenciais, e prescreveram medi-

das de distanciamento social¹ que, se antes impensáveis, foram amplamente legitimadas por grande parte da população mundial. Manutenção de distância mínima entre pessoas, suspensão de contato físico, paralisação de atividades de ensino, cancelamento ou adiamento de eventos e adoção de trabalho remoto são exemplos de práticas que passaram a ser incorporadas ao cotidiano, em todo o mundo.

Limitar o convívio social é uma decisão historicamente adotada quando o objetivo é controlar e reduzir a propagação de doenças (FARIZA, 2020; HARARI, 2020; UJVARI, 2020). Em 2020, tornou-se uma das mais importantes recomendações da OMS, buscando-se desacelerar a escalada de casos de contaminação pela nova cepa de coronavírus. Nesse sentido,

o distanciamento social pode parecer algo individualizante, um privilégio reivindicado pelo discurso neoliberal da soberania individual, mas é uma decisão visceralmente social e coletiva (...): não estamos tratando dos efeitos da doença apenas no corpo biológico, mas também de seu impacto social (PEREIRA & PEREIRA, 2020, online).

O distanciamento social e as quarentenas coletivas, entretanto, escancararam assimetrias e aprofundaram fissuras historicamente impressas nos tecidos sociais. Numa análise em nível global, indivíduos de grupos socialmente mais vulneráveis (moradores de bairros periféricos, trabalhadores precarizados ou desocupados, populações de rua e LGBTQI+, imigrantes, refugiados, indígenas, negros e mulheres, dentre

¹ Distanciamento social, isolamento social, quarentena e *lockdown* foram expressões introduzidas no vocabulário cotidiano de grande parte dos habitantes do planeta e mostram que as pandemias são fenômenos tão biológicos, como sociais. Muitas vezes adotadas como sinônimos, é importante destacar que, neste prefácio, será adotada a terminologia distanciamento social (diminuição de interação entre as pessoas de uma comunidade para diminuir a velocidade de transmissão do vírus). Vale esclarecer que a compreensão das demais terminologias baseiam-se no manual TELESSAUDE produzido pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRS) onde: quarentena é a restrição de atividades ou separação de pessoas que foram presumivelmente expostas a uma doença contagiosa, mas que não estão doentes; bloqueio total ou *lockdown* é uma intervenção aplicada a uma comunidade, uma cidade ou uma região, com o objetivo de restringir a interação entre as pessoas e interromper qualquer atividade por um período; isolamento social é uma medida que visa separar as pessoas doentes (sintomáticos respiratórios, casos suspeitos ou confirmados) das não doentes, o que pode ocorrer em domicílio ou em ambiente hospitalar (TELESSAUDE RS, 2020, online).

outros) tornaram-se os mais afetados. Nessa perspectiva, Richard Horton, editor-chefe do semanário científico *The Lancet*, sustentou que a humanidade não enfrenta uma pandemia, mas uma “*sindemia*”: o SARS-CoV-2 não atua sozinho, mas compactua e transversaliza com outras doenças, que predis põem seus pacientes a desenvolver a Covid-19 e elevam sua letalidade. A desigualdade social joga um papel-chave nesse contexto². Seu combate exigiria, portanto, que os governos elaborassem políticas e programas para reverter as profundas disparidades. A crise econômica que está avançando em nossa direção não será resolvida por uma droga ou uma vacina, vaticinou (HORTON, 2020).

Quase um ano após o reporte do primeiro caso da doença – em 31 de dezembro de 2019, na cidade chinesa de Wuhan – o mundo já contabiliza mais de 54 milhões de casos confirmados em 220 nações, áreas ou territórios e mais de 1,32 milhão de mortes (WHO, 2020). Enquanto este prefácio é escrito, em meados do mês de novembro de 2020, os dados salientam que a pandemia ainda avança impiedosa e indicam a consolidação da “segunda onda” de contaminações em diversos países, que já recrudescem suas medidas de afastamento social e quarentena coletiva (BARIFOUSE, 2020).

No Brasil, de acordo com informações fornecidas pelas secretarias estaduais de saúde e compiladas pelo consórcio de veículos de imprensa, neste momento já são contabilizadas mais de 166 mil vidas perdidas e chega-se próximo dos 6 milhões de pessoas diagnosticadas com a doença (G1, 16/11/2020). Segundo os dados mais recentes da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD Covid-19 (IBGE, 2020), 14,4% da população brasileira está desempregada. São 13,5 milhões de pessoas.

² Tome-se, como exemplo, os povos indígenas do Brasil. Segundo o Instituto Socioambiental (ISA): “*povos indígenas são mais vulneráveis a epidemias em função de condições sociais, econômicas e de saúde piores do que as dos não indígenas (...) Condições particulares afetam essas populações, como a dificuldade de acesso aos serviços de saúde, seja pela distância geográfica, como pela indisponibilidade ou insuficiência de equipes de saúde. (...) Além disso, os modos de vida de muitos povos criam uma exposição às doenças infecciosas a qual as pessoas nas cidades não estão submetidas. (...) Quase 39,5 mil indígenas foram contaminados pelo SARS-CoV-2 e cerca de 880 morreram em decorrência da doença* (ISA, 2020, online)”.

Outros milhões de brasileiros estão ocupados, mas afastados do trabalho e sem remuneração ou recebendo valores menores que aqueles que auferiam antes do período de quarentena. Mais de 40% dos domicílios brasileiros recebem auxílio emergencial.

Com tantos reflexos durante todos esses meses pandêmicos, como se (re)configurou o lazer das populações atingidas pelo atual distanciamento social? Em países como o Brasil, onde as desigualdades são extremamente marcadas, é consenso que o lazer ainda é um direito a ser conquistado, assim como as condições objetivas que permitam sua fruição. Porém, em situações adversas como a atual, o enredamento do contexto tende a complexificar ainda mais as variáveis determinantes das práticas de lazer, assim como as de sua ausência.

Nos momentos iniciais da Covid-19 em solo nacional, muitos equipamentos vinculados às práticas de lazer da população fecharam suas portas de maneira preventiva, como bares, cinemas, museus, centros culturais, centros de compras e parques, assim como eventos (musicais e esportivos, por exemplo) foram suspensos. O lazer territorializado no *pedaço*³, manifesto por grupos populares por meio de um diversificado acervo de expressões lúdicas (como brincadeiras de rua, futebol de várzea, conversas de botequim, churrascos na laje, rodas de samba, dia de sol no piscinão de Ramos ou bate-e-volta ao litoral, dentre muitas outras) também experimentou as limitações impostas pelo distanciamento social, com o fechamento dos equipamentos destinados ao seu exercício e a imposição de restrições àquilo que vigorosamente o caracteriza em sua essência: a sociabilidade.

As viagens, uma das grandes expressões do lazer contemporâneo de diversas classes sociais, sofreram notável impacto, em choques muitas vezes

3 *Pedaço* é uma categoria criada pelo antropólogo José Guilherme Magnani para designar o espaço intermediário entre o privado (a casa) e o público, onde se desenvolve uma sociabilidade básica, mais ampla que a fundada nos laços familiares, porém mais densa, significativa e estável que as relações formais e individualizadas impostas pela sociedade (MAGNANI, 1984). No *pedaço*, o lazer aparece como elemento definidor das relações de vizinhança e reconhecimento inerentes a uma dinâmica cultural própria (MASCARENHAS, 2003).

insustentáveis para o mercado turístico. Companhias aéreas, hotéis e operadoras encerraram seus negócios e guias de turismo – incluindo de cidades vítimas do *overtourism* até 2019 – viram sua fonte de renda, repentinamente, desaparecer.

Em síntese, grande parte das atividades reconhecidas de lazer foram colocadas em segundo plano, com as medidas de segurança sanitária individual e coletiva sendo elevadas à prioridade total, não sem contestação de alguns agentes do mercado, que muitas vezes viam tal suspensão como absurda e desnecessária⁴.

Com o passar dos meses em afastamento social, a quarentena coletiva esmaeceu os limites entre os momentos de trabalho e de lazer, entre o “tempo necessário” e o “tempo liberado” (BACAL, 2003). Além do esperado sofrimento psíquico causado pelo temor causado pela própria doença, cresceram relatos de sintomas como estresse elevado, ansiedade, insônia e dores físicas. Nessa lógica, o sentido instrumental do lazer e seu potencial terapêutico frente às adversidades do isolamento foi abundantemente destacado.

Se o momento atual da crise sanitária é caracterizado pela disputa entre a reacomodação ao “antigo normal” e a pressão pela urgente mudança de antigas estruturas, valores e hábitos, o desafio de pensar criticamente o lazer em tempos pandêmicos reside na observação de tais dinâmicas em tempo real, aspirando, como defendeu Fernando Mascarenhas em diferente contexto,

4 Neste ponto é interessante lembrar que para o filósofo Herbert Marcuse, o elemento organizador da vida social deveria ser o tempo livre (associado ao ócio dos gregos antigos) e não o tempo de trabalho. Entretanto, nas sociedades do capitalismo avançado, é necessário distinguir-se tempo livre e lazer, sendo este último uma “falsa necessidade”: *tais necessidades têm um conteúdo e uma função sociais determinados por forças externas sobre as quais o indivíduo não tem controle algum; o desenvolvimento e a satisfação dessas necessidades são heterônomos. Independentemente do quanto tais necessidades se possam ter tornado do próprio indivíduo, reproduzidas e fortalecidas pelas condições de existência; independentemente do quanto ele se identifique com elas e se encontre em sua satisfação, elas continuam a ser o que eram de início – produtos de uma sociedade cujo interesse dominante exige repressão* (MARCUSE, 1982, pág. 26).

apanhantantoastendênciaspredominantescomoas suas singularidades mais marcantes, o que implica em percebê-lo como expressão do contraditório, sempre determinado pelo jogo das forças sociais, fenômeno que envolve não só a alegria do lúdico, a fruição, a fantasia, o prazer estético e a experiência criativa, mas, também, a satisfação imediata, a utilidade prática, o lucro e a alienação (MASCARENHAS, 2003, pág. 122).

Pensar criticamente o lazer durante a pandemia - quais os desafios emergentes, como vem sendo ressignificado, a partir de quais idiosincrasias se efetivará e como se dará sua fruição ou consumo no pós-confinamento - é produzir conhecimento acerca de uma das mais importantes parcelas de tempo humano, sob um período visto como de exceção. Uma exceção, que, contudo, tende a ser cada vez menos singular, com previsões de inescapáveis surtos epidêmicos futuros⁵. Pensar criticamente o lazer durante esta pandemia pode, portanto, significar refletir sobre uma nova cultura de lazer que se imporá em um futuro cercano⁶.

No mesmo pronunciamento que abre este prólogo, Tedros Ghebreyesus, diretor-geral da OMS, defendeu que toda a abordagem de combate à Covid-19 deve prever o desafio de ressignificar o que já sabemos. Nesta obra, os autores interpretaram as transmutações do lazer e refletiram sobre as intercorrências que incorporaram novos símbolos a esse fenômeno. *Inovem e aprendam*, prescreveu Ghebreyesus. A resposta a esse desafio é o que se lê nas próximas páginas.

5 Sob essa ótica, estudos indicam que o distanciamento social prolongado ou intermitente poderá ser necessário pelo menos até 2022 (KISSLER et al., 2020). Adicione-se ao cenário que epidemias globais serão cada vez menos esporádicas, à medida que a emergência de agentes potencialmente pandêmicos tem sido mais frequente (SILVEIRA, 2020). O risco está diretamente relacionado ao impacto humano no meio ambiente, como desmatamento e tráfico de animais (GIRARDI, 2020).

6 Como fenômeno também social, *mesmo quando as pandemias eventualmente chegam a uma conclusão médica (...) a história sugere que elas podem ter efeitos culturais, econômicos e políticos duradouros. A Peste Negra é amplamente associada ao colapso do sistema feudal e à obsessão artística por imagens funéreas. Da mesma forma, diz-se que a praga de Atenas no século V a.C. destruiu a fé dos atenienses na democracia (...). Se a Covid-19 levará a uma avaliação política semelhante, só o tempo dirá* (HONIGSBAUM, 2020, online).

Referências

- BACAL, Sarah. **Lazer e o universo dos possíveis**. São Paulo: Aleph, 2003.
- BARIFOUSE, Rafael. Coronavírus: 'Brasil já está na 2ª onda de Covid-19', diz pesquisador da USP. **BBC News Brasil**. 18 nov. 2020. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-54982109>>. Acesso em: 18 nov. 2020.
- G1. Brasil registra 256 mortes por Covid-19 em 24 horas. **G1 Bem Estar**. 16 nov. 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/11/16/casos-e-mortes-por-coronavirus-em-16-de-novembro-segundo-o-consorcio-de-veiculos-de-imprensa.ghtml>>. Acesso em: 16 nov. 2020
- WHO – World Health Organization. **Coronavirus disease (Covid-19) pandemic**. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>>. Acesso em: 16 nov. 2020.
- ISA – Instituto Socioambiental. **COVID-19 e os povos indígenas**. 2020. Disponível em: <https://covid19.socioambiental.org/?gclid=Cj0KCQiAhs79BRD0ARIsAC6Xpa-VJ0JP0Hn2sFcp7poijB-BbaRA6AYIEhYRMjhRQ-IrX9qIFOb2o8XlaAoriEALw_wcB>. Acesso em: 16 nov. 2020.
- FARIZA, Ignacio. Lições de 1918: as cidades que se anteciparam no distanciamento social cresceram mais após a pandemia. **El País Brasil Economia**. 30 mar. 2020. Disponível em: <<https://brasil.elpais.com/economia/2020-03-30/licoes-de-1918-as-cidades-que-se-anteciparam-no-distanciamento-social-cresceram-mais-apos-a-pandemia.html>>. Acesso em: 16 nov. 2020
- GIRARDI, Giovana. Na era das pandemias, mais de 500 mil vírus podem saltar para humanos, alertam cientistas. **O Estado de São Paulo Saúde**. 29.out.2020. Disponível em: <<https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,na-era-das-pandemias-mais-de-500-mil-virus-podem-saltar-para-humanos-alertam-cientistas,70003493208>>. Acesso em: 17 nov. 2020.
- HARARI, Yuval Noah. **Notas sobre a pandemia: e breves lições para o mundo pós-coronavírus**. Artigos e entrevistas. São Paulo: Companhia das Letras. 2020.
- HONIGSBAUM, Mark. Pandemias raramente têm fim rápido e definitivo, sugerem surtos anteriores. Carta Capital Saúde. 25 out. 2020. Disponível em: <<https://www.cartacapital.com.br/saude/pandemias-raramente-tem-fim-rapido-e-definitivo-sugerem-surtos-anteriores/>>. Acesso em: 17 nov. 2020.
- HORTON, Richard. Covid-19 is not a pandemic. **The Lancet**. 26 set. 2020. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32000-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32000-6/fulltext)>. Acesso em: 16 nov. 2020.
- KISSELER, Stephen M. et al. Projecting the transmission dynamics of SARS-CoV-2 through the postpandemic period. **Science**. 22 mai. 2020. Disponível em: <<https://science.sciencemag.org/content/368/6493/860>>. Acesso em: 16 nov. 2020.
- MAGNANI, José Guilherme C. **Festa no pedaço: cultura popular e lazer na cidade**. São Paulo: Brasiliense, 1984.
- MARCUSE, Herbert. **A ideologia da sociedade industrial: o homem unidimensional**. Rio de Janeiro: Zahar, 1982.
- MASCARENHAS, Fernando. O pedaço sitiado: cidade, cultura e lazer em tempos de globalização. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 24, n. 3, p. 121-143, mai. 2003. Disponível em: <<http://www.pgedf.ufpr.br/O%20PEDAcO%20SITIADO%20%20SR%201.pdf>>. Acesso em: 16 nov. 2020.
- FIOCRUZ - Fundação Oswaldo Cruz. **O que é uma pandemia**. 2020. Disponível em: <<https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/1763-o-que-e-uma-pandemia>>. Acesso em 16 nov. 2020.
- OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde. **OMS afirma que Covid-19 é agora caracterizada como pandemia**. 11 mar. 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/news/11-3-2020-who-characterizes-covid-19-pandemic>>. Acesso em: 17 nov. 2020.
- PEREIRA, Alexandre Branco; PEREIRA, Everson Fernandes. O distanciamento social como forma de cuidado coletivo. **Le Monde Diplomatique Brasil**. 28 mar. 2020. Disponível em: <<https://diplomatique.org.br/o-distanciamento-social-como-forma-de-cuidado-coletivo/>>. Acesso em: 16 nov. 2020
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **PNAD Covid-19**. 2020. Disponível em: <<https://covid19.ibge.gov.br/>>. Acesso em: 16 nov. 2020.
- TELESSAUDE RS. **Qual a diferença de distanciamento social, isolamento e quarentena?** Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/telessauders/posts_coronavirus/qual-a-diferenca-de-distanciamento-social-isolamento-e-quarentena/>. Acesso em: 17 nov. 2020.
- SILVEIRA, Evanildo da. Porque uma nova pandemia nos próximos anos é praticamente inevitável. **BBC News Brasil**, 12.ago.2020. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-53758807>>. Acesso em 17 nov. 2020.
- UJVARI, Stefan Cunha. **História das epidemias**. São Paulo: Contexto. 2020.

Preâmbulo

José Angelo Nasario de Araujo

Mestre em Ciências Navais pela Escola de Guerra Naval e Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: angelo.nasario@usp.br

O Lazer, no Brasil, não é brincadeira... Quatro Artigos da Constituição Federal do Brasil, de 1988, fazem menção a ele:

No Artigo 6º, é encontrado entre os direitos sociais como saúde, educação e saúde.

No Artigo 7º, ele novamente ressurgue como um dos direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, visando à melhoria de sua condição social.

Mais tarde no artigo 217, a Constituição realça que cabe ao poder público incentivar o lazer como forma de promoção social.

Finalmente, no Art. 227 é destacado que é dever da família, da sociedade e do Estado assegurar à criança, ao adolescente e ao jovem, com absoluta prioridade, o direito entre outras coisas à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer (BRASIL, 1988¹).

Então, viveu-se, pouco mais de trinta anos, na direção do desfrute do lazer em um mundo em que o direito de ir e vir era absoluto.

Só que...

Em 22 de março 2020, o Decreto Estadual nº 64.881, determina, em seu Art. 1º a “medida de quarentena no Estado de São Paulo, que consiste em restrição de atividades de maneira a evitar a possível contaminação ou propagação do coronavírus”.

O Art. 4º do mesmo texto recomenda que a circulação de pessoas no estado de São Paulo se limite às necessidades essenciais de alimentação, cuidados com saúde e exercício de atividades essenciais (SÃO PAULO, 2020²).

Nesse contexto, os alunos da disciplina Fundamentos do Lazer, do 1º período do Curso de Bacharelado em Turismo da Universidade de São Paulo, sob orientação da Prof. Dra. Debora Cordeiro Braga dedicaram-se a observar como o isolamento social impactou ou alterou o tipo e qualidade do lazer, já que agora a regra é: FIQUE EM CASA.

Referências

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF. 1988. 18 de Fevereiro de 2016. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/Emendas/Emc/emc91.htm>. Acesso em: 24 abr. 2020.

SÃO PAULO. **Decreto no 64881 Decreta quarentena no Estado de São Paulo, no contexto da pandemia do COVID-19 Novo Coronavírus**. Diário Oficial Estado de São Paulo. 22 de março de 2020. Disponível em: <<https://www.al.sp.gov.br/repositorio/legislacao/decreto/2020/decreto-64881-22.03.2020.html>>. Acesso em: 24 abr. 2020.

Introdução



Debora Cordeiro Braga

Bacharel em Turismo, Mestre e Doutora em Ciência da Comunicação pela Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP). Bacharel em Administração pela Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU). Docente da USP atuando no curso de Bacharelado em Turismo da ECA e no Programa de Pós-Graduação em Turismo da Escola de Artes Ciências e Humanidades (EACH). São Paulo-SP.
E-mail: bragadc@usp.br

A ideia deste livro surgiu quando me deparei com a proposta de trabalhos com temáticas atuais que contribuía para a reflexão sobre a importância do lazer em um momento em que a sociedade global enfrentava a pandemia COVID-19 (Novo Coronavírus).

Em duas aulas presenciais, ocorridas no mês de março de 2020, conheci a turma de alunos ingressantes no curso de Bacharelado em Turismo da Escola de Comunicações e Artes (ECA), da Universidade de São Paulo (USP), e mais alguns alunos que escolheram a disciplina Fundamentos do Lazer, como optativa, totalizando 43 estudantes.

Nestes encontros apresentei os conceitos básicos que iríamos discutir ao longo do semestre, instigando a reflexão de como cada um tratava seu tempo livre e escolhia, de forma autônoma, as atividades de lazer que praticavam. Também defini os textos de leitura obrigatória que deveriam ser debatidos em sala de aula. Eram trechos de livros de autores de referência no estudo do lazer como Bacal (2003), que explica a relação entre tempo necessário e tempo liberado; Krippendorf (2000), que aponta a necessidade do homem de evadir de seu cotidiano; De Masi (2000), que olha o

lazer como complemento do trabalho e não seu oposto; Dumazedier (1999), que conceitua, categoriza e sistematiza o estudo do lazer; Pronovost (2011), que traz discussões sobre o lazer e questões sociais e culturais; entre outros.

Mas, com a suspensão das aulas presenciais, anunciada em 13 de março de 2020 pelo Conselho de Reitores das Universidades Estaduais Paulistas (CRUESP, 2020) em conformidade com o decreto estadual 64.864 de 16/03/2020 (SÃO PAULO, 2020), foi necessário repensar a programação das aulas e a proposta dos trabalhos práticos, que objetivavam a investigação de atividades de lazer em espaços públicos como ruas, centro culturais e museus que estavam fechados e vazios, sem previsão para reabertura desde a imposição da quarentena pelo Decreto do Governo do Estado de São Paulo de 22/03/2020.

Após um exíguo período para compreender o que estava acontecendo, as consequências das mudanças e as possibilidades de adaptação que tínhamos, iniciamos encontros semanais remotos, com apoio da plataforma Google Classroom, que estava disponível de forma gratuita e era de fácil acesso e viabilizava interação a distância.

Nos primeiros encontros, que aconteceram no horário da aula presencial, fui franca e disse que precisávamos pensar de forma conjunta o que poderia ser um trabalho prático sobre lazer em uma época em que as pessoas estavam confinadas em suas casas e muitas enfrentando problemas financeiros e pessoais. Coloquei que não sabia, ao certo, o que seria viável, mas que deveriam pensar em algo que pudesse amenizar os problemas que a quarentena estava causando e que, ao mesmo tempo, ajudasse-os a entender e aplicar os conceitos teóricos que iríamos trabalhar nas aulas com base nas leituras obrigatórias. Também pontuei que deveriam incorporar as redes sociais como forma de se comunicar com as pessoas e levantar dados para compreender qual era a real situação dos paulistas com relação ao lazer no período de isolamento social.

Semanas depois os onze grupos vieram com propostas de temas desafiadores e, como disse, foi aí que vi a possibilidade desses alunos, que eram apenas calouros, construírem textos na forma de capítulos de livro, para que eu pudesse selecionar alguns depois aprimorá-los para apresentar em algum evento científico. Apresentei um *template* para que todos seguissem um padrão de tamanho de texto e conteúdo e, no decorrer do primeiro semestre de 2020, os grupos foram construindo seus trabalhos.

Cada grupo fez uma entrega parcial, depois tivemos reunião de orientação para direcionar os rumos dos trabalhos já em andamento. Todos os trabalhos estavam com qualidade e eu detectei muito envolvimento e interesse dos estudantes em entregar pesquisas que seguissem critérios científicos rigorosos. Eles tinham, de fato, se envolvido com a temática e o desafio de estudar e apresentar o lazer como contraponto positivo para a sociedade. A base teórica da maioria dos trabalhos se apoiou nos textos de leitura obrigatória da disciplina, a quarentena impediu consulta a obras de bibliotecas, mas isso os obrigou a fazer pesquisas em indexadores de periódicos científicos, o que ampliou a experiência de consulta a autores de diversas áreas do conhecimento.

Então, na orientação, indiquei caminhos para que os grupos pudessem aprimorar a pesquisa bibliográfica, melhor explicar os procedimentos metodológicos e organizar os passos de coleta, sistematização e análise de dados. Os textos finais, já com os resultados alcançados, foram apresentados como trabalho final da disciplina e estavam quase perfeitos. Novas correções foram solicitadas, muitas voltadas para a padronização de gráficos e da redação dos resultados e todos os grupos, mesmo em período de recesso escolar, se debruçaram no trabalho e cumpriram as solicitações.

Alguns alunos tiveram mais dificuldades que outros, mas no geral vi uma ajuda mútua e um aprendizado colaborativo. Foi uma experiên-

cia única e, por incrível que pareça, viabilizada graças aos encontros remotos. Neste caminho, alguns poucos desistiram, mas ao final temos um total de 39 estudantes autores e todos os onze temas foram tratados seguindo critérios de pesquisa científica e merecidamente compõem este e-book.

Com as versões finais entregues, dois alunos se voluntariaram para ajudar no processo de revisão e edição dos textos, Gabriel de Oliveira Rocha e Helena Pacheco Braz dos Santos, foram essenciais para viabilizar a finalização desta obra, transformando os trabalhos em capítulos.

Este livro, intitulado **Lazer em tempo de isolamento social: desafios e ressignificados**, está organizado em três partes: a primeira reúne quatro capítulos que tratam de segmentos específicos da sociedade paulista, as crianças, os idosos, as mulheres e as famílias, considerando suas relações com o lazer no período de quarentena. A segunda parte congrega três capítulos que relacionam lazer a questões de saúde, entre elas saúde mental, crianças com transtorno do espectro autista e prática de atividades físicas. A terceira parte é composta por quatro artigos que investigaram questões ligadas a formas de lazer viabilizadas pela tecnologia como visitas online a museus, *lives-show*, conteúdos de *streaming* e jogos online.

Como se pode ver, são temas variados, desafiantes e intrigantes, resultado de empenho e desempenho surpreendentes. Foi uma turma diferenciada, que soube superar problemas de proporções sem precedentes e transformaram a adversidade em vantagem. Sou muito grata pelo convívio com estes jovens repletos de curiosidade, conhecimento e energia. Mesmo que remotamente, fui contagiada com estas qualidades, que me motivaram a concluir esta tarefa para compartilhar, democratizar e eternizar todos os achados que suas pesquisas trazem e que permitirão outros compreenderem o que aconteceu com o lazer dos paulistanos no primeiro semestre de 2020.

Referências

BACAL, Sarah. **Lazer e o universo dos possíveis**. São Paulo: Aleph. 2003. p.41-73.

KRIPPENDORF, Jost. **Sociologia do Turismo**. São Paulo: Aleph. 2000. p.105-134.

DE MASI, Domenico. **O futuro do trabalho**. Brasília: UNB. 2000. p.195-219.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do Lazer**. São Paulo: Perspectiva. 1999. p.87-129.

PRONOVOST, Gilles. **Introdução à Sociologia do Lazer**. São Paulo: SENAC. 2011. p.30-56.

KNOBEL, Marcelo. **Comunicado CRUESP - suspensão das aulas**. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/institucional/cruesp-divulga-comunicado-sobre-suspensao-das-aulas-nas-universidades-a-partir-de-17-03/>>. Acesso em: 28 set. 2020.

SÃO PAULO. **Decreto No 64.864, de 16 de março de 2020**. Disponível em: <http://diariooficial.imprensaoficial.com.br/nav_v5/index.asp?c=4&e=20200317&p=1>. Acesso em: 28 set. 2020.



1. Lazer para crianças em tempos de confinamento



Haline Yuri Mori Tamaoki



Isadora Barbosa Kawall



José Angelo Nasario de Araujo



Mariana Rubim de Toledo

1. Lazer para crianças em tempos de confinamento

Haline Yuri Mori Tamaoki

Estudante de Bacharelado em Administração de Empresas na Faculdade de Economia e Administração (FEA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: haline.tamaoki@usp.br

Isadora Barbosa Kawall

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: isadora.kawall@usp.br

José Angelo Nasario de Araujo

Mestre em Ciências Navais pela Escola de Guerra Naval e Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: angelo.nasario@usp.br

Mariana Rubim de Toledo

Bacharel em Letras pela Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas – USP e Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: mariana.rubim.toledo@usp.br

Introdução

Inicia-se este trabalho apresentando a importância do lazer e sua relação com o público infantil, através de dispositivos legais. O Estatuto da Criança e Adolescente dispõe no art. 71 que:

A criança e o adolescente têm direito à informação, cultura, lazer, esportes, diversões, espetáculos e produtos e serviços que respeitem sua condição peculiar de pessoa em desenvolvimento (BRASIL, 1990).

No mesmo sentido, a Constituição Federal Brasileira apresenta o lazer como direito da criança e forma de auxiliar no seu desenvolvimento (BRASIL, 1988). Contudo, o decreto estadual nº 64.881 (2020), art. 1º decreta a “medida de quarentena no Estado de São Paulo, consistente em restrição de atividades de maneira a evitar a possível contaminação ou propagação do COVID-19, nos termos deste decreto” (SÃO PAULO, 2020) e o art. 4º do mesmo texto recomenda que a circulação de pessoas no Estado de São Paulo se limite às necessidades essenciais de alimentação, cuidados com saúde e exercício de atividades essenciais.

Dessa maneira, em um momento cujo isolamento social é determinado por lei, entender a maneira como o lazer das crianças dentro de casa ocorre, adquire uma importância maior, para avaliar seu desenvolvimento e a garantia deste direito fundamental, neste período de quarentena. Ademais, o lazer familiar tem participação crucial na coesão familiar e satisfação do matrimônio (Crawford; Godbey, 1987), e por isso, em um momento em que as famílias estão unidas, na maior parte do tempo, busca-se entender como o lazer da criança junto à família influencia no desenvolvimento global da criança.

O objetivo deste trabalho é, em contexto da pandemia, observar como o isolamento social impacta e altera o tipo e a qualidade do lazer das crianças, junto com a percepção dos pais e responsáveis sobre esse lazer. Além disso, interessa saber se há diferenças entre as famílias que vivem na região metropolitana de São Paulo (RMSP) e em municípios interioranos, em razão das diferenças urbanas e das moradias percebidas nestes dois espaços.

Portanto, os resultados poderão revelar e manter registrada a realidade o lazer das crianças no período histórico marcado pela quarentena vivida no estado de São Paulo, no ano de 2020.

Base teórica

Para guiar a escolha da faixa etária que contempla o público infantil pesquisado, foi usada a publicação de Queiroz, Maciel e Branco (2006) e o Estatuto da Criança e do Adolescente (1990).

A publicação das autoras apresenta questões da temática da brincadeira e sua importância para o estudo do desenvolvimento infantil, e, demonstra que, a partir dos três anos de idade, a criança está apta a uma gama maior de brincadeiras, com um maior desenvolvimento motor e mental. A partir disso, visando explorar opções de atividades de lazer mais complexas e com a opção de serem executadas de maneira mais independente pela criança, a idade mínima para a pesquisa foi definida como três anos.

Para delimitar a faixa etária em doze anos, a escolha foi embasada no Artigo 2º do Estatuto da Criança e do Adolescente:

De acordo com o art. 2º do Estatuto da Criança e do Adolescente, (Lei n.8.069, de 13 de julho de 1990): “Considera-se criança, para os efeitos desta Lei, a pessoa até doze anos de idade incompletos, e adolescente aquela entre doze e dezoito anos de idade.” (BRASIL, 1990).

Para compor o questionário, foram escolhidas atividades de lazer que se encaixavam nas categorias propostas por Robert Havighurst, abordadas por Joffre Dumazedier em seus estudos (1999). Dentre as onze categorias originais, o trabalho focará em seis delas, pois são as que têm coerência com atividades voltadas à crianças. As categorias escolhidas estão detalhadas considerando as atividades características que as compõem:

1. Viagem de recreação: passear (em museus, cinemas, parques, etc.);
2. Participação nas atividades esportivas: exercícios físicos, brincadeiras fora de casa (andar de bicicleta, bola, etc.);

3. Televisão e rádio: jogar videogame/ celular/ assistir televisão;
4. Trabalhos manuais: auxílio nas tarefas domésticas (de maneira não obrigatória), atividades manuais ou práticas (artesanato, cozinhar, jardinagem, pintura, etc.), estéticas (arrumar/ cortar cabelo, pintar as unhas, maquiar-se, etc.), voluntariado (arrecadação de alimentos, doação de brinquedos, etc.);
5. Atividades de imaginação: atividades musicais (tocar instrumentos, cantar, ouvir música, etc.), brincadeiras tradicionais dentro de casa (boneca, carrinho, etc.), intelectuais (leitura, jogos de tabuleiro, etc.);
6. Visitas a parentes e amigos: chamadas de vídeo (com família ou amigos), encontros presenciais de socialização (com família, amigos, etc.).

Segundo Dumazedier (1999)

Essa classificação tem o mérito de agrupar, sob o conceito único de lazer, atividades muitas vezes dispersadas sob diferentes conceitos isolados uns dos outros. Mas ela constitui antes uma nomenclatura que apresenta o interesse de comportar vários pares de atividade contrárias (...) (p. 99).

Em seu texto, o autor aponta também três principais funções do lazer: descanso, divertimento e desenvolvimento. A primeira serve como "(...) reparador das deteriorações físicas e nervosas provocadas pelas tensões resultantes das obrigações cotidianas e, particularmente, do trabalho." (*id. ibid.*, p.32). A segunda é uma fuga e evasão do cotidiano e se dá por meio da recreação e entretenimento. Por fim, a função de desenvolvimento consiste em práticas voluntárias de desenvolvimento da personalidade e "pode criar novas formas de aprendizagem voluntária, a serem praticadas durante toda a vida e contribuir para surgimento de condutas inovadoras e criadoras." (*id. ibid.* p. 32.).

Metodologia

Visando entender como o isolamento social impacta e altera o tipo e qualidade do lazer das crianças e a percepção dos pais e responsáveis sobre esse lazer, optou-se por uma pesquisa quantitativa.

Respeitando o período de isolamento social, a pesquisa apoia-se em ferramentas da internet que permitem contatos virtuais. Os dados serão coletados através de um formulário online, da plataforma Google Forms, respondido por pais ou responsáveis de crianças entre 3 e 12 anos residentes do estado de São Paulo. A difusão do formulário virtual foi feita através das redes sociais, com enfoque em grupos de mães e pais engajados no desenvolvimento psicomotor e sócio-emocional infantil. A busca por respondentes foi feita por meio de palavras chaves como “pai”, “mãe” e “criança” em grupos de Facebook e Whatsapp e disseminada por estes pais e responsáveis alcançadas para seus conhecidos. O questionário ficou disponível por 26 dias.

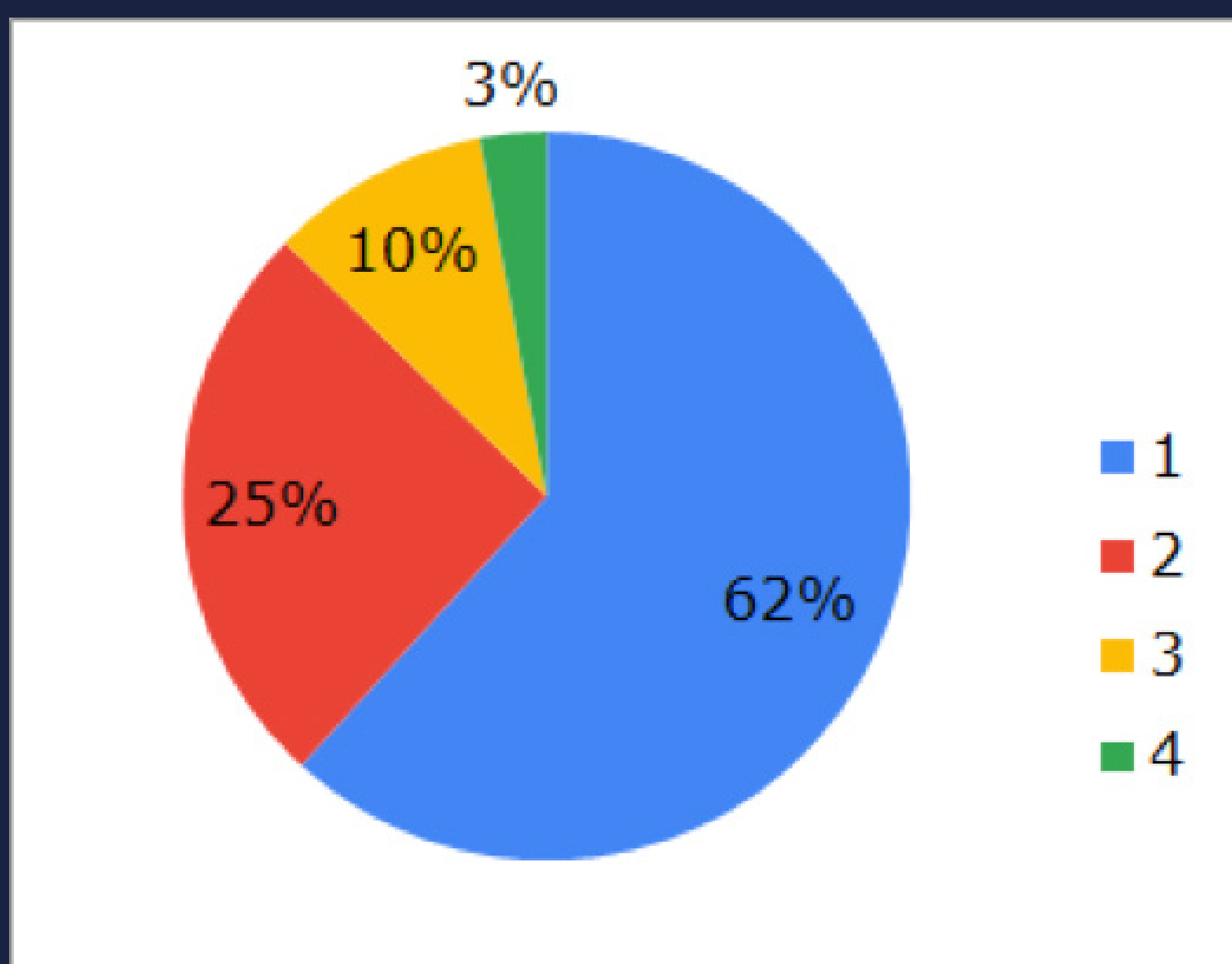
As perguntas do questionário, (disponível em: <https://forms.gle/64vHK5PjEv3jXYi57>) foram elaboradas pelo grupo com base na revisão teórica. Inicialmente, a pesquisa filtrou se o respondente era mãe, pai ou responsável por uma criança entre 3 e 12 anos e se morava no estado de São Paulo. Em seguida, foram coletados dados sobre a cidade do respondente e o grau de parentesco com a criança. Posteriormente, as pessoas respondiam se a criança costumava realizar certas atividades comparando o antes e durante a quarentena, e sua percepção qualitativa sobre o lazer das crianças. Por fim, foi feita uma coleta dos dados da família como número de crianças, idade, número de quartos, tipo de residência e situação de trabalho do respondente.

No total foram coletados 118 questionários respondidos. Destes, 102 foram considerados válidos para as análises. Os 16 questionários foram excluídos em função de não serem de responsáveis por crianças entre 3 e 12 anos ou residentes do Estado de São Paulo.

Resultados

Na amostra, 15% reside em cidades do interior do Estado de São Paulo e 85% na Região Metropolitana de São Paulo (RMSP). A separação das cidades pertencentes a cada grupo seguiu a divisão da Empresa Paulista de Planejamento Metropolitano (2020).

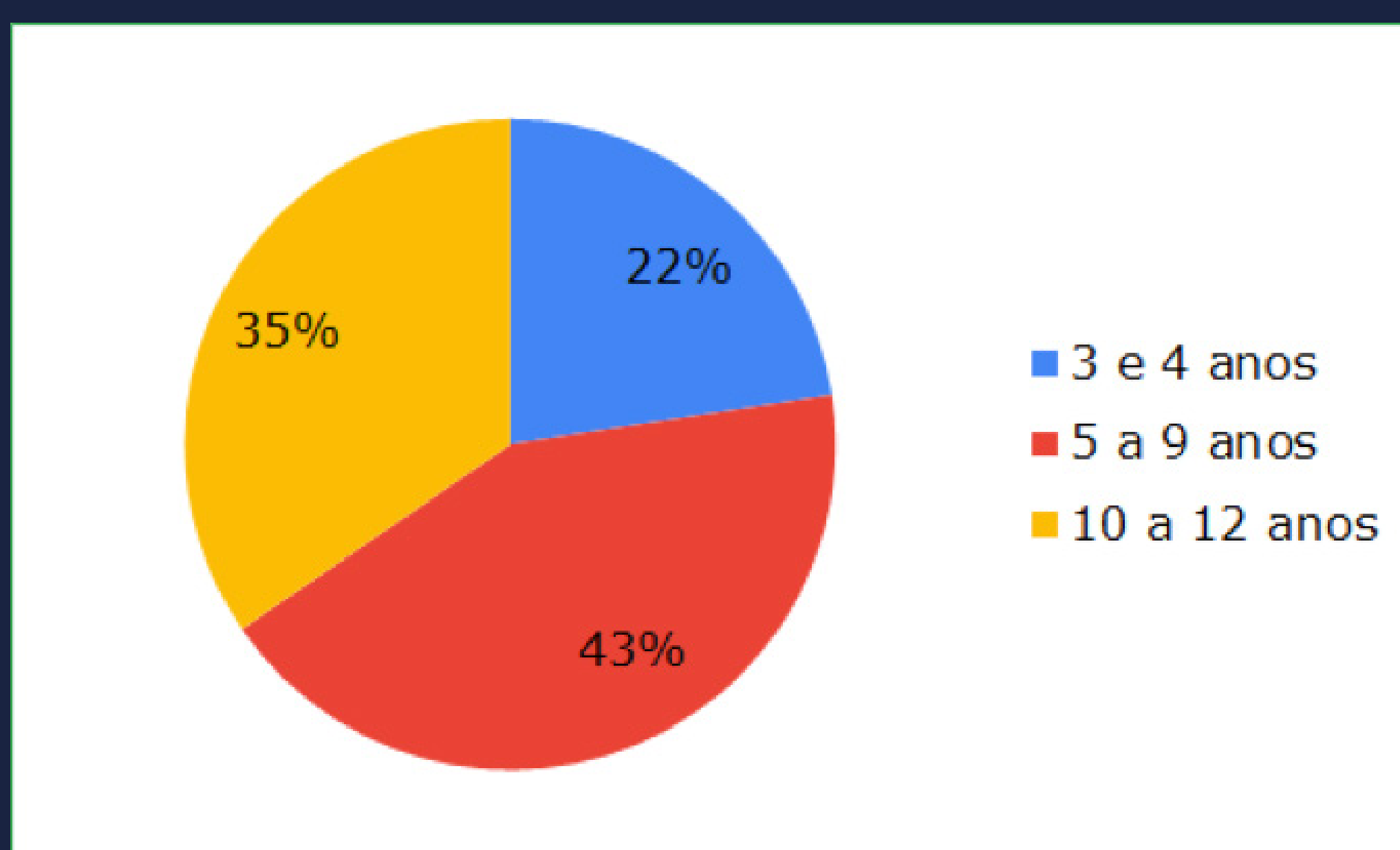
GRÁFICO 1 - Quantidade de filhos por respondente



Fonte: dos autores

Segundo o Gráfico 1, 62% das pessoas alcançadas tem apenas um filho, 25% tem dois filhos, 10% tem 3 filhos e 3% tem 4 filhos, mostrando que a maioria das famílias vive em casas com filhos únicos.

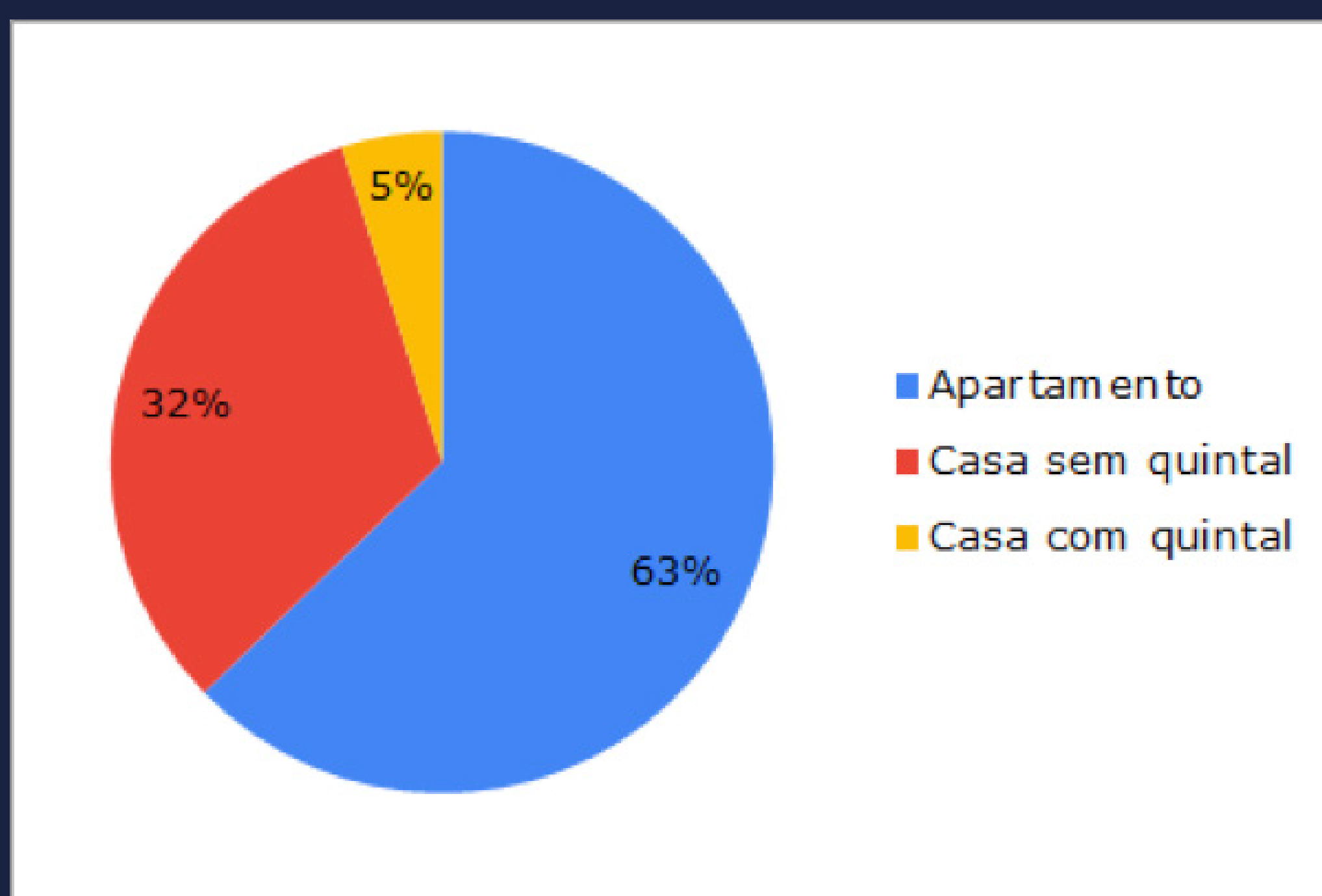
GRÁFICO 2 - Faixa etária das crianças da totalidade de crianças da amostra



Fonte: dos autores

Somando o total de crianças cujos responsáveis responderam a pesquisa, observa-se que a maior parte (43%) têm entre 10 a 12 anos. 35% das crianças da amostra tem entre 5 e 9 anos e 22% tem 3 ou 3 anos. Assim, observa-se que há uma variada distribuição da faixa etária das crianças, abrangendo desde indivíduos em fase de pré-escola, ensino infantil e fundamental (FOLHA DE SÃO PAULO, 2018).

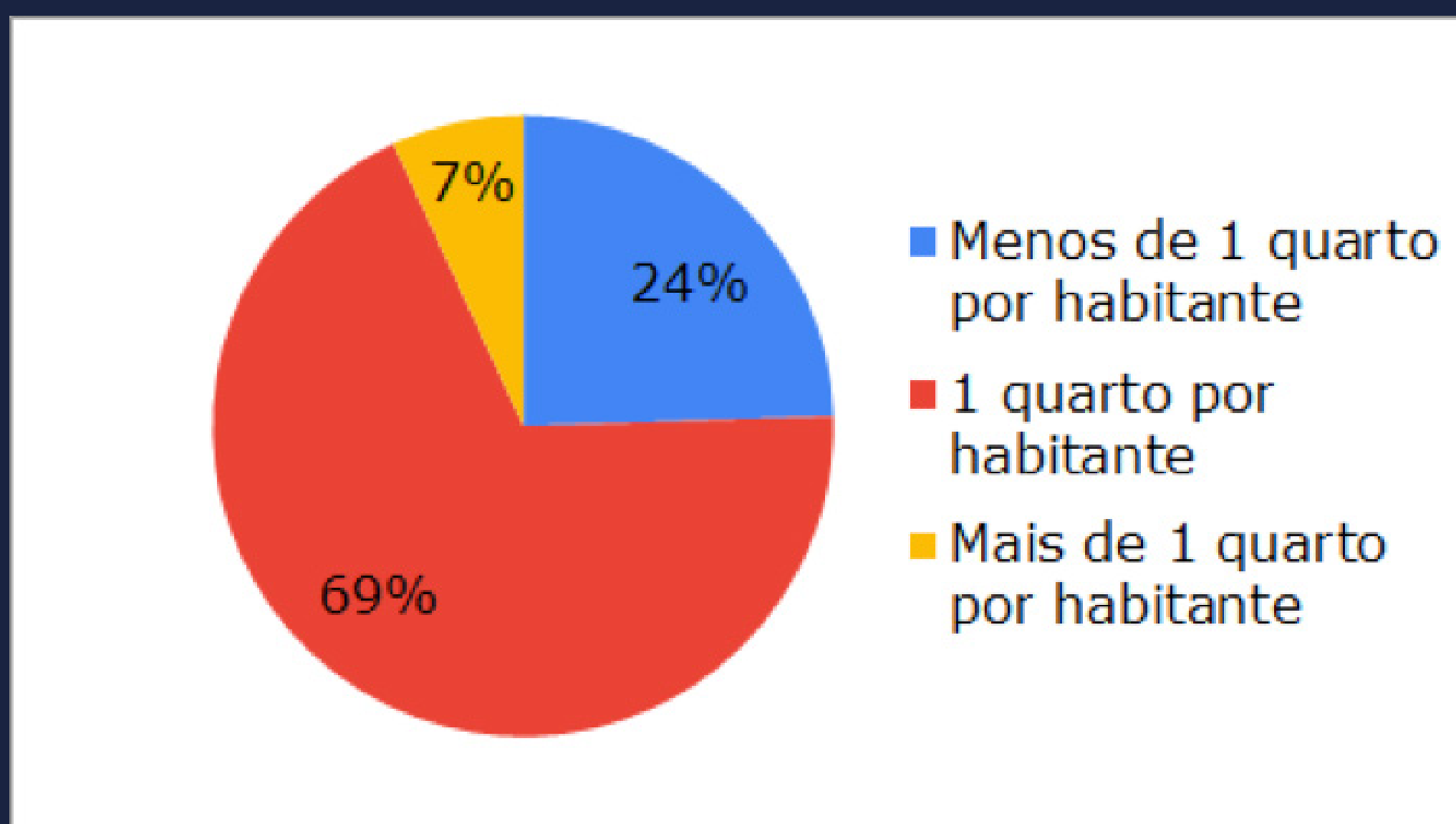
GRÁFICO 3 - Dados de habitação da amostra



Fonte: dos autores

Com relação a dados de habitação, 63% reside em apartamento, 32% em casa com quintal e 5% em casa sem quintal. Essa informação é relevante pois presença de um quintal possibilita a realização de atividades ao ar livre, permitindo que a criança tenha uma opção maior de atividades de lazer. Além disso, devido a possibilidade de atividades ao ar livre, a qualidade de vida das crianças pode se manter mais estável do que a daquelas que vivem em apartamento ou casa sem quintal, uma vez que o espaço fechado, muitas vezes com horários limitados de barulho, impede que as várias opções de lazer sejam exploradas.

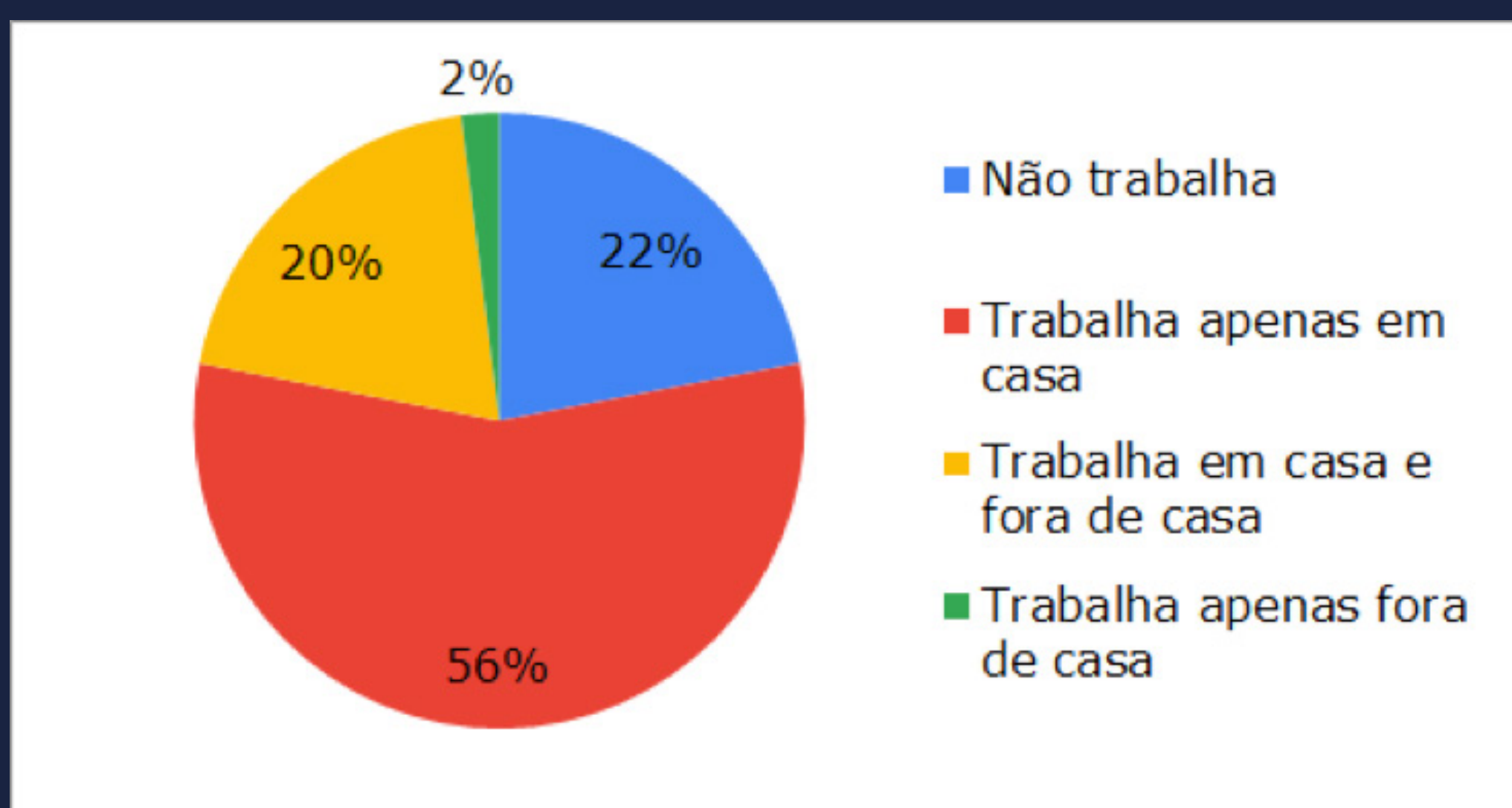
GRÁFICO 4 - Quartos por habitante das famílias da amostra



Fonte: dos autores

25% tem exatamente um quarto por habitante, 69% tem menos de um quarto por habitante e 7% tem mais de um quarto por habitante. No total, a média é de 0,8 quartos por habitante da residência. A partir dos dados, a maioria das pessoas tem necessariamente pelo menos um cômodo que é dividido por pelo menos duas pessoas. O isolamento social pode influenciar na boa convivência entre aqueles que dividem o quarto, uma vez que o espaço individual é reduzido e intensifica-se convivência. Para crianças que dividem o quarto, essa redução pode gerar atritos, influenciando no humor da criança e no humor dos pais ou responsáveis.

GRÁFICO 5 - Situação de trabalho por respondente da amostra

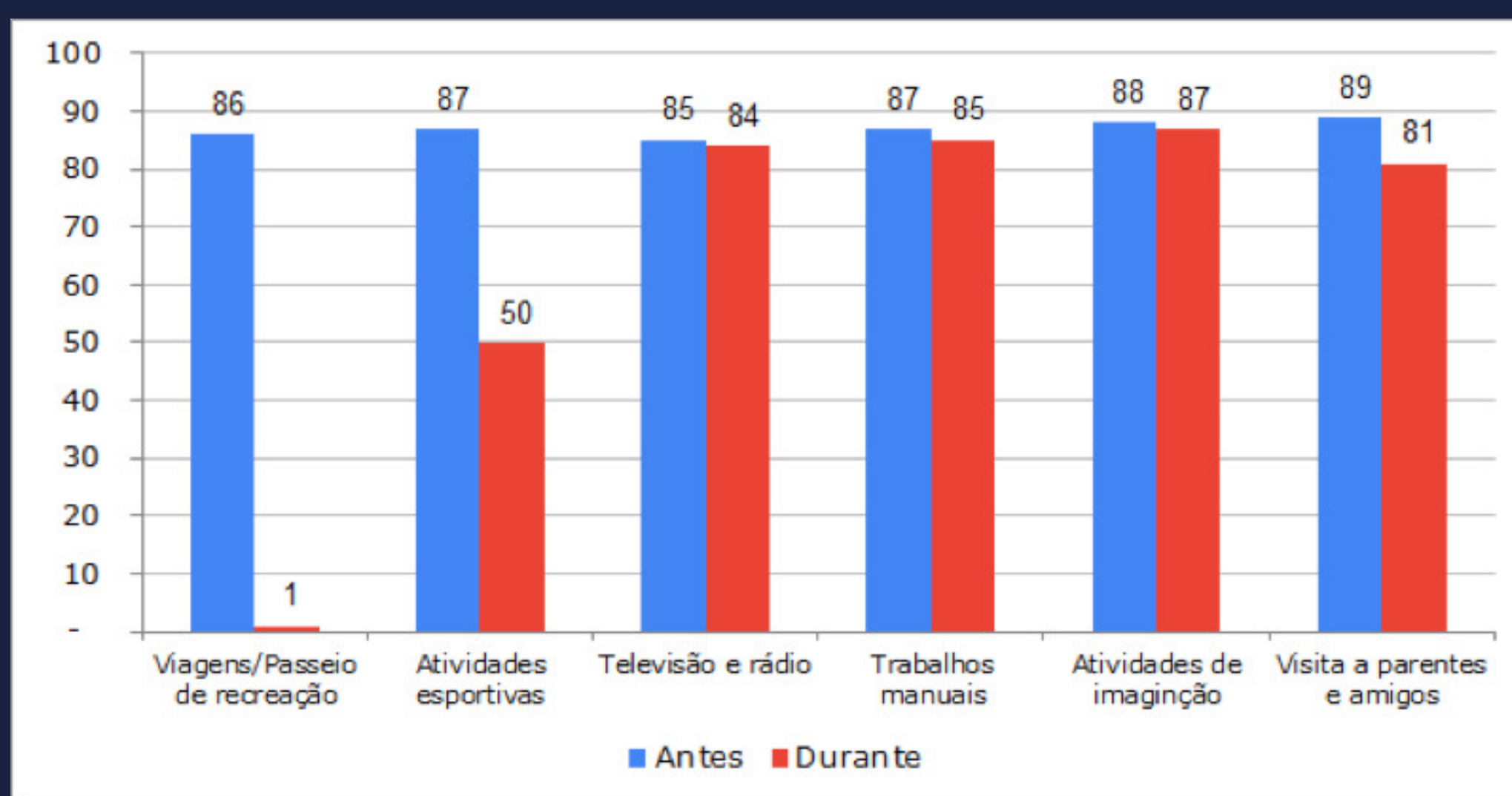


Fonte: dos autores

O Gráfico 5 apresenta a situação de trabalho do respondente, a fim de compreender se a pessoa está utilizando seu tempo de trabalho ao mesmo tempo que convive com a criança ou se está

desempregada, possibilitando maior flexibilidade de horário e podendo estar mais tempo com a criança. 23% da amostra não trabalha (está com contrato suspenso ou sem emprego), 56% trabalha em casa, 20% divide o seu tempo de trabalho entre atividades dentro e fora de casa e 2% está saindo de casa, diariamente, para trabalhar.

GRÁFICO 6 - Comparação temporal entre as atividades de lazer praticadas



Fonte: dos autores

A partir do Gráfico 6, analisa-se as atividades realizadas antes e durante a quarentena. Com exceção de viagens de recreação e atividades esportivas, não houve mudança significativa nas categorias diferentes. A pesquisa revela que as crianças não deixaram de realizar lazer em cada categoria, mas alteraram as atividades que faziam em função da imposição da quarentena. Por exemplo, visitas a parentes e amigos que eram feitas de forma presencial, foram convertidas em encontros virtuais.

Contudo, observou-se uma redução de 43% no número de pessoas que está realizando atividades esportivas como lazer. Em suma, o percentual de crianças fazendo atividades esportivas passou de 85% para 49% do público total. Tal variação decorre da restrição de acesso a espaços abertos para atividades como andar de bicicleta e jogar bola, atividades que tiveram redução de 75% no número de crianças que as realizam. O mesmo motivo justifica a redução de 99% no número de crianças que fizeram viagens ou passeios de recreação, proibidos pelo decreto que estabelece restrições de mobilidade. Houve uma variação de 9%

na categoria de visita a parentes e amigos que se justifica pelo fato de que durante o período de isolamento social, como a orientação era para não sair de casa, as visitas a familiares e amigos de forma presencial reduziu. Contudo, para manter as atividades de socialização, algumas famílias adaptaram as visitas ao ambiente online por meio de chamadas de vídeo, por exemplo.

TABELA 1 - Variação da atividade de lazer antes e durante o isolamento social por faixa etária

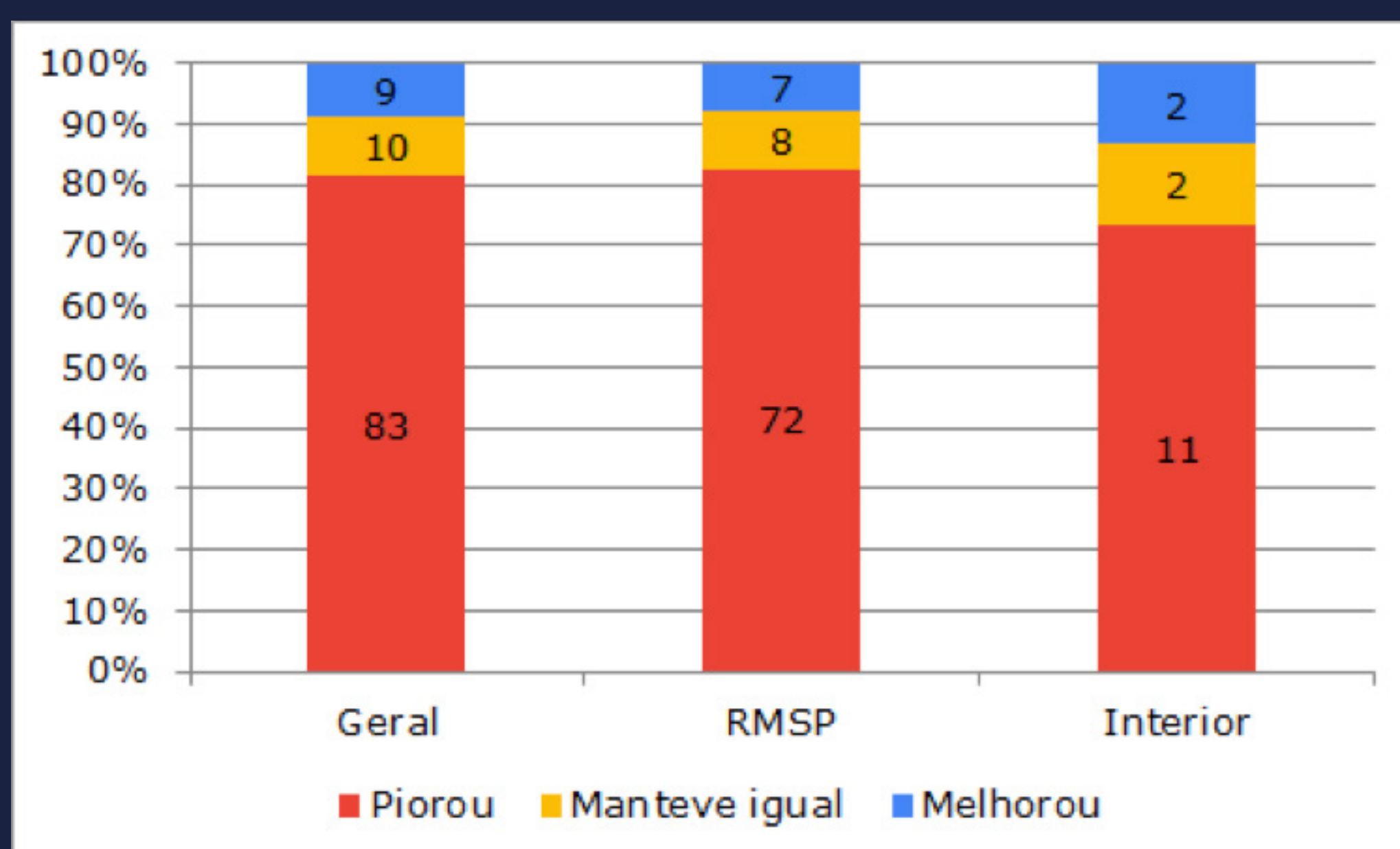
Faixa etária da criança	Categorias das Atividade de Lazer					
	Viagens de Recreação	Atividades esportivas	Televisão e rádio	Trabalhos manuais	Atividades de imaginação	Visita a parentes e amigos
3 e 4 anos	-96%	-33%	-4%	-4%	-4%	-15%
5 a 9 anos	-100%	-51%	2%	-4%	0%	-6%
10 a 12 anos	-100%	-48%	2%	2%	0%	-12%
Geral	-99%	-43%	-1%	-2%	-1%	-9%

Fonte: dos autores

Na tabela 1, observa-se que a variação da quantidade de crianças que realizavam a atividade durante o período de isolamento social e antes do isolamento não sofre influência significativa entre as faixas etárias. Considerando os erros, a alteração percentual entre as faixas etárias e com o total geral aproxima-se de zero por cento.

Os resultados descritos nos parágrafos anteriores referem-se a uma quantificação binária das atividades de lazer. Ou seja, considera que a criança realizou ou não tal atividade. Assim, embora a pesquisa sinalize que houve a manutenção das atividades dentro de determinada categoria, porém com a adaptação da especificidade das atividades, a mesma não revela se o tempo gasto pela criança também sofreu o mesmo movimento de adaptação para cada uma das categorias. Logo, a partir das informações acima, não é possível concluir se apesar da mudança qualitativa, houve adaptação em termos qualitativos.

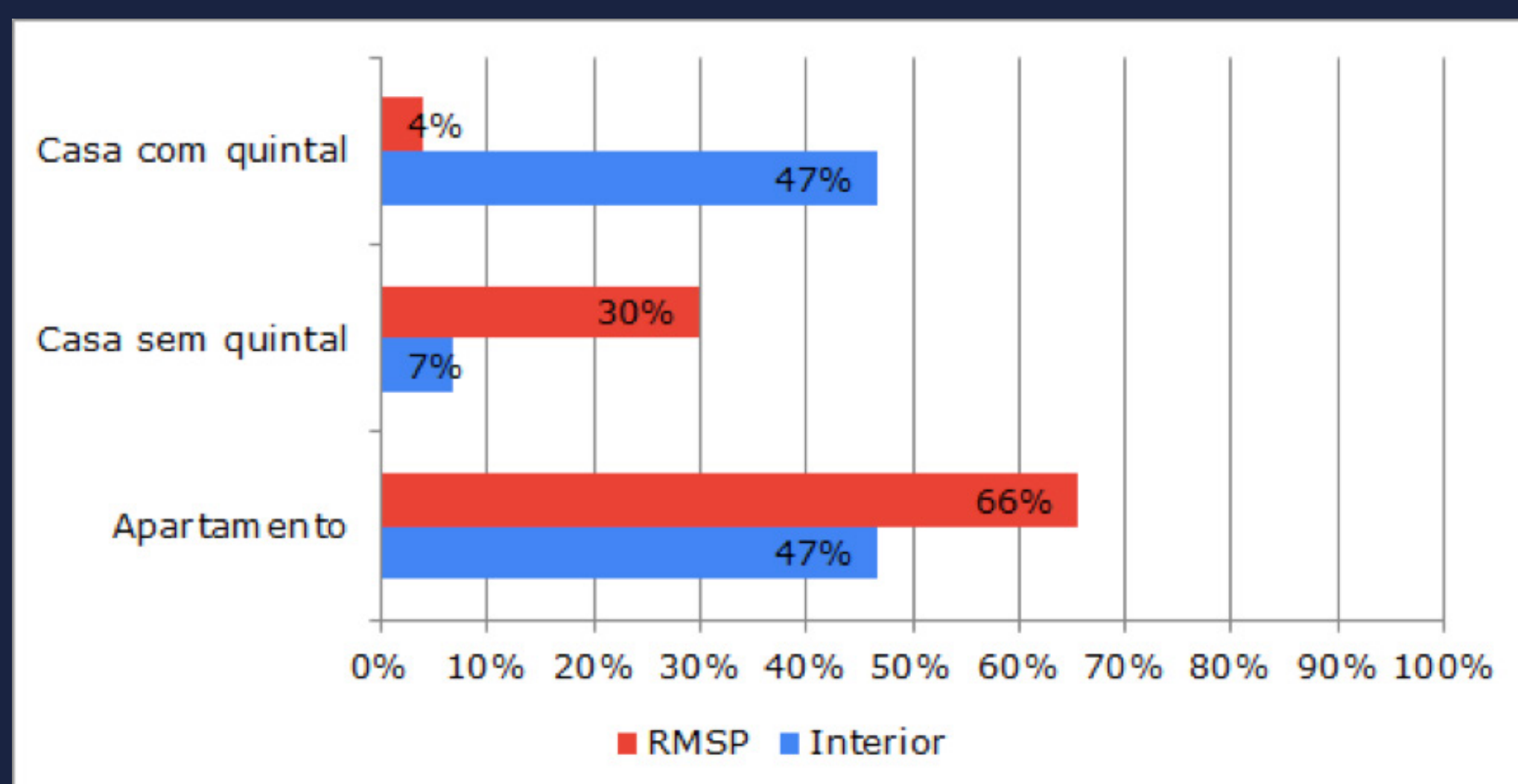
GRÁFICO 7 - Percepção sobre a qualidade do lazer das crianças que vivem no Interior e na RMSP



Fonte: dos autores

Para uma análise qualitativa do lazer coletou-se a percepção dos responsáveis acerca da qualidade do lazer das crianças comparando o antes e durante o isolamento social. Apurou-se que 81% do total dos respondentes considera que a qualidade do lazer piorou durante o período de quarentena e apenas 9% entende que melhorou. Contudo, no interior, a percepção de piora foi 10% menor que o geral e 11% menor que da RMSP, enquanto a percepção de melhora foi 45% maior que o geral e 68% acima dos habitantes da região metropolitana. Os quantitativos de respondentes em cada localidade estão indicados no gráfico.

GRÁFICO 8 - Tipos de moradia no interior e RMSP

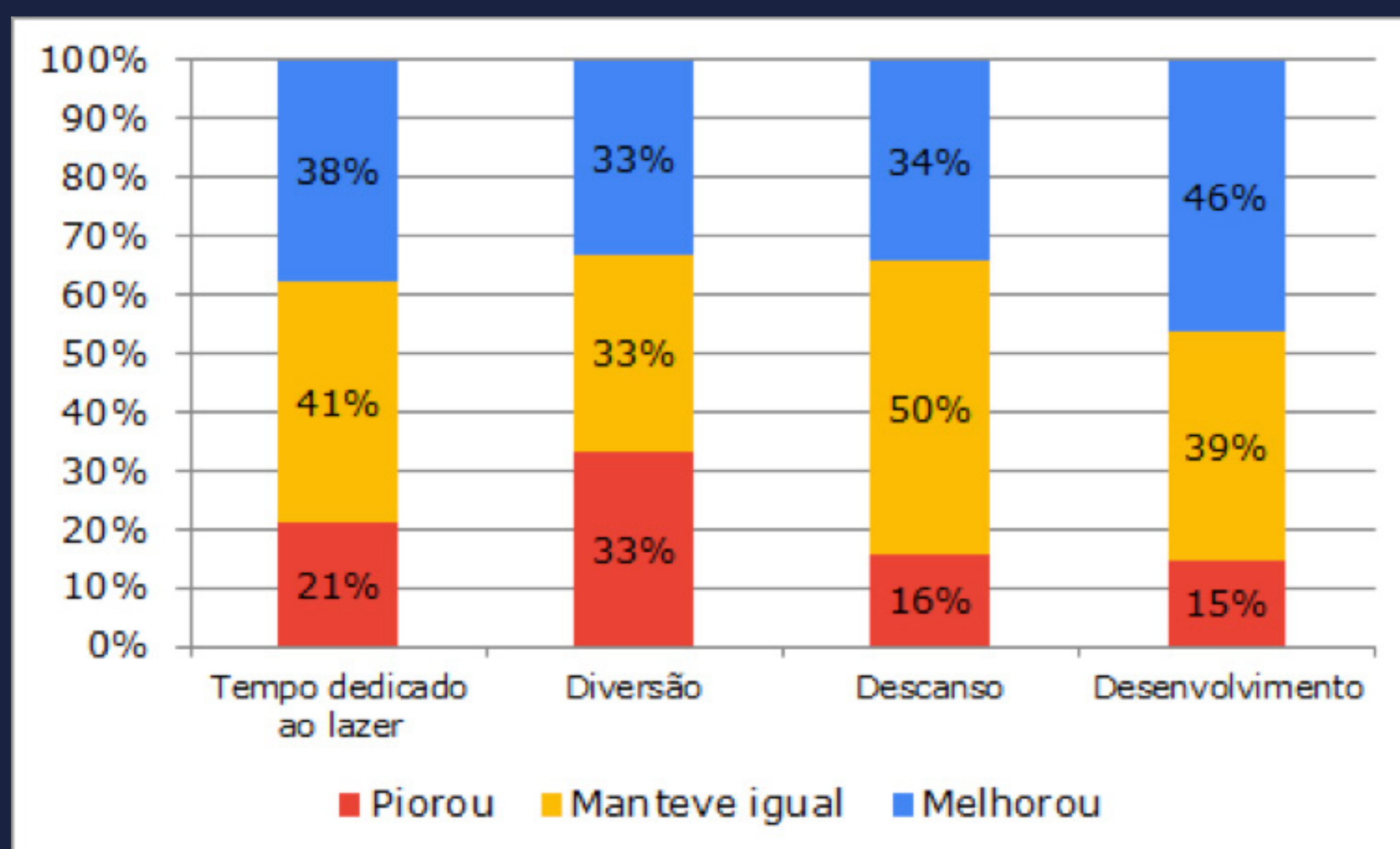


Fonte: dos autores

O resultado do parágrafo anterior, pode decorrer de, no geral, as moradias do interior possuir mais espaço para lazer, uma vez que, conforme o gráfico 8, 47% das unidades habitacionais do interior, na amostragem pesquisada, correspondem a casas com quintal, 47% apartamentos e 7% casas

sem quintal, enquanto na região metropolitana os indicadores são de 4%, 66% e 30% respectivamente.

GRÁFICO 9 - Percepção da qualidade do tempo dedicado ao lazer em função de seus benefícios



Fonte: dos autores

Ainda na discussão sobre a qualidade do tempo da criança destinado ao lazer, conforme o Gráfico 9 e a partir da teoria de Dumazedier (1999) sobre os benefícios do lazer, observa que em relação ao tempo dedicado ao lazer, a diversão foi a mais prejudicada, enquanto a o desenvolvimento destacou-se como o que teve melhoras durante a quarentena.

TABELA 2 - Correlação entre percepção sobre qualidade do lazer e função de lazer

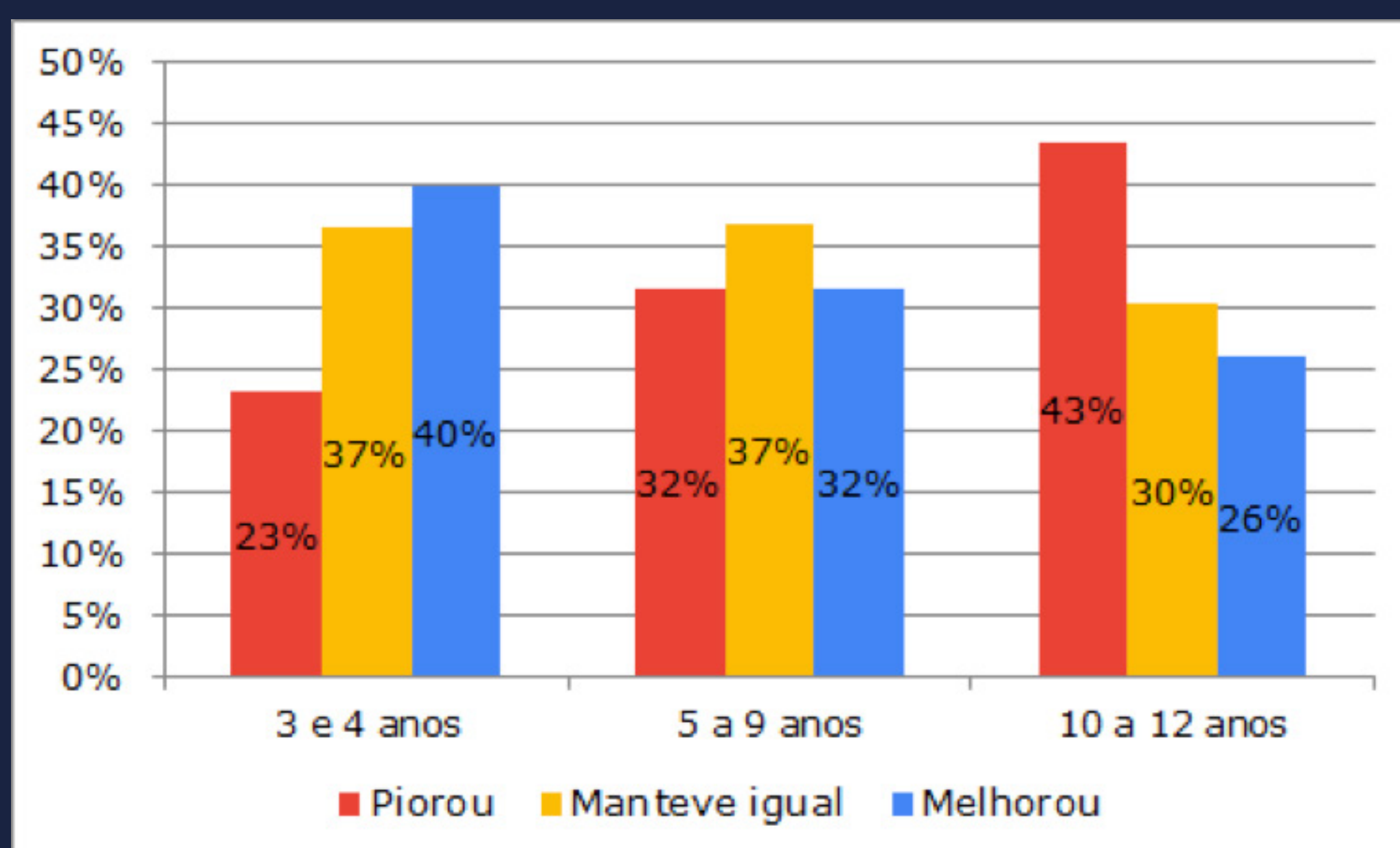
Função	%
Desenvolvimento	7
Diversão	33
Descanso	-3

Fonte: dos autores

Juntamente com tal análise, os resultados da tabela 2 revelam uma correlação positiva de 33% na percepção dos pais sobre qualidade do lazer e tempo dedicado à diversão, enquanto, a relação entre qualidade do lazer em função dos benefícios de descanso e de desenvolvimento são baixas (-3% e 7% respectivamente). Ou seja, como o indicador de correlação de lazer é o único considerado médio/alto e os outros são baixos e podem ser desconsiderados considerando a margem de erro estatística, pode-se deduzir que o benefício do lazer que mais influenciou na

percepção do responsável sobre a qualidade do lazer da criança foi a de diversão, e que a piora percebida na qualidade geral do lazer deveu-se, principalmente, à queda da qualidade do tempo de diversão.

GRÁFICO 10 - Percepção da qualidade do tempo da criança dedicado à diversão, por faixa etária



Fonte: dos autores

Isolando a variável do tempo dedicado ao lazer, principal variável considerada na percepção sobre qualidade do lazer, conforme o gráfico 10, observou-se que os pais das crianças mais novas tiveram menor percepção de piora na qualidade do tempo dedicado ao lazer, diferentemente da percepção dos pais dos mais velhos.

Assim, na comparação qualitativa e quantitativa do lazer das crianças, observa-se que embora nas atividades em si haja homogeneidade (as crianças de diferentes idades realizam as atividades de cada uma das categorias de Dumazedier, 1999), a qualidade do lazer na percepção dos pais das crianças tem alteração conforme a idade. Esse resultado também demonstra o distanciamento entre o aspecto qualitativo e quantitativo da pesquisa, e reforça a hipótese de que embora as crianças não tenham deixado de realizar as atividades, a qualidade se alterou.

No geral, concluiu-se que durante o período de isolamento social, ocasionado pela quarentena em 2020, houve uma adaptação das atividades de lazer das crianças para o ambiente doméstico. Contudo, observou-se que a qualidade do lazer não se manteve a mesma, segundo a percepção dos pais.

Quantitativamente, as atividades segundo a classificação de Dumazedier (1999), com exceção de viagens de recreação e participação nas atividades esportivas, em que houve decréscimo durante a quarentena, não sofreram alterações. Na verdade, houve uma adaptação das atividades para que fossem realizadas respeitando o isolamento social. Por exemplo, visitas a parentes e amigos que eram realizadas de forma presencial, foram adaptadas para encontros virtuais por meio de vídeo chamadas.

Contudo, na percepção dos pais e responsáveis, em geral, qualitativamente houve piora no lazer das crianças, sobretudo de crianças mais velhas. Isso revela que embora as atividades sejam passíveis de adaptação, a qualidade delas não se mantém na modalidade domiciliar. Assim, um desafio no que tange ao lazer infantil dentro de casa é elevar a qualidade destes para que o tempo da criança seja melhor aproveitado, uma vez que, tal como Crawford e Gobdey (1987) mencionam, o lazer familiar influencia do desenvolvimento global da criança.

Na comparação entre RMSP e Interior, observou-se que a tendência anterior se mantém nas duas áreas, porém de forma mais amena no interior do Estado de São Paulo. Uma das razões para que houvesse uma piora menos relevante no interior é a presença de quintais nos domicílios afastados da capital. Logo, pode-se deduzir que uma das formas para elevar a qualidade do lazer da criança é oferecer espaço ao ar livre dentro do domicílio.

Por fim, o trabalho cumpriu com o objetivo de observar o impacto do isolamento social no tipo e na qualidade do lazer da criança, a partir das percepções dos pais e responsáveis.

Referências

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF, 18 de Fevereiro de 2016. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/Emendas/Emc/emc91.htm>. Acesso em: 24 abr. 2020.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. **Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências.**, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em:<http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm>. Acesso em: 24 abr. 2020.

CRAWFORD, D. W., & GODBEY, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. **Leisure sciences**, 9(2), 119-127. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01490408709512151>>. Acesso em: 24 abr. 2020.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do Lazer**. São Paulo: Perspectiva. 1999. pp.87-129.

EMPLASA - Empresa Paulista de Planejamento Metropolitano. **Região metropolitana de São Paulo (2020)**. Disponível em: <<https://emplasa.sp.gov.br/RMSP>>. Elaboração: Emplasa, GIP/CDI, 2019. Acesso em: 30 mai. 2020.

FOLHA DE SÃO PAULO. **Entenda o que muda com decisão sobre idade para pré-escola e fundamental**. 01 ago. 2018. Disponível em: <<https://folha.com/t5dckq7m>>. Acesso em: 20 nov. 2020.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Sinopse do censo demográfico 2010 - Brasil** População residente, por sexo e grupos de idade, segundo as Grandes Regiões e as Unidades da Federação.. Disponível em: <<https://censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=12>>. Acesso em: 30 mai. 2020.

QUEIROZ, Norma Lucia Neri de; MACIEL, Diva Albuquerque; BRANCO, Angela Uchôa. **Brincadeira e desenvolvimento infantil: um olhar sociocultural construtivista**. Paidéia, Ribeirão Preto, SP, v. 16, ed. 34, Maio 2006. DOI <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2006000200005>. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S-0103-863X2006000200005>. Acesso em: 24 abr. 2020.

SÃO PAULO. Decreto nº 64881, de 22 de Março de 2020. Diário Oficial Estado de São Paulo, 23 de Março de 2020. **Decreta quarentena no Estado de São Paulo, no contexto da pandemia do COVID-19 (Novo Coronavírus), e dá providências complementares**. Disponível em: <<https://www.saopaulo.sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/03/decreto-quarentena.pdf>>. Acesso em: 24 abr. 2020.

2. Os efeitos do confinamento em idosos e alternativas de lazer para esse grupo



Caroline Marques Affonso



Marcos Cesar de Godoy

2. Os efeitos do confinamento em idosos e alternativas de lazer para esse grupo

Caroline Marques Affonso

Bacharel em Administração pela Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade (FEA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP. Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: caroline.affonso@usp.br

Marcos Cesar de Godoy

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: godoymcesar@usp.br

Introdução

A situação de confinamento tem sido difícil para boa parte da população. Em tempos de disseminação do novo Coronavírus, as famílias, isoladas em casa, tentam de alguma forma se adequar às novas maneiras de viver e de se relacionar. Para os idosos, a situação se torna mais desafiadora, uma vez que fazem parte do grupo de risco do COVID-19 e devem permanecer em casa a qualquer custo para se proteger (PINHEIRO, 2020).

De acordo com Tuchlinski (2020), alguns idosos vivem em negação:

Os idosos costumam ficar em situações de maior solidão e isolamento social já naturalmente, visto que se aposentam, estão longe das relações de trabalho, das amizades, e muitas vezes mal veem os filhos e parentes. Um enclausuramento forçado devido à doença que se espalha pode parecer intolerável e a frustração do contato humano pode tornar-se insuportável. Parte-se para a negação da realidade e opta-se pelo risco (online).

Além da sensação de negação dos idosos em manter o confinamento, essa situação pode trazer um grande abalo psicológico e emocional e, com isso, levar a situações onde o idoso pode abusar de medicamentos, álcool, açúcar, gordura, etc. De acordo com Ribeiro (2020, online), os idosos precisam “buscar medidas para aliviar a angústia e a ansiedade causadas pelo confinamento, tornando o período menos sofrido e diminuindo o risco de agravamento de casos de depressão e outros transtornos mentais”.

É válido notar que existem diversos tipos de atividades de lazer para idosos, como o lazer físico, artístico, manual, intelectual e social (DUMAZEDIER, 1999). Cada tipo de lazer possui importância e funções diferentes na vida dos idosos, e, dentro do contexto da quarentena, precisam ser igualmente estimulados para que possam amenizar as adversidades causadas pelo confinamento.

Ademais, visto que esse segmento da população tem uma dificuldade maior em lidar com a tecnologia, lhes sobram menos opções de diversão e acaba sendo menos comum que usem os meios virtuais para se comunicar com seus familiares. Por essa restrição tecnológica, os idosos também acabam por se embasar, preferencialmente, nos conteúdos repassados em grupos de redes sociais apoiadas no aplicativo Whatsapp do qual fazem parte, sem conferir a veracidade das informações, resultando em um aumento da ansiedade, preocupação e medo (VITTUDE, 2020).

Dado o panorama acima, o objetivo dessa pesquisa é indicar conteúdos que possam servir como alternativas de lazer e entretenimento para os idosos durante o período de quarentena. Como resultado, espera-se oferecer aos idosos um manual com alternativas de lazer, contribuindo para uma melhor gestão do tempo livre durante a quarentena, procurando amenizar sentimentos de ansiedade, solidão, tédio e desânimo, contribuindo para a melhora da saúde mental.

Base Teórica

A população idosa do Brasil tem crescido rapidamente nos últimos anos. De acordo com dados de 2018 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, a população idosa deve dobrar até o ano de 2042 no Brasil, em comparação com os números de 2017, chegando a 57 milhões de idosos, ou seja, 24,5% da população (MELLIS, 2018). Como esse segmento da população tende a se tornar cada vez mais expressivo, vale aprofundar conhecimentos sobre o papel do lazer da vida dessas pessoas.

Assim que o período da aposentadoria chega na vida dos idosos e a duração do trabalho profissional começa a diminuir, a parte do tempo ocupada pelas atividades de lazer aumenta. Conforme mostrou um estudo de “orçamento-tempo” dos Estados Unidos, 80% das pessoas idosas, com pelo menos 65 anos, têm cinco ou mais horas de lazer por dia durante a semana e de cinco a seis horas durante os fins de semanas e férias (DUMAZEDIER, 1999).

De acordo com Rodrigues (2008, p.106), “a aposentadoria deixa de ser um momento de descanso e recolhimento para tornar-se um período de atividades de lazer”. Essas atividades de lazer são essenciais para a manutenção da capacidade funcional dos idosos e devem ser valorizadas ao longo de toda a vida (D’ORSI; XAVIER; RAMOS, 2011).

Segundo Dumazedier (1999, p.117) “os lazes ocupam a maior parte do tempo livre das pessoas idosas e preenchem mesmo mais tempo que as atividades obrigatórias de manutenção da pessoa e da família”. As atividades de lazer praticadas pelos idosos podem ser divididas em cinco grandes categorias: lazer físico, artístico, manual, intelectual e social (DUMAZEDIER, 1999).

A respeito do lazer físico, estudos mostram que a proporção de idosos ativos é baixa. Contudo, a prática de exercícios físicos proporciona uma vida ativa, independente e contribui para uma melhor qualidade de vida (SALVADOR, *et al.*, 2009). Além

disso, vários estudos indicam que a saúde mental pode ser melhorada através de atividades de baixa ou moderada intensidade e o risco de depressão é significativamente menor para praticantes regulares em comparação com indivíduos fisicamente inativos (WEYERER; KUPFER, 1994).

Em relação à prática de atividades artísticas, Leite (2015) explica que a arte é uma forma de expressão dos sentimentos de um indivíduo e é importante para melhorar a qualidade de vida do idoso:

Artes-integrativas que estimulam a criatividade, a memória, integração social, atividade cognitiva e motora, bem-estar e ânimo, favorecem o resgate da autoestima, favorecendo a autonomia de atividades diárias e com objetivo da melhoria da qualidade de vida e saúde (online).

Sobre o lazer manual, Lemos e Silva (2012) destacam que é um tipo de lazer “representado pela capacidade de manipulação, exploração e transformação de objetos/materiais, como também no trato de elementos naturais e/ou animais (p. 111)”. Além disso, Dumazedier (1999) corrobora o assunto apontando que como as práticas das atividades de lazeres cotidianos está localizada dentro de casa, esse tipo de atividade é muito difundido na vida dos idosos.

Já o lazer intelectual é o segundo entre os idosos que apresenta a maior correlação com o seu bem-estar, ficando atrás, apenas, do lazer social (ÁBRAHÁM; VELENCZEI; SZABO, 2012). Este tipo de lazer tem o objetivo de cultivar o intelecto e a cultura, e entre alguns exemplos podemos citar: a leitura de um livro, uma visita ao museu, a resolução de quebra-cabeças, etc.

De acordo com Cornwell (2008, *apud* Toepoel 2013), a idade de uma pessoa é correlacionada negativamente com o tamanho de sua rede social, sua proximidade com os membros dessa rede e a quantidade de laços com membros de fora do grupo primário. Dessa maneira, o lazer, como forma de criar e reforçar os laços, é uma forma que o idoso tem para mitigar ou reverter essa tendência.

Metodologia

Conforme descrito no item anterior, foi feita uma pesquisa teórica sobre os principais tipos de atividades de lazer para idosos, as funções de cada um e o quanto são importantes na vida dos idosos. A intenção foi reunir teorias de diversas fontes sobre o assunto para nos auxiliar na indicação de atividades para a quarentena dos idosos.

Ao mesmo tempo que foi elaborada essa fundamentação teórica, uma pesquisa empírica foi feita. Através de um formulário de pesquisa elaborado a partir do aplicativo do Google Forms foi captado um panorama geral da situação do idoso no cenário atual.

A divulgação deste formulário, que continha 16 questões, foi feita através de grupos do Whatsapp aos quais os pesquisadores estavam vinculados durante 17 dias, visando captar o maior número de respostas possível. Conseqüentemente, a maior parte dos questionários foram respondidos por amigos e familiares dos pesquisadores, 47,9%, destes afirmou ter entre 20 e 29 anos e 9,6% dos respondores assinalou idade maior ou igual a 60 anos.

No total, foram recebidas 73 respostas e como dois respondedores alegaram não ter parentes/amigos com mais de 60 anos, eles não foram escalados para responder às demais perguntas da pesquisa. Sendo assim, foram 71 questionários válidos.

Quanto ao formato da pesquisa, ela foi elaborada de maneira a permitir que familiares, amigos ou cuidadores de idosos pudessem responder por eles, por esta razão, o fato dos respondentes não serem, na maioria, idosos não comprometeu os resultados esperados. Esta estratégia se deu considerando que os idosos têm uma maior restrição à tecnologia e o acesso ao formulário online se tornaria mais dificultoso. Assim, optou-se em saber das pessoas próximas ao idoso suas percepções sobre o efeito do isolamento na vida deles.

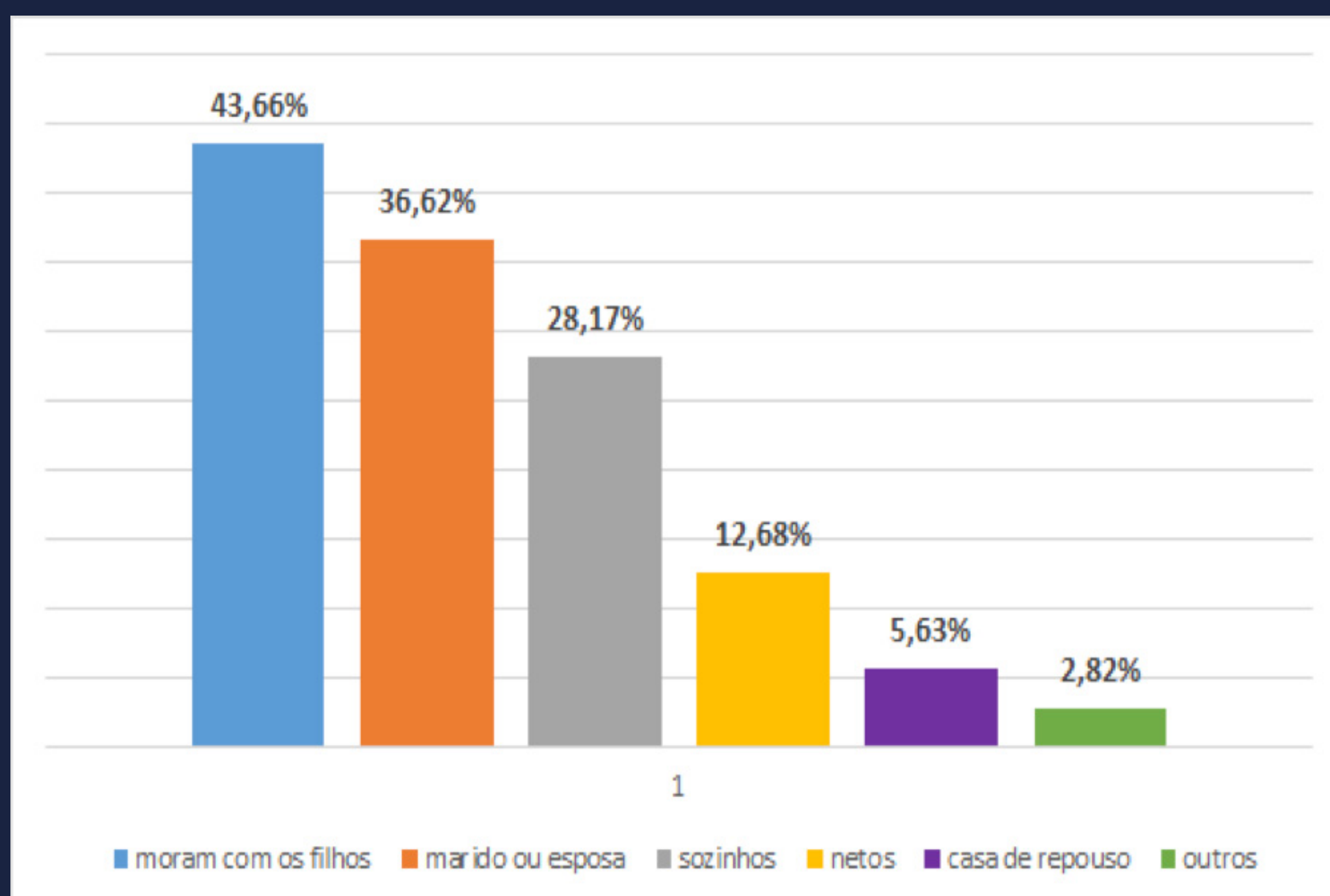
Também é importante ressaltar que o questionário foi fundamentado em bases acadêmicas de maneira a elucidar pontos previamente vistos na base teórica, construída a partir de conteúdos dos artigos científicos encontrados, servindo assim, como uma ferramenta para expandir entendimentos sobre os temas propostos.

Com os resultados da pesquisa em mãos e com a fundamentação teórica desenvolvida, foi possível indicar conteúdos ao público-alvo através da criação de um manual construído com base na plataforma do Youtube, chamado Manual do Youtube para Idosos. Com o propósito de captar feedbacks e verificar a utilidade do conteúdo, o Manual do Youtube para Idosos foi apresentado a cinco idosos entre 60 e 71 anos. Devido à pandemia, as conversas foram realizadas em áreas ao ar livre, de um condomínio residencial, quando os idosos, escolhidos aleatoriamente, desciam para realizar atividades de lazer. Também houve consulta a idosos intermediados por parentes e estes contatos foram feitos através de telefonemas e mensagens de Whatsapp.

Resultados

Com base nas respostas dos 71 questionários válidos, foi possível verificar que a composição da unidade domiciliar, questão para entender com quem o idoso mora e mantém contato diário é, predominantemente, compartilhada com os filhos (43%), porém o percentual de idosos que mora com marido/esposa ou sozinho também é alto, 36% e 28%, respectivamente. O Gráfico 1 retrata essa relação.

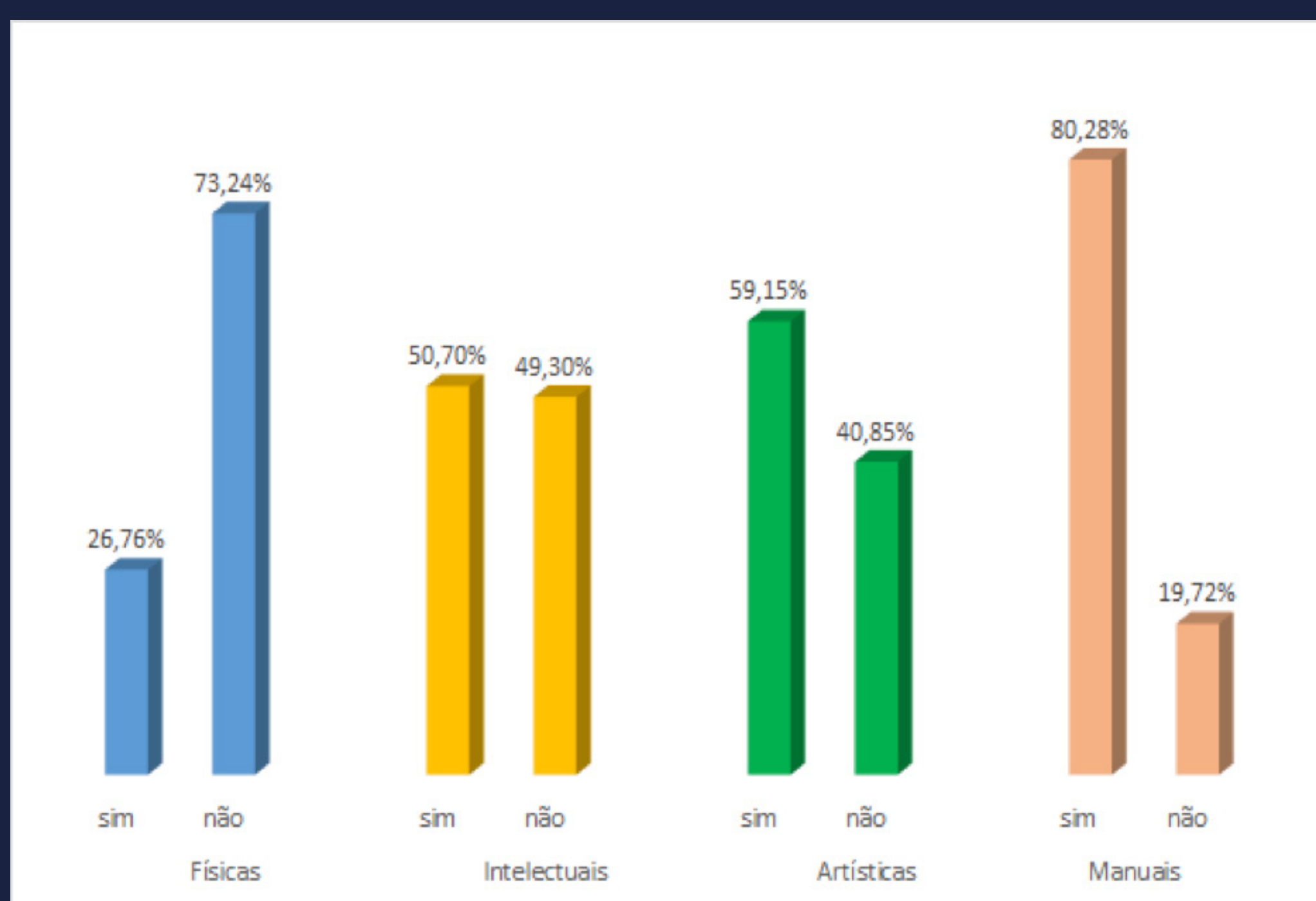
GRÁFICO 1 - Composição da unidade familiar



Fonte: dos autores

Para avaliar os tipos de atividades de lazer foram feitas perguntas binárias (sim ou não). Na sequência, caso a resposta fosse “sim”, o respondente era direcionado a outra pergunta de caráter qualitativo, para descrever as atividades que estão sendo realizadas pelo idosos no período de quarentena. O Gráfico 2 indica a porcentagem de idosos que pratica cada um dos tipos de atividades de lazer (físicas, intelectuais, artísticas e manuais).

GRÁFICO 2 - Prática de cada tipo de atividade de lazer



Fonte: dos autores

No que se refere à prática de exercícios físicos na quarentena, 73,24% das respostas foram negativas e apenas 26,76% foram positivas, indicando maior propensão para quadros de depressão (WEYERER; KUPFER, 1994). Dos idosos que estão praticando atividades físicas na quarentena, a maioria

alegou estar praticando algum tipo de ginástica fortalecedora em casa como yoga, pilates, bicicleta e fisioterapia online. A segunda resposta mais frequente foi caminhada dentro de casa ou pelo bairro. Outras respostas que também foram citadas, mas em menor proporção, foram limpar a casa e atividades na fazenda.

Já em relação às atividades intelectuais, a porcentagem dos que estão praticando e dos que não estão foi praticamente a mesma, 50,7% e 49,3%, respectivamente. As respostas descritivas indicam: leitura como um hábito recorrente (atividade mais citada), assistir filmes e programas de televisão, acompanhar documentários, preencher palavras cruzadas/outras jogos e apenas 1 idoso disse que acompanha vídeos no Youtube. Este resultado corrobora com os estudos de Ábrahám; Velenczei; Szabo, (2012).

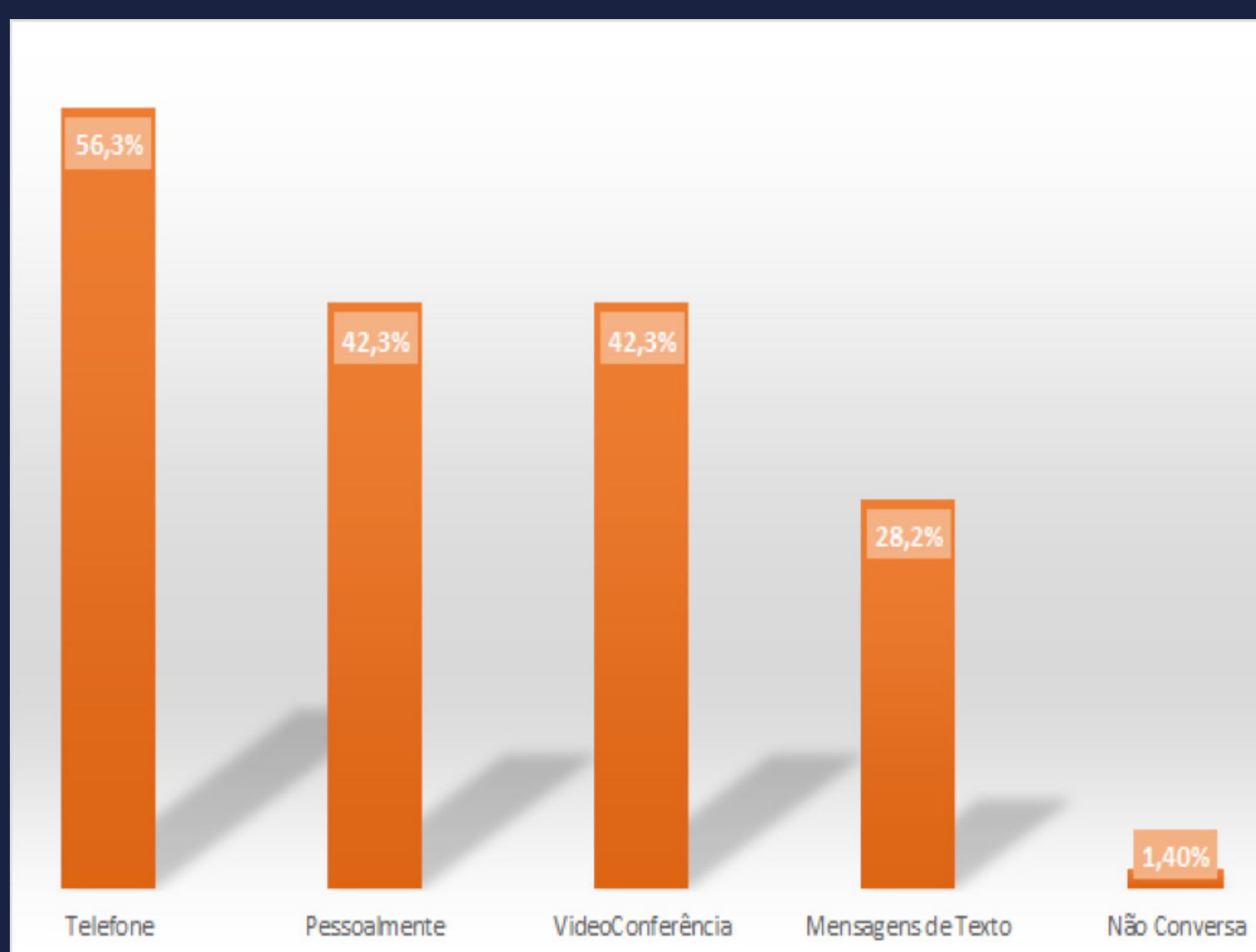
Quanto às respostas sobre a prática de atividades artísticas, 59,15% respondeu que pratica e 40,85% respondeu que não pratica. Dentre as respostas positivas, a maioria citou estar assistindo shows e filmes pela televisão. Outras respostas que apareceram foram: costura, treino com instrumentos, prática de dança, pintura, desenho e música. Essas últimas atividades se aproximam mais de ações que permitem a expressão dos sentimentos explicada por Leite (2015) que beneficia as pessoas na fase idosa.

A respeito das atividades manuais, 80,28% responderam que a praticam e 19,72% responderam não. Dos que as praticam, o predomínio é a ação de cozinhar, outra parte está realizando tarefas domésticas, cuidando do jardim e outros estão fazendo atividades ligadas ao bordado, costura, desenho e pintura. Estas últimas, que também têm caráter artístico, são consideradas manuais porque exigem habilidades de manipulação de materiais (Lemos e Silva, 2012).

Quando foi perguntado o que o idoso sente falta e gostaria de poder praticar, passear e caminhar

na rua foi a resposta mais frequente. A segunda resposta mais frequente foi encontrar família e amigos, seguido por prática de atividades físicas, ida ao mercado para fazer suas próprias compras, fazer refeições fora de casa, voltar ao trabalho, ir à igreja e, por último, realizar atividades manuais. O motivo de não estar praticando essas atividades foi o isolamento, na grande maioria das respostas. Sobre a forma como os idosos se comunicam com amigos e familiares, o telefone foi o meio de comunicação mais assinalado (56,3% das respostas), depois as videoconferências e conversas pessoalmente, ambas com a mesma porcentagem (42,3%), 28,2% assinalaram que os idosos conversam por meio de mensagens de texto e apenas 1,4% respondeu que não mantém conversas (Gráfico 3).

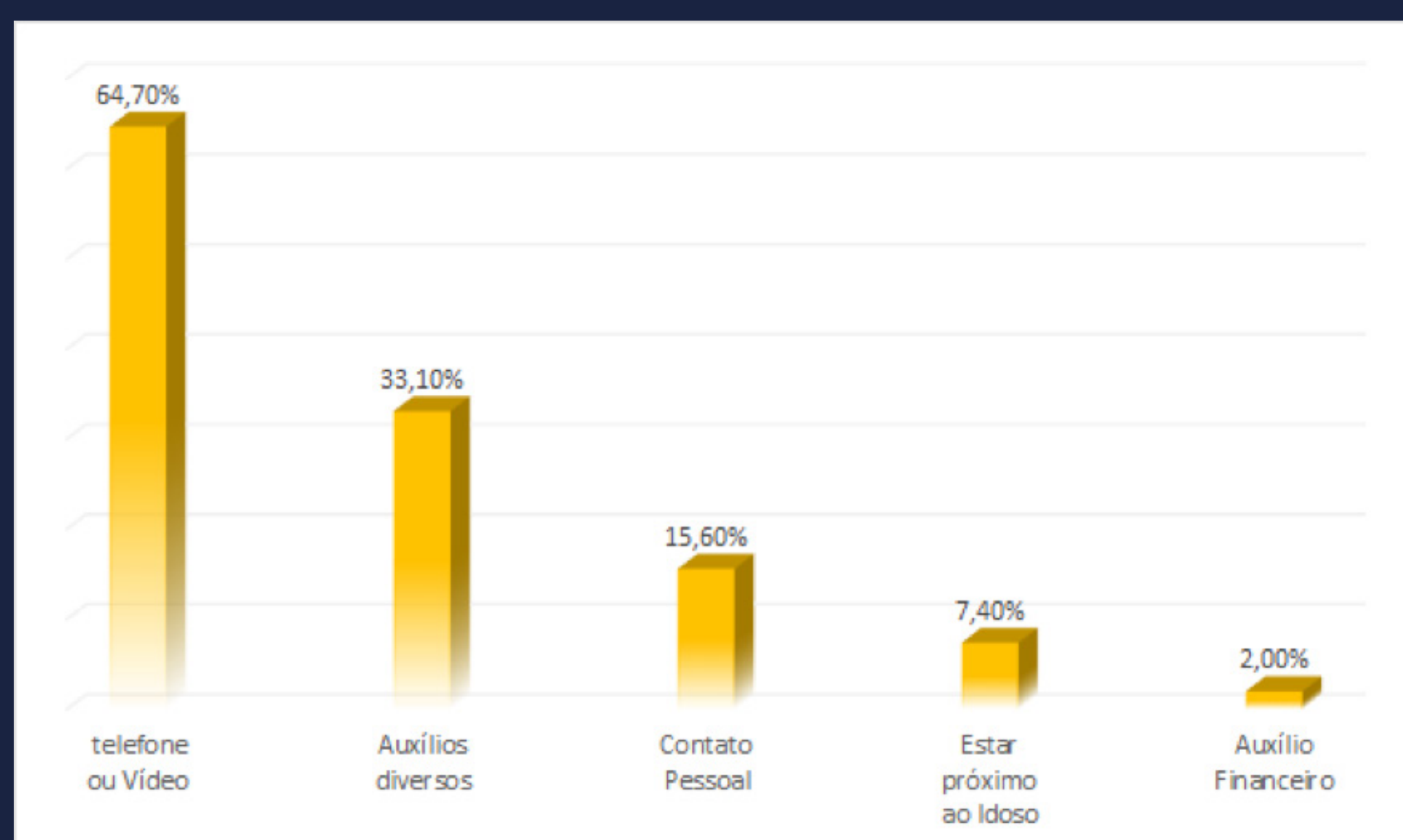
GRÁFICO 3 – Formas de comunicação



Fonte: dos autores

Foi perguntado se os idosos têm sentimentos de solidão, angústia ou tristeza motivados pela quarentena e 59,4% responderam que sim e 40,6% responderam que não. O Gráfico 4 mostra o que os respondentes têm feito para amenizar os problemas gerados pelo isolamento. A maioria relatou conversar por telefone ou videoconferências para ajudar a passar o tempo (64,7%). Também foi relatado atividades compartilhadas (33,1%) e conversas presenciais (15,6%), mantendo distanciamento recomendado pelos órgãos de saúde, mudança para morar junto com o idoso (7,4%) e, por último, empréstimo de dinheiro (2%).

GRÁFICO 4 – Ação de apoio ao idoso



Fonte: dos autores

Analisando os questionários, verificou-se que apenas um idoso mencionou utilizar o Youtube como plataforma de lazer, o que motivou a criação do Manual do Youtube para Idosos de apoio para interagirem com esta plataforma, com um passo-a-passo de como acessar o Youtube e dicas de canais que possam incentivar certas atividades.

Tal proposta foi aperfeiçoada após a avaliação feita por cinco idosos que apontaram, inicialmente, para questões de dificuldade de acesso. Alguns idosos relataram que dependem de parentes para acessar e poder assistir canais no Youtube, outros conseguem acessar, mas sentem dificuldades de orientação e outros acessam, mas acham confuso.

Alguns pontos levantados pelos idosos sobre o Manual do Youtube para Idosos:

- A opinião foi unânime que o manual poderia contribuir para adquirir ou aprofundar o conhecimento do Youtube.
- Como o Youtube solicita que você escreva a página que quer acessar, informaram que, se o manual trouxesse alguns modelos de textos (links) exatos que o levariam para a página solicitada, ajudaria bastante.
- Outra sugestão foi a de clicar em cima da imagem e ser direcionado diretamente para a página solicitada. No caso de um manual eletrônico.

- Solicitaram um pouco mais de texto sobre os temas para terem certeza que é o que querem acessar.
- Um idoso, por acessar via celular, solicitou que o manual seja em papel para ele poder acompanhar o acesso com o celular na mão.
- Aprovaram a facilidade de observação pelas imagens, melhor do que o próprio site do Youtube, que acharam, segundo palavras de um deles “confuso e poluído”.
- Um idoso que informou que ficou sabendo pelo manual que o Youtube tinha muito mais coisas que ele imaginava.

Com base nos feedbacks recebidos, foram realizadas alterações no manual para que ele ficasse mais dinâmico e explicativo, conforme solicitado. A versão final do Manual do Youtube para Idosos está disponível [clikando aqui](#).

Pode-se refletir que, como a maioria dos familiares e amigos relatou nos questionários conversar com idosos por telefone ou videoconferências, estes meios de comunicação podem ser usados para que estas pessoas, que têm acesso à conteúdos digitais, divulguem, expliquem e ajudem o idoso a acessar e consultar o Manual do Youtube para Idosos, possibilitando que o familiar introduza, mostre e envie o manual para o idoso. Além disso, o Manual do Youtube para Idosos poderá ser divulgado através das redes sociais para que possa atingir um público ainda maior, tanto de idosos quanto dos seus familiares e amigos.

A escolha dos conteúdos indicados no Manual do Youtube para Idosos considera aqueles relacionados às quatro categorias de lazer propostas por Dumazedier (1999) e em conformidade com o que foi revelado na pesquisa empírica na base teórica **Canais para incentivar a prática de exercício físico em casa**: pelo resultado da pesquisa, poucos idosos estão praticando exercício físico durante

o isolamento social. Esse dado corrobora a base teórica estudada, que indicou que a proporção de idosos ativos é baixa (SALVADOR et al., 2009). Assim, a fim de que essa a atividade pudesse ser incentivada para aumentar a qualidade de vida, o canal do Aurélio Alfieri (<https://www.youtube.com/user/aurelioneto/videos>) foi colocado como sugestão para que os idosos pudessem ser estimulados a praticar exercícios e alongamentos fáceis e eficientes dentro de casa.

- **Canais relacionados a atividades intelectuais:** a base teórica indicou que o lazer intelectual é o segundo entre os idosos que apresenta a maior correlação com o seu bem-estar e é preciso ser incentivado (ÁBRAHÁM; VELENCZEI; SZABO, 2012). Junto a isso, o resultado do questionário mostrou que a proporção dos idosos que estão praticando e dos que não estão praticando atividade intelectual foi praticamente a mesma, ademais, muitos relataram que assistem à televisão/documentários. Dessa forma, o canal Pipocando (<https://www.youtube.com/c/Pipocando/videos>) e o canal Super Oito (<https://www.youtube.com/user/otaviouga/videos>), canais que fazem resenhas e comentários de filmes, poderiam interessar esse público que já consome filmes. Além disso, foram sugeridos três canais de viagens que mostram experiências ao redor do mundo, a fim de que os idosos possam conhecer virtualmente vários destinos.
- **Canais relacionados a atividades artísticas:** de acordo com a base teórica, a arte é uma forma de expressão dos sentimentos de um indivíduo e é importante para melhorar a qualidade de vida do idoso (LEITE, 2015). Pelo resultado da pesquisa, poucos mencionaram atividades tais como ouvir música e conhecer, mesmo que virtualmente, museus. A sugestão do canal Minuto Indie (<https://www.youtube.com/c/MinutoIndie/videos>), que traz diversas curiosidades, resenhas e indicações sobre cenário nacional e internacional da música e a dica do canal Conhecendo Museus (<https://www.youtube.com/c/ConhecendoMuseus/videos>), que apresenta com detalhes a história de diversos

museus, poderiam abrir portas para incentivar os idosos que não praticam essas atividades ou que não possuem conhecimento sobre o assunto.

- **Canais relacionados a atividades manuais:** a base teórica indicou que as atividades manuais de lazer estão localizadas dentro de casa e esse tipo de atividade é muito difundido na vida dos idosos (DUMAZEDIER, 1999). O resultado a pesquisa confirmou essa teoria, uma vez que muitos idosos citaram que estão cozinhando dentro de casa na quarentena. Assim, canais de culinária e de jardinagem que demonstram como plantar os próprios temperos e folhas poderiam ser interessantes para esse público que cozinha. Os canais Receitas de Pai (<https://www.youtube.com/c/ReceitasdePai/videos>) e Receitas da Vó Lurdes (<https://www.youtube.com/c/ReceitasdaV%C3%B3Lurdes/videos>) foram sugeridos como canais de culinária e o canal Horta e Pomar em Vaso (<https://www.youtube.com/channel/UC2aPp2PaqLJHT4XZMbzBe0g/videos>) foi recomendado como canal de jardinagem.

Espera-se que o manual criado possa contribuir para amenizar sentimentos de ansiedade, solidão, tédio e desânimo e melhorar a qualidade de vida dos idosos durante o período delicado de isolamento social e, ao mesmo tempo, aproximar familiares dos idosos e estes de conteúdos digitais, atuais, dinâmicos e que ampliem suas perspectivas e motivações diárias.

Referências

ÁBRAHÁM, Júlia; VELENCZEI, Attila; SZABO, Attila. Perceived Determinants of Well-Being and Enjoyment Level of Leisure Activities. **Leisure Sciences**. 34:3, 199-216 (2012). Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/01490400.2012.669677>> Acesso em: 03 mai. 2020.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do Lazer**. São Paulo: Perspectiva. 1999.

D'ORSI, Eleonora; XAVIER, André Junqueira; RAMOS, Luiz Roberto. Trabalho, suporte social e lazer protegem idosos da perda funcional: estudo epidioso. **Revista de Saúde Pública**, v. 45, n. 4, p. 685-692, 2011.

2. Os efeitos do confinamento em idosos e alternativas de lazer para esse grupo

LEITE, Ana. Arteterapia para adultos, idosos da terceira e quarta idade (+80 anos). **Reab**. 23 mar. 2015. Disponível em: <<http://www.reab.me/arteterapia-para-adultos-idosos-da-terceira-idade-e-para-idosos-da-quarta-idade-80-anos/#:~:text=Utilizamos%20t%C3%A9cnicas%20art%C3%ADsticas%20como%20pintura,criem%20suas%20pr%C3%B3prias%20express%C3%B5es%20e>> Acesso em: 07 jun. 2020.

LEMOS, Fábio Ricardo Mizuno; SILVA, Robson Amaral Da. Minicurso: interesse virtual do lazer. In: **II Congresso Internacional de Educação Física, Esporte e Lazer**. 2012. p. 111.

MELLIS, Fernando. Número de idosos no Brasil deve dobrar até 2042, diz IBGE. **R7**, 25 jul. 2018. Disponível em: <<https://noticias.r7.com/brasil/numero-de-idosos-no-brasil-deve-dobrar-ate-2042-diz-ibge-25072018>> Acesso em: 03 mai. 2020.

PINHEIRO, Chloé. Coronavírus: novos dados sobre grupos de risco. **Abril**, 31 mar. 2020. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/medicina/coronavirus-novos-dados-sobre-grupos-de-risco/>> Acesso em: 26 abr. 2020.

RIBEIRO, Maiara. Quarentena: como cuidar da saúde mental dos idosos em isolamento. **Uol**, 2020. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/coronavirus/quarentena-como-cuidar-da-saude-mental-dos-idosos-em-isolamento/>> Acesso em: 26 abr. 2020.

RODRIGUES, Minéia Carvalho. O lazer do idoso: barreiras a superar. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.10, n.4, p. 105-108, 2008.

SALVADOR Emanuel. et al. Percepção do ambiente e práticas de atividades físicas no lazer entre idosos. **Rev Saúde Pública** 2009;43(6):972-80. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102009005000082>> Acesso em: 03 mai. 2020.

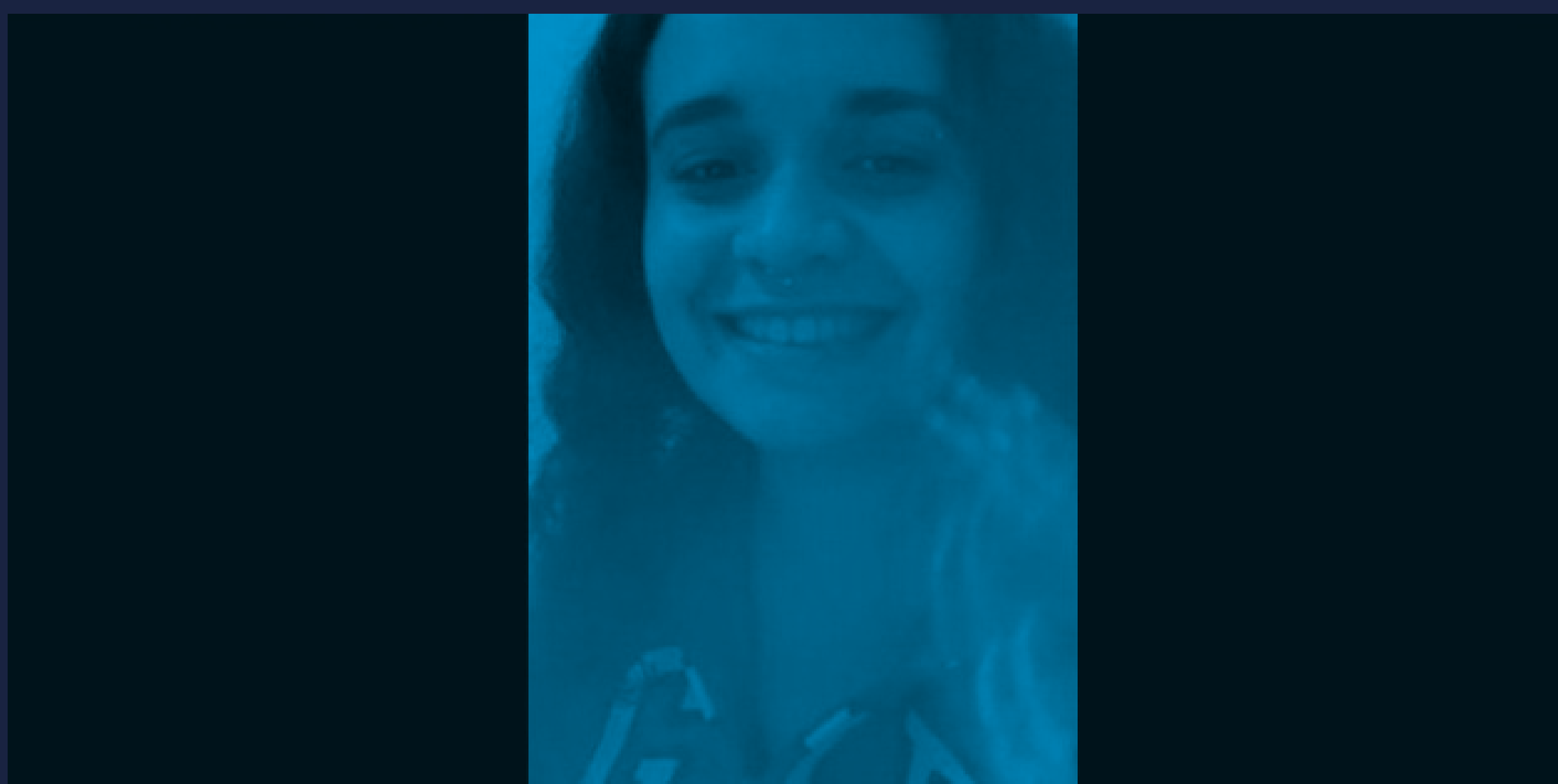
TOEPOEL, V. Ageing, Leisure, and Social Connectedness: How could Leisure Help Reduce Social Isolation of Older People?. **Soc Indic Res** V.113, 355-372 (2013). Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s11205-012-0097-6>> Acesso em: 03 mai. 2020.

TUHLINSKI, Camila. Coronavírus: É possível convencer idosos a fazer quarentena? Saiba como. **Estadão**, 31 mar. 2020. Disponível em: <<https://emails.estadao.com.br/noticias/comportamento,coronavirus-e-possivel-convencer-idosos-a-fazer-quarentena-saiba-como,70003253570>> Acesso em: 14 abr. 2020.

VITTUDE. Quais os motivos para os idosos terem mais dificuldade durante a quarentena? **Vittude**, 15 abr. 2020. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/fala-psico/idosos-na-quarentena/>> Acesso em: 26 abr. 2020.

Weyerer, S.; Kupfer, B. Physical Exercise and Psychological Health. **Sports Medicine** 17, 108-116 (1994). Disponível em: <<https://doi.org/10.2165/00007256-199417020-00003>> Acesso em: 26 abr. 2020.

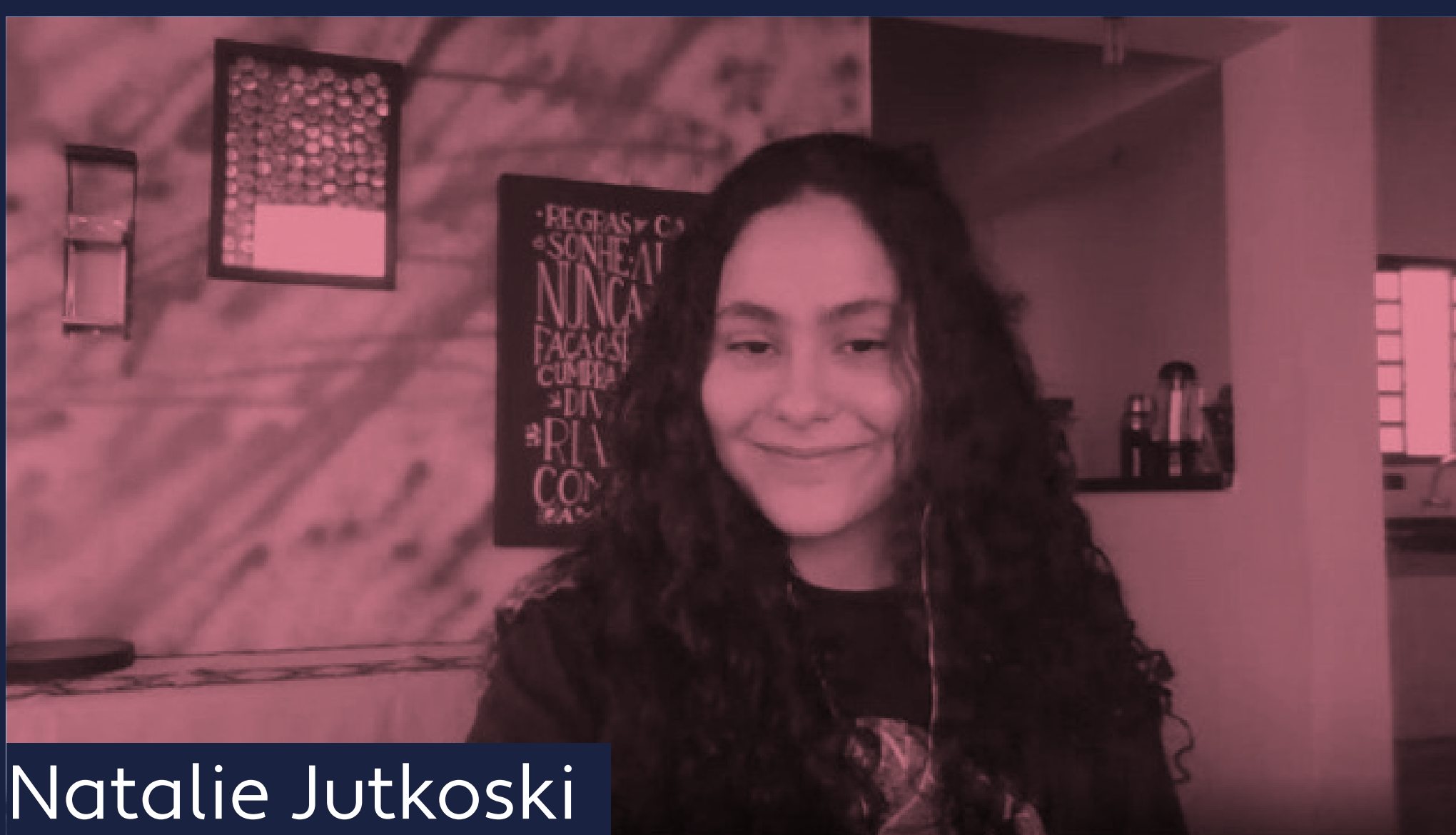
3. Relações de mulheres com lazer, saúde mental e violência doméstica na quarentena



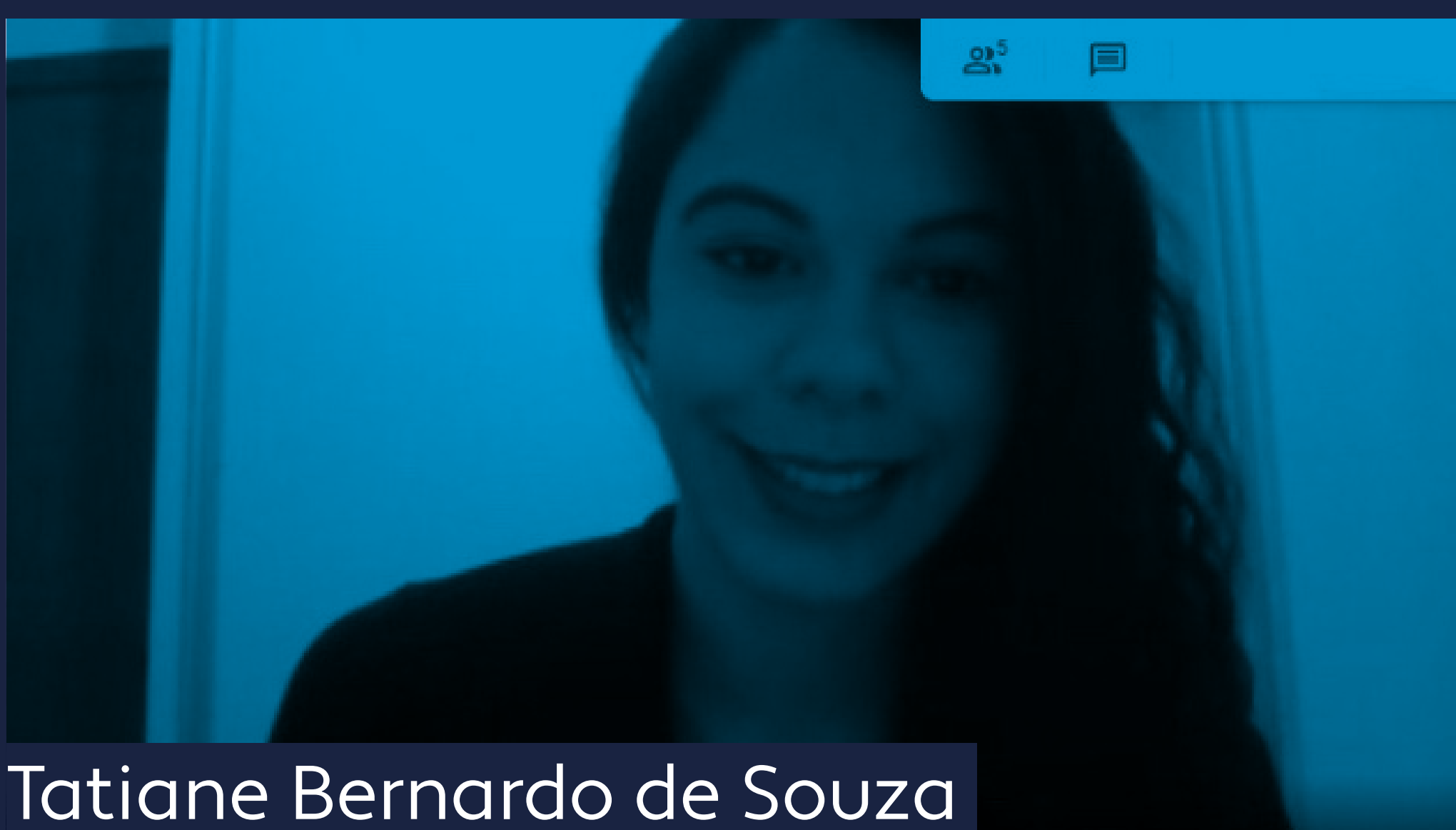
Amanda Cavalcante da Silva Barbarisi



Larissa Cristina Marques



Natalie Jutkoski



Tatiane Bernardo de Souza

3. Relações de mulheres com lazer, saúde mental e violência doméstica na quarentena

Amanda Cavalcante da Silva Barbarisi

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: amandabarbarisi@usp.br

Larissa Cristina Marques

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: larissacristina@usp.br

Natalie Jutkoski

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: nataliejutkoski@usp.br

Tatiane Bernardo de Souza

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: tati.bernardi@usp.br

Introdução

O mundo enfrenta a pandemia do novo Coronavírus, COVID-19, e, na maioria dos países, algum tipo de quarentena foi imposta para combater o contágio da doença. Esse novo cenário global trouxe muitas incertezas sobre o futuro no campo econômico, político e social. Esses fatores impactam diretamente nas relações humanas e se relacionam intimamente com a saúde mental.

O isolamento social afetou o cotidiano dos indivíduos e isso gerou uma instabilidade financeira ou emocional na vida das pessoas. Por isso, nesse momento de incertezas, uma rotina diária bem

estruturada e prazerosa é fundamental para evitar possíveis impactos na saúde mental, na autoestima e no bem-estar. Uma pesquisa realizada em 2020 pela organização não-governamental (ONG) norte americana *Kaiser Family Foundation* (HAMEL e SALGANICOFF, 2020) apontou que as mulheres são as mais afetadas psicologicamente nesse momento e isso se deve ao acúmulo das tarefas domésticas e dos cuidados com a família.

Dessa forma, torna-se ainda mais importante ter momentos de lazer, praticar atividades físicas, cuidar do corpo e da mente. Além disso, manter hábitos alimentares saudáveis é primordial para a manutenção do equilíbrio físico. Segundo Malloy-Diniz et al. (2020) “Durante a pandemia, é natural o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, que são fatores de risco para a fome emocional e o comer compulsivo” (2020, p. 9).

As mulheres se tornaram um grupo ainda mais vulnerável durante a quarentena e um reflexo disso são os índices de casos de violência doméstica que dispararam ao redor do mundo nesse período. No estado de São Paulo, segundo dados do Núcleo de Gênero e o Centro de Apoio Operacional Criminal do Ministério Público de São Paulo (MPSP), no mês de março de 2020 houve um aumento de 30% no número de casos de violência contra a mulher (BORGES; LARA, 2020). E de acordo com o Senado Federal, a residência e o convívio com a família nem sempre representa segurança, já que na maioria dos casos os agressores são familiares próximos (BRASIL, 2015).

Vale ressaltar que, as variadas formas de agressão (física, verbal e psicológica) refletem na autoestima e na saúde mental das vítimas. O lazer é muitas vezes a válvula de escape dessa realidade. Por isso, o objetivo do trabalho é avaliar como a quarentena afetou o cotidiano feminino e compreender os impactos gerados na saúde mental e na autoestima da mulher e analisar as atividades de lazer praticadas pelas mulheres durante o período de quarentena.

Base Teórica

Durante a pandemia medidas de isolamento social foram impostas para diminuir o contágio da doença, como fechamento de escolas, universidades, comércio etc. As recomendações, no Brasil, são para que haja apenas o funcionamento dos serviços essenciais, enquanto parte da população trabalha em sistema *home office*.

Diante desta situação, são diversas as preocupações no cenário mundial, tais como: o risco de contágio, o medo de contrair o vírus, dos problemas com o trabalho e estudos, a possível diminuição de renda, desemprego, as incertezas e informações conflitantes sobre a pandemia e outras questões que todos enfrentam no cotidiano. No caso das mulheres, tudo isso pode ser somado à dupla jornada de trabalho e sobrecarga em relação às atividades domésticas e cuidados com a família.

Estudos da *Kaiser Family Foundation* (HAMEL E SALGANICOFF, 2020) apontam que as mulheres tendem a se sentirem mais estressadas e preocupadas do que os homens durante a quarentena, devido a maior sobrecarga nos afazeres domésticos e responsabilidades com a família.

No geral, as mulheres agora têm 16 pontos percentuais mais propensas do que os homens a dizer que a preocupação ou o estresse relacionado ao Coronavírus teve um impacto negativo em sua saúde mental (53% vs. 37%). Entre os pais de crianças menores de 18 anos, a diferença de gênero é impressionante em 25 pontos percentuais; 57% das mães versus 32% dos pais dizem que sua saúde mental piorou por causa da pandemia. Na pesquisa realizada apenas duas semanas antes, a diferença de gênero entre todos os adultos foi de 9 pontos percentuais (36% vs. 27%) e entre os pais foi de apenas 5 pontos percentuais (36% vs. 31%). (HAMEL e SALGANICOFF, 2020. Tradução nossa)

A rotina das mulheres costuma ser desgastante pelo fato de muitas terem uma jornada dupla de trabalho. Segundo uma pesquisa realizada pelo IBGE (2016) as mulheres se dedicaram aos cuidados de pessoas e afazeres domésticos cerca de 73% mais de horas do que os homens (18,1 horas contra 10,5 horas). Isso demonstra que as mulheres são as principais responsáveis pelas atividades ligadas aos cuidados domésticos e familiares. Em tempos de pandemia essa desigualdade na divisão das tarefas tende a aumentar e sobrecarregar, ainda mais, as mulheres.

Outro problema evidenciado durante a quarentena, é a violência doméstica contra a mulher. Ocorreu um aumento de denúncias nos canais de atendimento no estado do Rio de Janeiro, através do Ligue 180, que registrou aumento de 9% de casos de violência contra a mulher nas primeiras semanas da quarentena.

Até o dia 23 de março, o plantão da Justiça Estadual do Rio de Janeiro havia registrado um aumento de 50% nos casos de violência doméstica, correspondentes ao período inicial do confinamento na capital fluminense. Segundo a pesquisadora da FGV Ligia Pinto (2020), os números são ainda maiores, pois muitas mulheres não estão saindo de casa para prestar queixa em decorrência da quarentena.

A violência está presente em todas as classes sociais na forma de assédio e abuso físico, verbal e psicológico. De acordo com dados do Senado Federal (BRASIL, 2015), a maioria das agressões é cometida pelos próprios parceiros ou parentes próximos e as alternativas de fuga das vítimas se tornam extremamente complicadas quando falta independência financeira ou apoio emocional à vítima.

Diante dessas problemáticas apresentadas, o lazer pode ser utilizado para aliviar as tensões desse período e servir como forma de autocohecimento e empoderamento. Pondé e Caroso (2003) realizaram um estudo onde fica eviden-

ciado que o lazer causa reflexos positivos para a saúde mental, proporcionando bem-estar, satisfação e maior qualidade de vida.

Segundo Pronovost (2011), o lazer se relaciona com os valores de evasão e, muitas vezes, serve como uma fuga dos problemas. O lazer ainda denota valores ligados à expressão da identidade social, pois representa uma ocasião na qual o sujeito se permite exprimir a sua imagem simbólica, numa forma de expressão mais natural e espontânea.

Dumazedier (1999) elucida um sistema de atributos específico do lazer, são eles: liberatório, desinteressado, hedonístico e pessoal. O caráter liberatório se fundamenta na livre escolha pessoal do indivíduo. O caráter desinteressado acontece quando o lazer não está submetido a um fim lucrativo. O hedonístico está relacionado à busca da satisfação e prazer pessoal, algo tão almejado na sociedade moderna. O caráter pessoal compreende o lazer como uma necessidade individual, que possibilita a libertação do tédio e das fadigas físicas ou mentais impostas pela rotina.

Dumazedier (1999) também propõe um quadro classificatório que divide as atividades de lazer em cinco grupos: físicas, artísticas, manuais, intelectuais e sociais. Esse quadro se refere aos interesses predominantes em relação à determinada atividade de lazer, porém não acontece de forma única e isolada.

Quando um grupo se reúne, por exemplo, para jogar futebol, a motivação não está relacionada somente à atividade física, mas também à atividade social que a acompanha, ao encontro com outros indivíduos (AÇÃO COMUNITÁRIA, 2013, p.46).

As atividades de lazer estão repletas de valores subjetivos e que podem variar de acordo com os interesses de quem pratica, por isso se torna difícil classificá-las.

Metodologia

Para aferir a realidade vivida pelas mulheres em meio à quarentena, foi construído um questionário abrangendo as múltiplas adversidades que podem afetá-las, segundo os dados discutidos a partir da pesquisa bibliográfica, que resultou na base teórica apresentada. O foco foi entender como as mulheres estão conseguindo, se estão conseguindo ter momentos de lazer e quais são suas dificuldades com relação ao tempo livre e suas reflexões sobre as relações que mantêm com os homens dentro de casa.

O questionário tinha um total de 22 questões ([questionário Google Forms](#)), sendo 20 de múltipla escolha e duas dissertativas. Foram realizadas perguntas sobre dados sociodemográficos e sobre as situações específicas geradas com a quarentena. Também foram levantadas questões acerca das atividades de lazer realizadas por elas em seu tempo livre, bem como se a sua autoestima foi afetada em tempos de isolamento e como isso refletiu na sua saúde mental. Foram descartadas três questões do questionário original, pois os números obtidos não condiziam com a quantidade de respondentes.

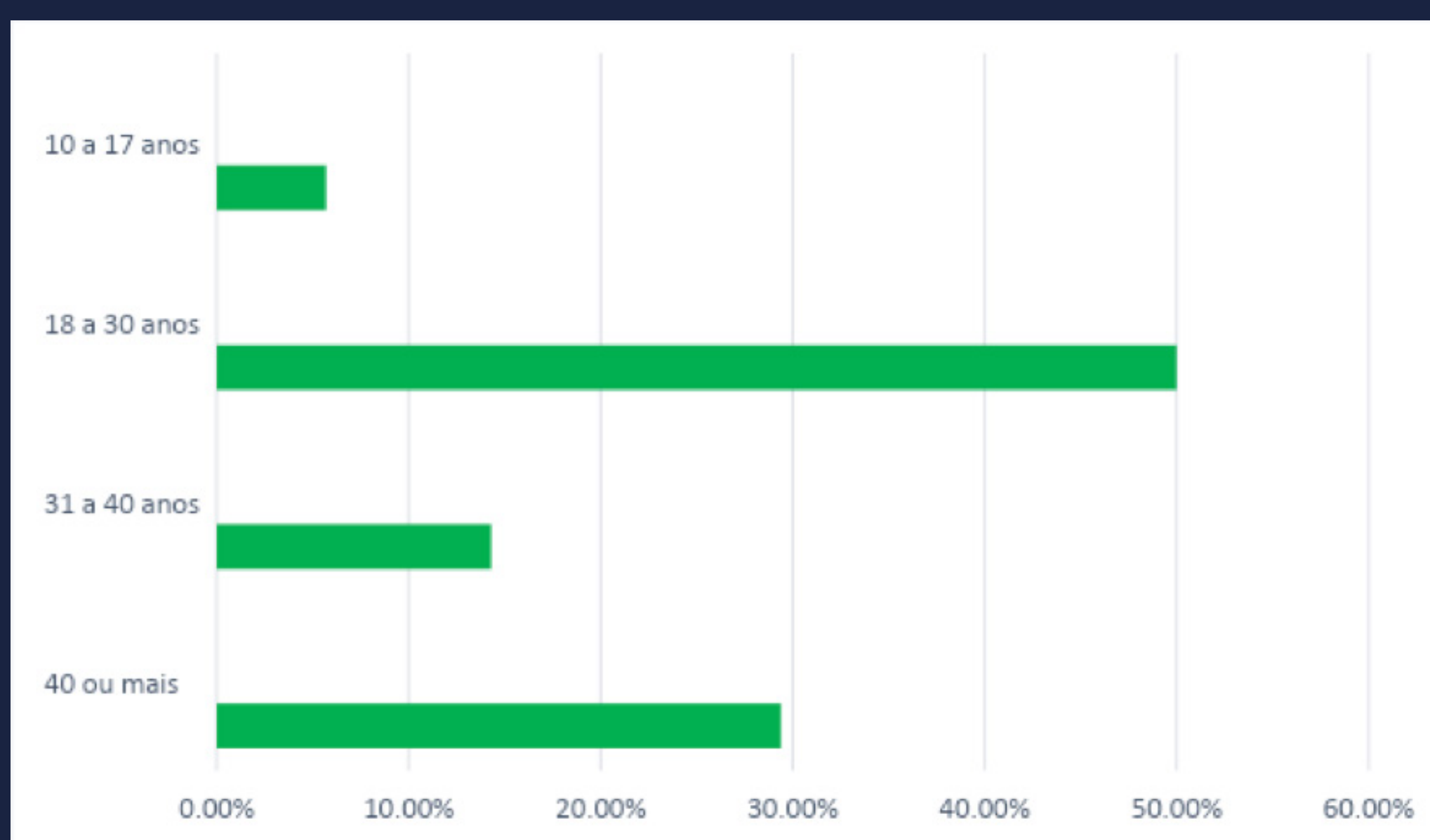
A partir das respostas coletadas foi desenvolvida a análise sobre as principais atividades de lazer praticadas pelas mulheres segundo suas faixas etárias. Identificando se houve mudanças, agravamento da violência doméstica ou da saúde mental no contexto de pandemia. Bem como compreender os problemas que as mulheres estão enfrentando na quarentena como sobrecarga de tarefas doméstica, problemas com autoestima e aumento de casos de violência doméstica.

O questionário ficou disponível para as pessoas responderem do dia 15 até dia 30 de maio de 2020, alcançando o total de 540 respostas de mulheres de diversas idades e contextos sociodemográficas e todos foram considerados válidos. O formulário foi divulgado por grupos de WhatsApp compostos por mulheres dispostas a contribuir, criando assim, um efeito cascata na divulgação.

Resultados

Ao analisar os dados sociodemográficos, nota-se que a maioria das mulheres que respondeu é jovem, com faixa etária de 18 a 30 anos, contabilizando 50% do total. Já a minoria, tem de 10 a 17 anos, contabilizando 5,7% do total (Gráfico 1).

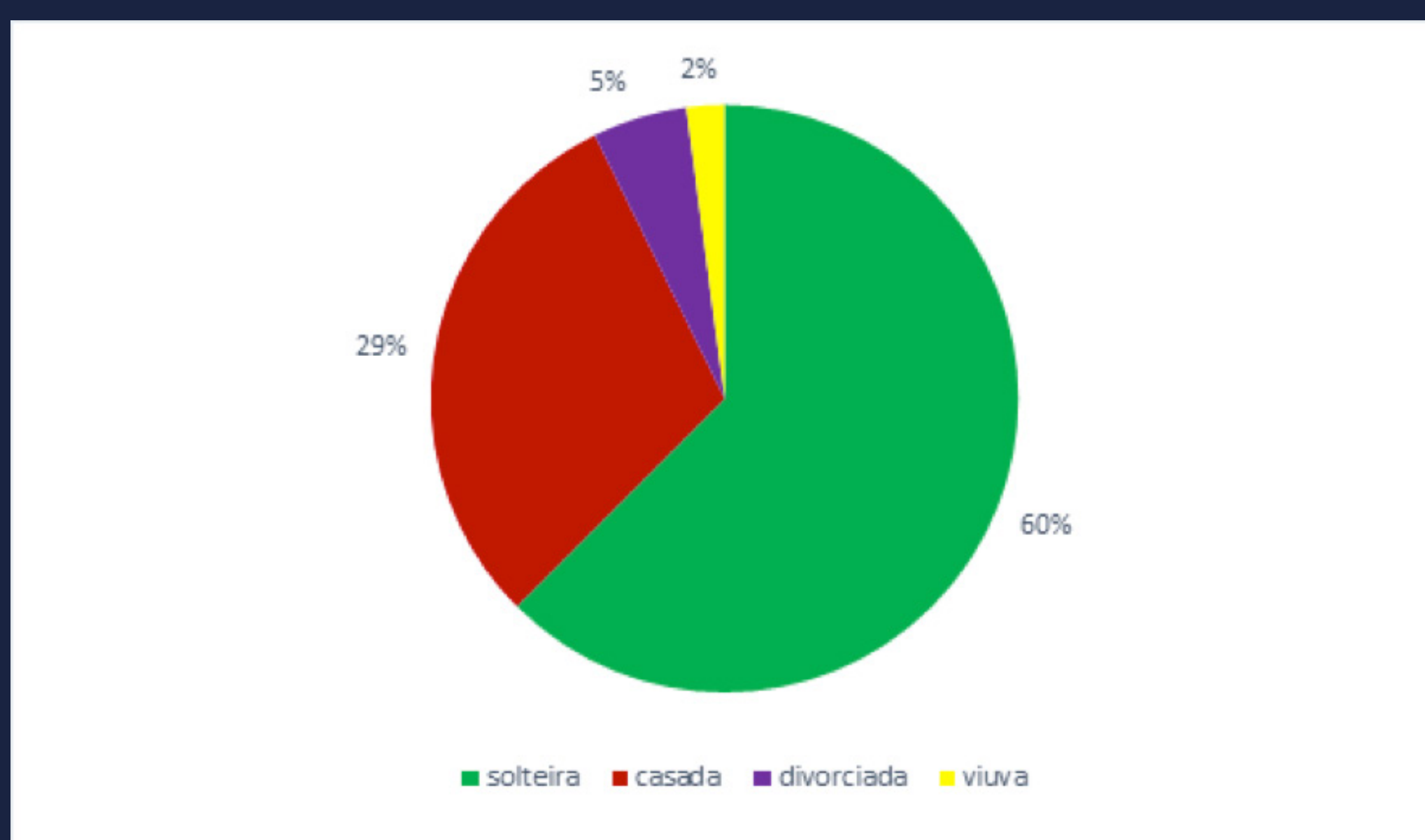
GRÁFICO 1 - Faixa etária



Fonte: dos autores

Em relação ao estado civil, o Gráfico 2 mostra que a maior parte das mulheres é solteira (60%), e em segundo lugar, figuram as casadas (29%), divorciadas soma 5% e viúvas 2%. O predomínio das solteiras pode estar relacionado ao fato de a maioria das respondentes ser jovem.

GRÁFICO 2 - Estado civil

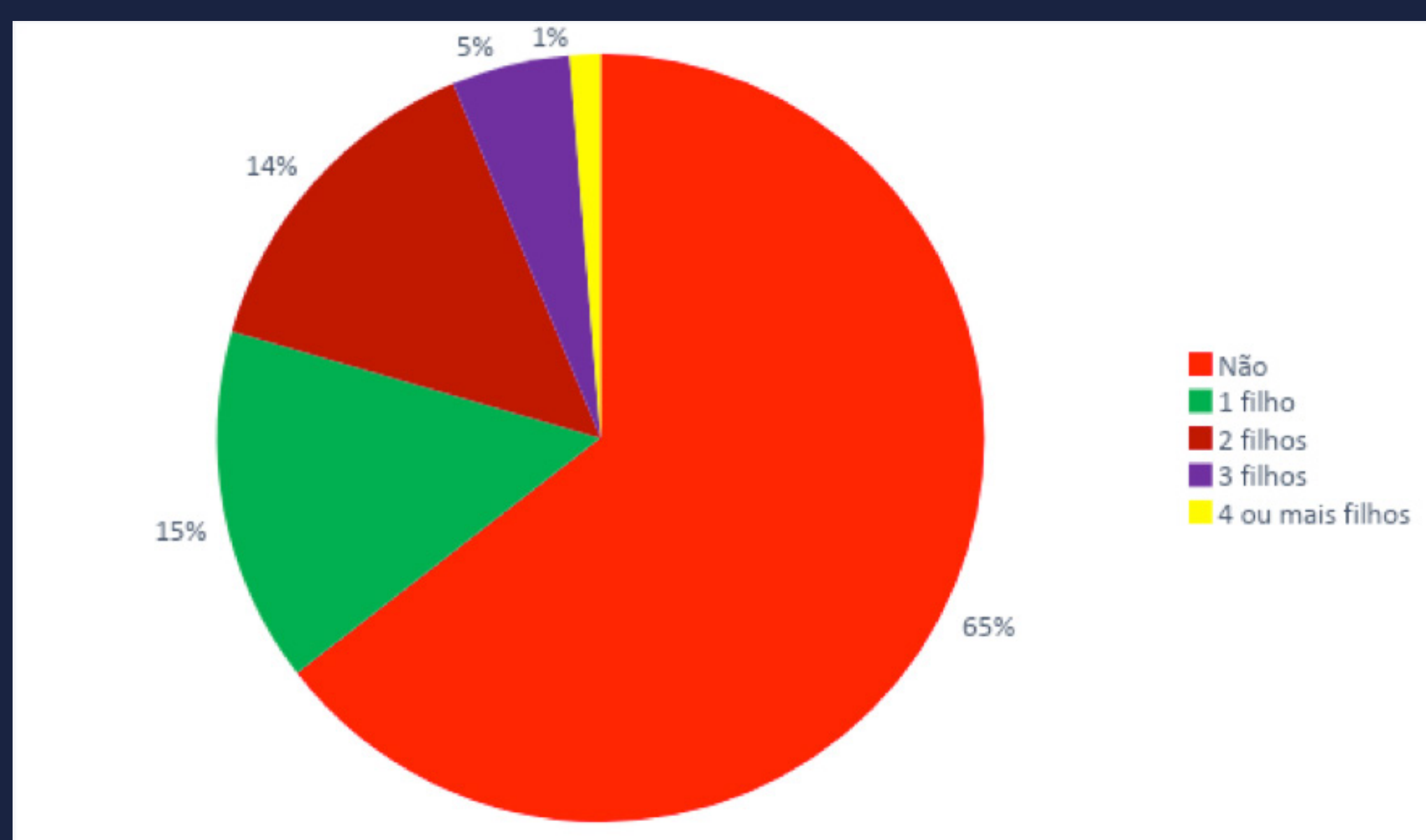


Fonte: dos autores

O gráfico 3 mostra que a maior parte das respondentes (65%) não possui filhos e 35% possui. Dentre as mulheres que possuem filhos, a maioria tem até 2 filhos, e apenas 1% tem 4 ou mais. Essa variação de quantidade de filhos influencia na

rotina da casa, e conseqüentemente, no tempo que a mulher tem disponível para si mesma e o tempo que ela dedica a família.

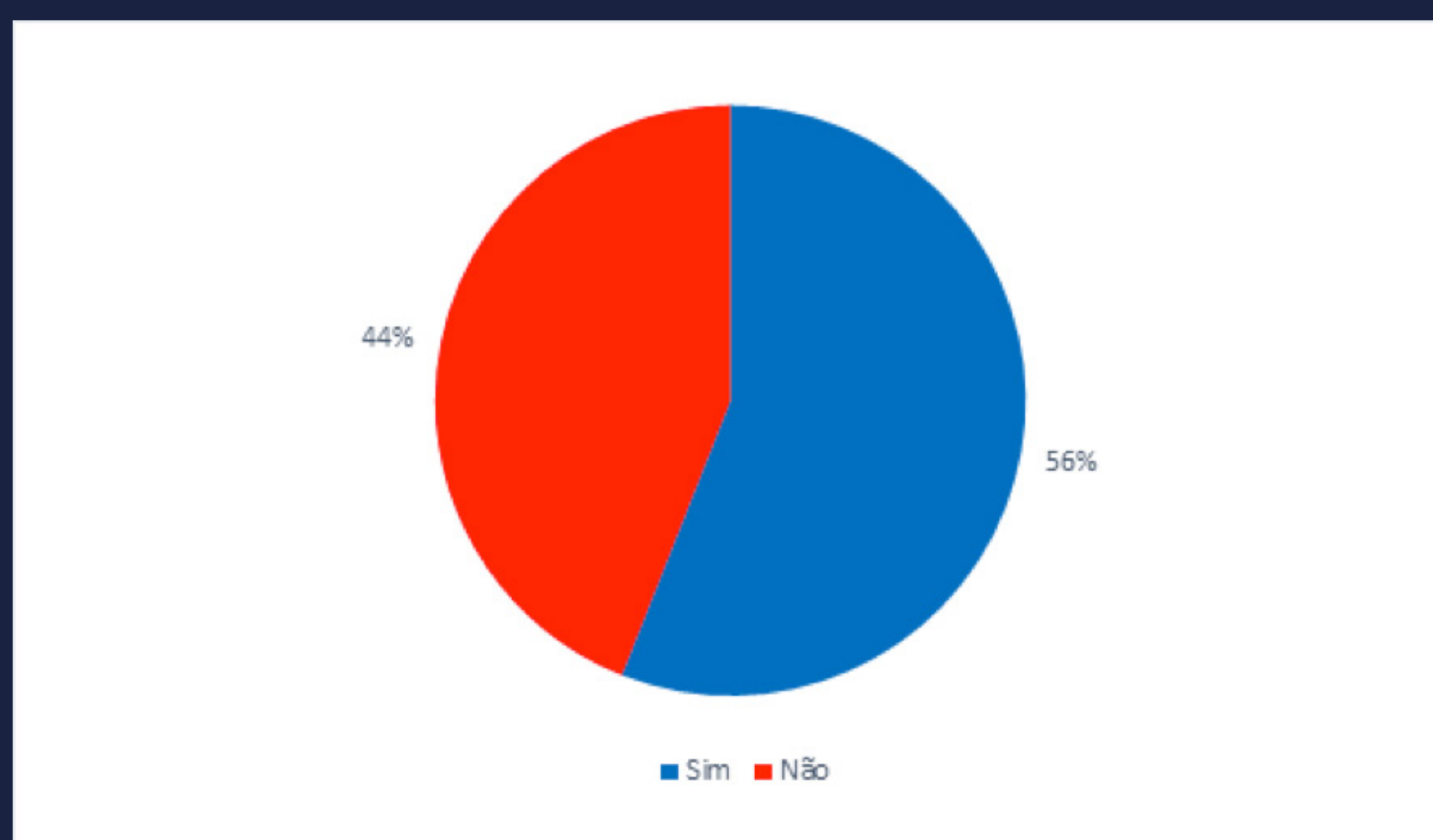
GRÁFICO 3 - Quantidade de filhos



Fonte: dos autores

Os dados revelam que 57% das mulheres pesquisadas trabalham. O Gráfico 4 mostra que uma porcentagem muito próxima de mulheres se sente sobrecarregada na quarentena (56%). Diante disso, é possível relacionar esses dados e inferir que as mulheres que trabalham são as que mais sentem sobrecarregadas nesse período por acumular tarefas no âmbito doméstico e profissional. A sobrecarga pode afetar a saúde física e mental e culminar em crises de ansiedade, depressão e falta de autoestima. Diante do exposto é possível deduzir que muitas mulheres não possuem tempo livre para exercer atividades de lazer.

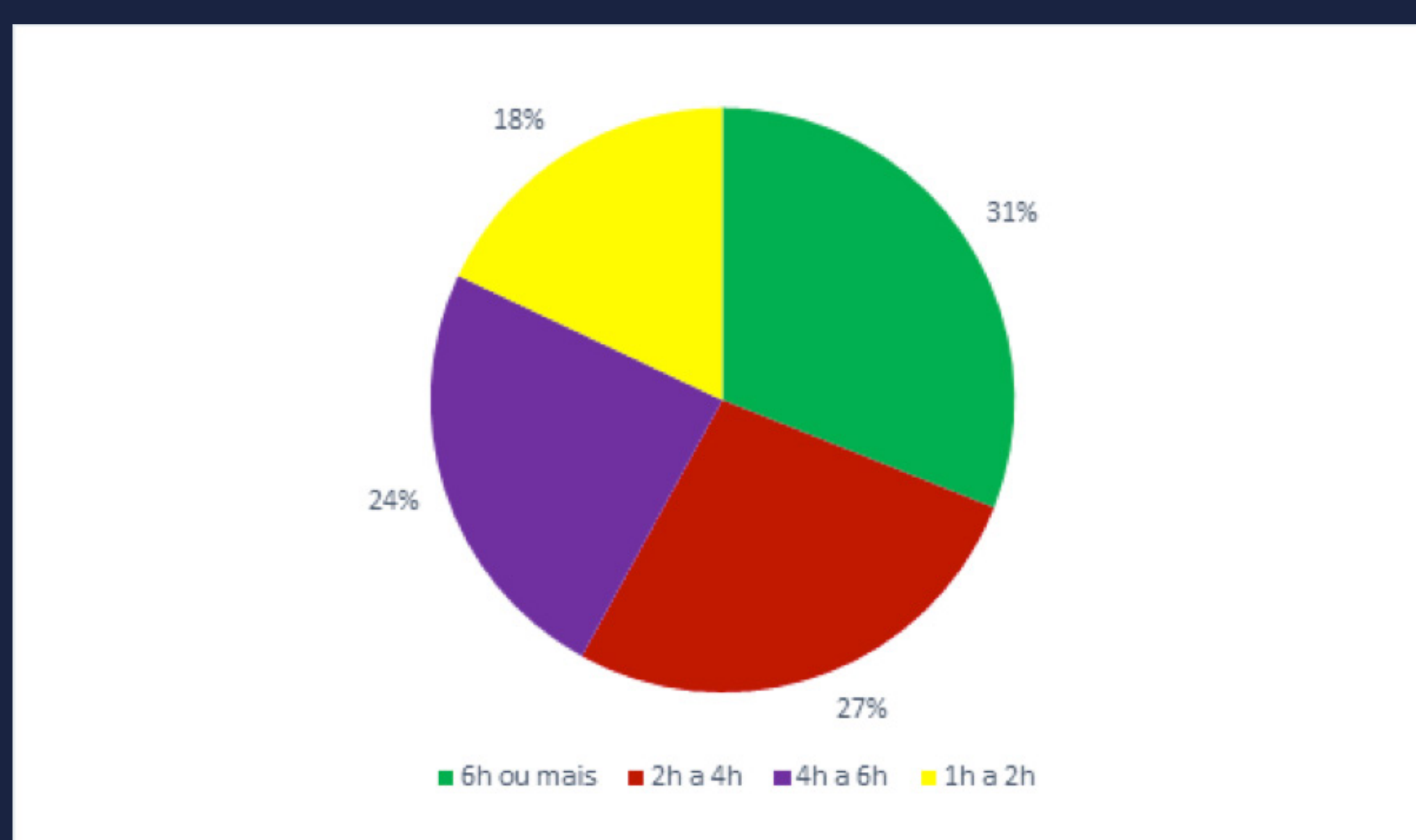
GRÁFICO 4 - Mulheres que se sentem sobrecarregadas durante a quarentena



Fonte: dos autores

Tal dedução não se comprova com as respostas sobre a média de horas disponíveis de tempo livre. O Gráfico 5 mostra que há uma distribuição variada entre as faixas de horas que podem ser dedicadas ao lazer. 31% das mulheres responderam ter 6 horas ou mais de tempo livre, enquanto 18% alegaram ter entre 1 a 2 horas de tempo livre por dia durante a quarentena. O fato de 18% das mulheres terem entre 1 a 2 horas disponíveis no dia para tempo livre confirma que essas mulheres estão sobrecarregadas e não encontram uma quantidade de tempo adequado para exercer atividades de lazer ou dedicar-se ao ócio, gerando uma série de prejuízos para a saúde mental e autoestima das mulheres. 27% relataram ter entre 2 a 4 horas disponíveis em média por dia e 24% responderam possuir entre 4 a 6 horas de tempo livre, tempo que permite que escolham tarefas de forma a desenvolver atividades que cumpram os atributos do lazer, estudadas por Dumazedier (1999).

GRÁFICO 5- Média de horas de tempo livre na quarentena



Fonte: dos autores

A questão sobre atividades costumeiras realizadas no tempo livre durante o período de quarentena, com indicação de, ao menos, duas alternativas por cada participante da pesquisa, contabilizou um total de 1.099 respostas. Além das respostas padronizadas, existia a possibilidade de as participantes relatarem outra atividade realizada em seu tempo livre. Nesse campo em aberto, foram apresentadas 36 respostas pelas participantes. Porém, após análise foram descartadas 26 respostas por não se enquadrarem em atividades de tempo livre.

Essas respostas estavam relacionadas a atividades de tempo necessário ou tempo liberado, por exemplo, dormir, estudar e fazer serviços domésticos, termos adotados por Bacal (2003). No total, a pergunta obteve 1.109 respostas válidas.

O Gráfico 6 apresenta que a atividade mais indicada, com 84,1%, foi assistir filmes, programas de televisão, jornais e séries. Essa opção, segundo a classificação de Dumazedier (1999), se encaixa em dois campos de interesses, o artístico e o intelectual. O interesse artístico tem o predomínio da experiência estética e permeia o campo da arte, cinema, música. Os filmes, jornais e séries também permeiam o interesse intelectual, pois agregam informações e conteúdos importantes também para a construção de uma bagagem intelectual mais rica e abrangente.

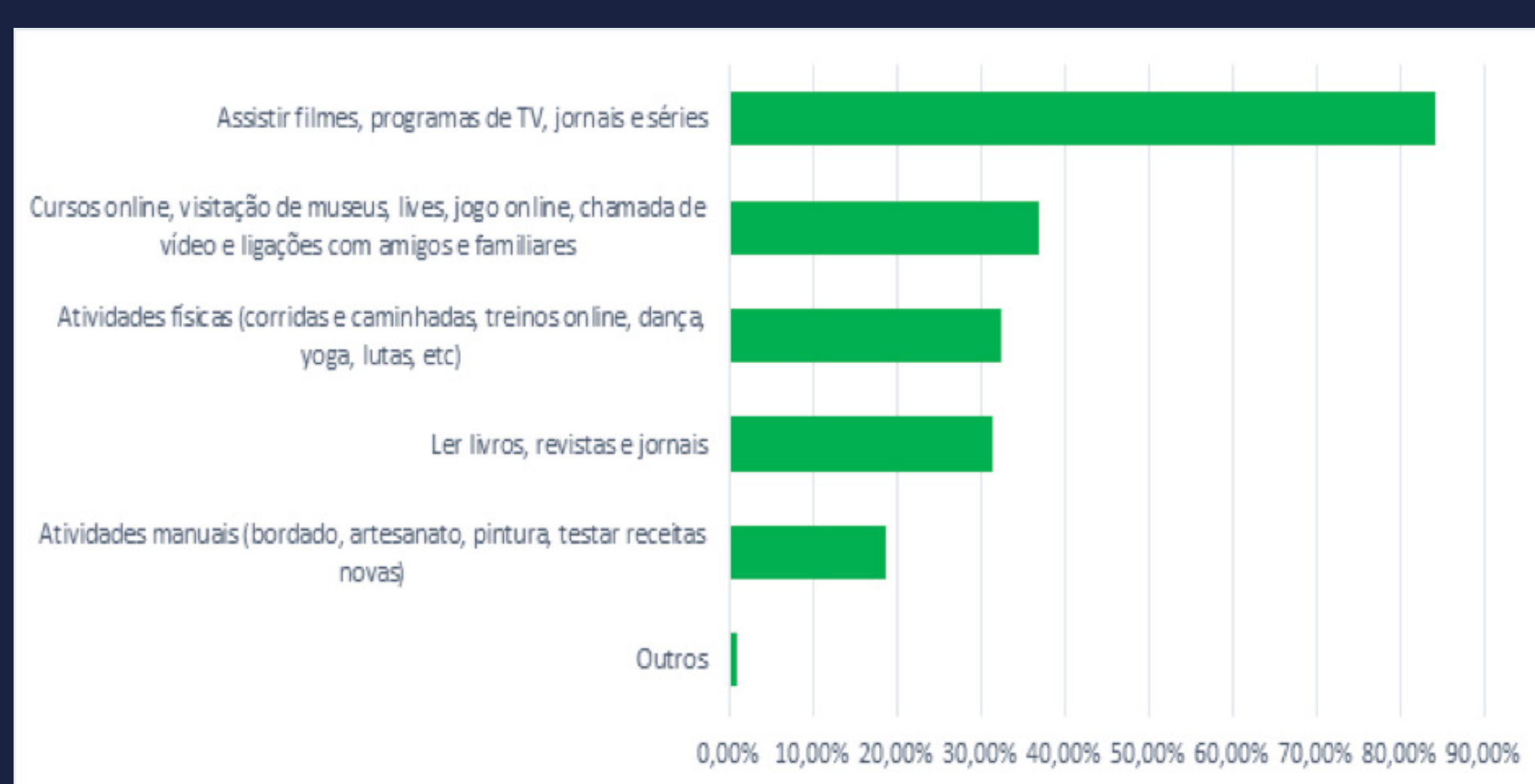
Esse resultado confirma o que foi apresentado anteriormente, pois filmes, séries e programas de TV são muitas vezes utilizados como forma de distração e entretenimento para aliviar as pressões e tensões externas. Ao mesmo tempo, as mulheres buscam se manter informadas e refletir sobre os acontecimentos nos jornais. A opção ler livros, revistas e jornais contabilizou 31,5% das respostas e também se aproxima das características de atividade artística e intelectual (Dumazedier, 1999).

A opção cursos online, visitação de museus online, *lives*, jogos online, chamada de vídeo e ligações com amigos e familiares foi selecionada 36,9% pelas pesquisadas (Gráfico 6). Essa opção se refere a atividades de interesse intelectual (museus, cursos online) e interesses sociais (jogos online, chamada de vídeo e ligações). Diante do distanciamento social, fica evidente o quanto o ser humano é um ser social e as interações digitais amenizam os problemas causados pelo isolamento nesse período. O resultado aponta ainda que as mulheres procuram desenvolver mais o lado intelectual, através de cursos online e visitação online de museus durante a quarentena.

Atividades físicas (corrida, caminhada, dança, yoga etc.), obteve a terceira colocação no ranking, com 32,4% (Gráfico 6). Essa atividade está classificada por Dumazedier (1999) como interesses físicos, ligada a práticas corporais e esportivas. A busca por atividade física no tempo livre está atrelada à sensação de bem-estar promovida pela prática, da yoga e da dança que geram uma série de benefícios não só para a saúde física, mas para a mental, também.

No Gráfico 6 as atividades manuais (bordado, artesanato, pintura, testar receitas novas) ficou com a menor porcentagem de respostas, entre as opções dadas na pesquisa, 18,7%. Essas atividades estão ligadas ao prazer de manipular, explorar e transformar. O resultado pode estar ligado ao fato das mulheres se sentirem sobrecarregadas durante a quarentena e não terem disposição para tais práticas, de estas práticas exigirem insumos que estão difíceis de serem achados em período em que o comércio está fechado ou de algumas não entenderem tais atividades como lazer.

GRÁFICO 6 - Atividades de lazer mais praticadas pelas mulheres durante o tempo livre na quarentena



Fonte: dos autores

Entre a resposta opcional descritiva, foram contabilizadas 10 respostas válidas, sendo que uma pessoa respondeu meditao, (atividade intelectual), oito responderam redes sociais (atividade social), uma pessoa declarou tocar violão e cantar (atividade artística). Os resultados demonstram um predomínio de interesse em quatro grupos do campo classificatório de Dumazedier (1980), são eles: atividades físicas, artísticas, intelectuais e sociais.

Uma grande porcentagem das pesquisadas escreveu sobre a falta de contato físico com entes queridos e de pequenas ações diárias que estão impedidas pelo isolamento, e, de acordo com Pondé e Caroso (2003), esses aspectos relatados limitam o prazer delas, deixando-as mais estressadas e infelizes. Além disso, de acordo com as respostas dissertativas, a maior parte das mulheres teve uma mudança negativa em sua autoestima, o que se pode chamar de baixa estima.

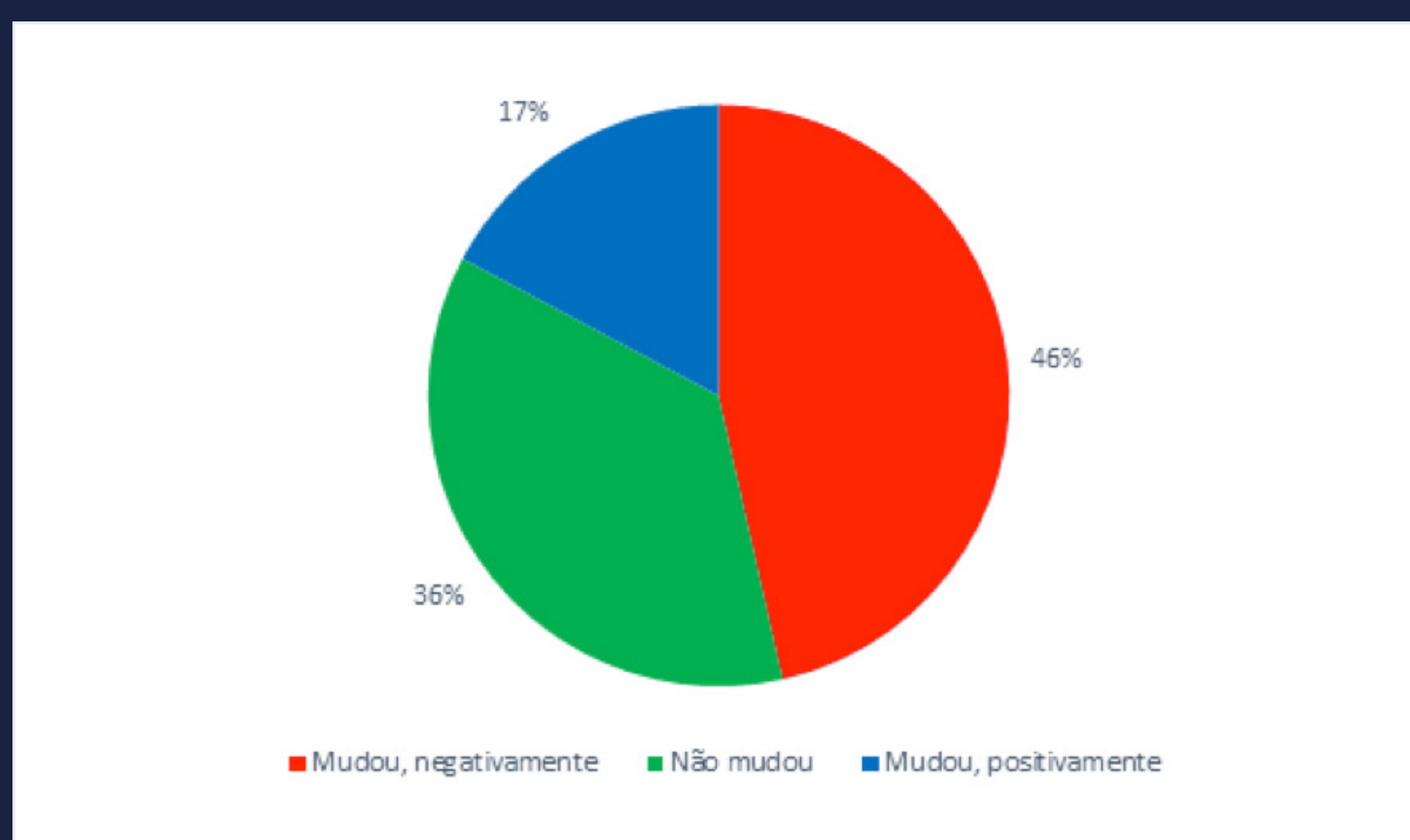
As questões dissertativas permitiram aferir que muitas mulheres estão preocupadas com a aparência em relação ao ganho de peso, causado pela perda da rotina de exercícios e o aumento da alimentação como consequência da ansiedade. Assim, muitas se culpam por estarem saindo do padrão estético imposto pela sociedade e começam a se sentir mal consigo mesmas. Ademais, o fato das mulheres deixarem de se preocupar em se arrumar para sair de casa para as tarefas cotidianas, e o passar os dias sem interagir com outras pessoas além de sua família pode gerar uma sensação de desleixo e agravar questões de autoestima.

Junto a esses fatos, essas mulheres também se sentem pressionadas ao comparar sua rotina com as de outras pessoas que conseguem se manter produtivas na quarentena, tanto em relação a uma rotina saudável de exercícios e alimentação, quanto ao rendimento profissional e acadêmico. Nessa lógica de comparação, as mesmas se diminuem perante o cotidiano alheio e passam a se considerar improdutivas e culpadas, afetando ainda mais a autoestima e sanidade mental. Vale também ressaltar que, no contexto de pandemia, essas mulheres se mantêm constantemente preocupadas com o cenário de incertezas, como as próprias questões financeiras e a saúde de parentes e amigos. Fatos como esses e os relatados nos questionários, confirmam o agravamento de casos de ansiedade e depressão, que dificilmente podem ser controlados com o isolamento.

O Gráfico 7 confirma que quase metade das mulheres pesquisadas (46%) relatou que sua autoestima teve mudança negativa com o isolamento, podendo ter sua saúde mental afetada com a quarentena. Além disso, os relatos indicam que há oscilações de emoções e de humor nestes dias de isolamento, afetando a autoestima e os sentimentos sobre si mesmo.

Por outro lado, a segunda resposta representativa (36,5%), foi a que as mulheres dizem que não houve alteração da autoestima durante a quarentena. Em alguns casos foi alegado que a autoestima sempre foi boa e por isso não se alterou durante esse período, e em outros, a autoestima perdeu um pouco sua importância diante de tudo que está acontecendo no mundo, pois esse momento está proporcionando reflexões sobre o excesso de vaidades e aquilo que realmente tem valor.

GRÁFICO 7 - Mudança na autoestima



Fonte: dos autores

A expressão “montanha russa de emoções” está sendo utilizada durante a quarentena como uma tentativa para descrever a instabilidade de sentimentos que ocorre neste período, o gráfico 8 reforça a frequente oscilação de emoções com a resposta de 47,5% das entrevistadas que optaram pela opção lidando mais ou menos bem, na resposta discursiva muitas se queixaram dessa oscilação e instabilidade emocional, e mencionaram certa dificuldade nessa resposta porque existem dias bons e dias ruins.

As mulheres que estão lidando bem com a quarentena relacionam ao fato do aumento de tempo livre para cuidar de si, fazer o que gosta e passar mais tempo com a família, fator que também contribui para o aumento da autoestima. Quem não está bem mas consegue se manter estável, na maioria dos casos, procura ocupar-se para se distrair com atividades de lazer, cuidados com alimentação e corpo. E por fim, as entrevistadas que estão lidando mal com o momento se sentem improdutivas, com dificuldades de fazer coisas simples como levantar da cama, com medo e até mesmo enfrentam quadros de depressão.

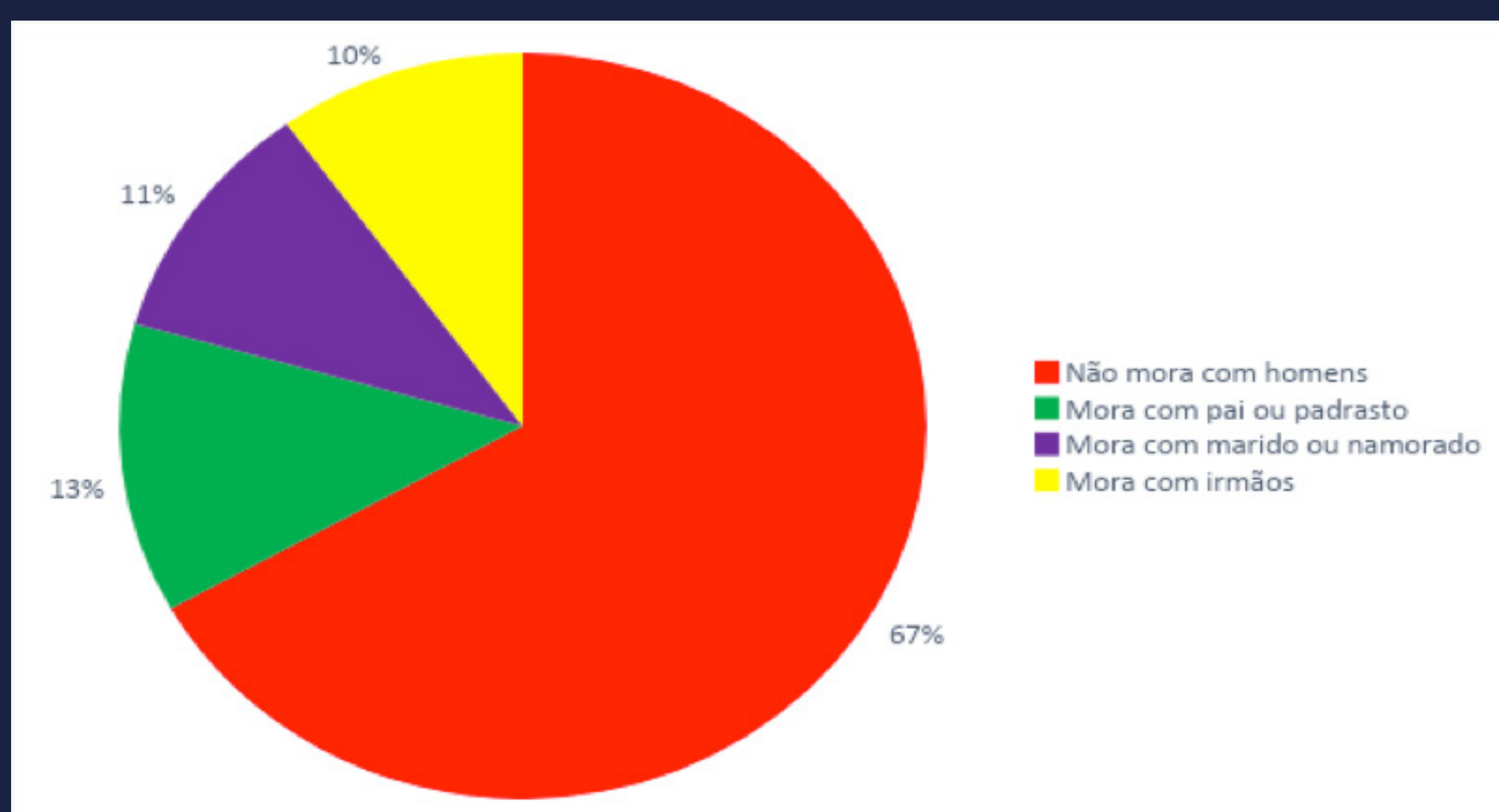
GRÁFICO 8 - Forma de lidar com a quarentena



Fonte: dos autores

No Gráfico 9 foi possível analisar que mais da metade das mulheres (67%) não moram com algum homem. E a maior parte das que moram com homens (13%), relatou morar com o pai ou padrasto, isso se deve ao fato de que grande parte das entrevistadas são mais jovens. A distribuição de mulheres que moram ou não com homens pode influenciar em aspectos como a divisão de tarefas doméstica entre homem e mulher e a violência doméstica.

GRÁFICO 9 - Mulheres que moram com homens (pai, padastro, irmão, marido ou namorado)



Fonte: dos autores

A metade das mulheres que mora com homens (sendo irmãos, pai\padrasto ou companheiro) se sente sobrecarregada mesmo dividindo a tarefa doméstica, ilustrado no gráfico 9, e ainda existem casos (19%) em que não há a divisão de tarefas entre os gêneros, ficando tudo sob a responsabilidade das mulheres. Vale também ressaltar que, a jornada dupla de trabalho ocorre desde que a mulher foi inserida no mercado de trabalho, e na quarentena as atividades de cuidado com a família, casa e alimentação aumentam com todos em isolamento. Por outro lado, é significativo também o número de divisão igual entre homens e mulheres para os afazeres da casa

GRÁFICO 10 - Divisão das tarefas domésticas entre homens e mulheres



Fonte: dos autores

O gráfico 11 revela que mais da metade das respostas sobre o clima de tensão do ambiente de casa afirmam que não sofreu mudanças (56%), enquanto uma outra parte significativa (30%) alega que houve uma piora em decorrência do estresse, das preocupações financeiras e de saúde, aumento de convivência, das atividades domésticas e do confinamento. Em porcentagem menor há respostas em que o clima doméstico melhorou durante a quarentena e isso se deve a maior tempo disponível para passar com a família, maior tempo para se cuidar e para o lazer. Essa situação confirma os dados da pesquisa da *Kaiser Family Foundation* (HAMEL e SALGANICOFF, 2020), que mostra que as mulheres estão mais propensas, do que os homens, a sofrer os impactos negativos das preocupações e o estresse relacionados ao Coronavírus.

GRÁFICO 11 - Clima de tensão no lar durante a quarentena

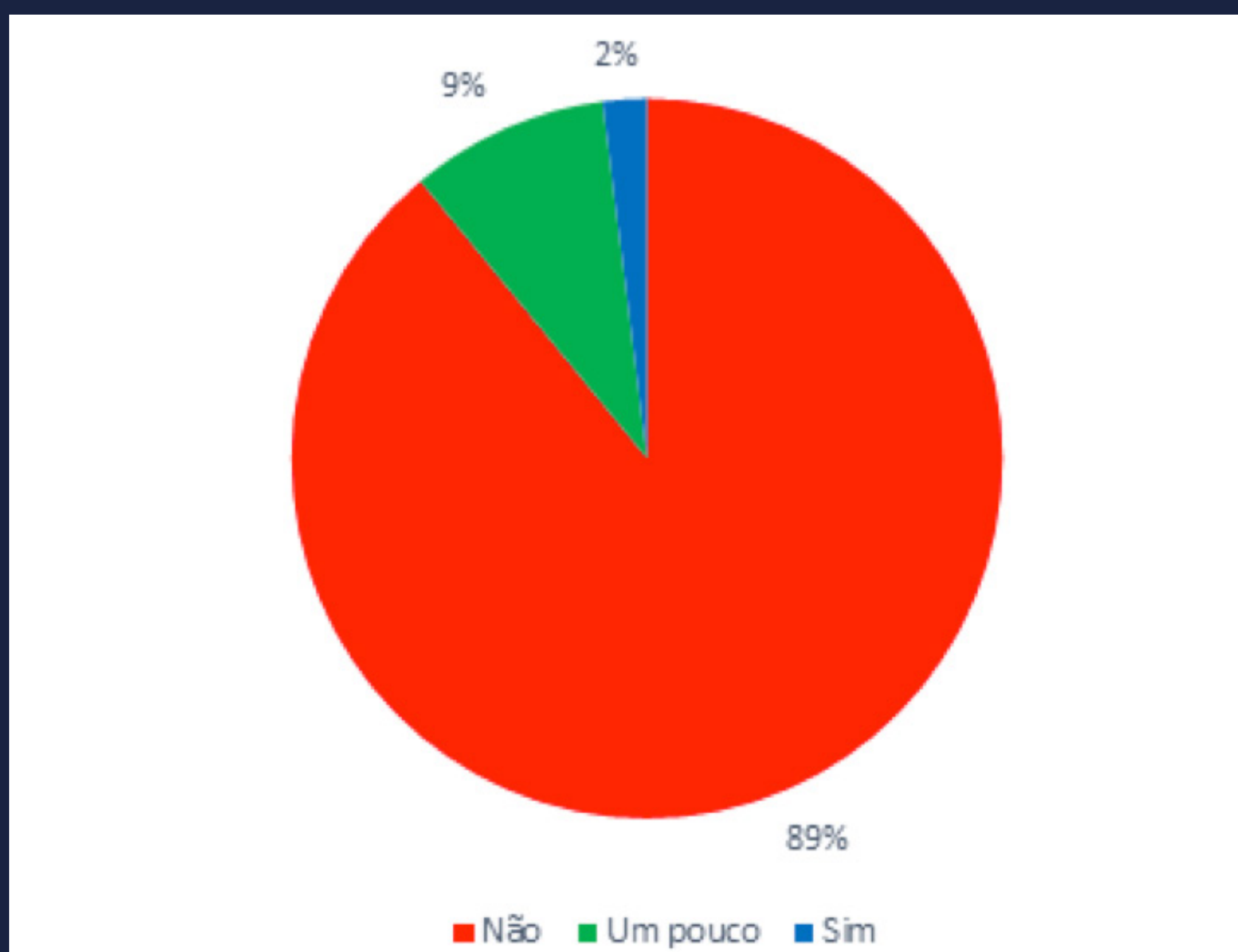


Fonte: dos autores

No gráfico 12, apesar de uma porcentagem pequena de mulheres (9%) declararam que se sentem um pouco ameaçadas dentro de casa e 2% se sentem realmente ameaçadas dentro de casa. Esse número é relevante, principalmente se for considerado o recorte social e econômico do público que respondeu este questionário, visto que ele foi compartilhado pelo WhatsApp o que requer um celular com internet, logo, trata-se de mulheres que possuem um ciclo de contato social que as permite denunciar ou questionar a situação que vivem. Sabe-se que essa situação tende a se intensificar em lares em que as mulheres vivem situações de subordinação e isolamento social. Nenhum relato de violência física sofrido pelas mulheres foi relatado através do questionário, mas situações semelhantes foram apontadas. Foram pontuados conflitos entre irmã e irmão que levam a agressões verbais e causam medo.

Em outro relato, o medo constante de ser expulsa de casa, junto com a mãe, pelo pai, o que pode ser considerado como uma violência psicológica. Além disso, neste depoimento a mulher externa a preocupação em contrair a doença visto que o pai não segue as recomendações das autoridades sanitárias para prevenir-se do contágio do COVID-19. Muitas escreveram que as brigas com os companheiros se intensificaram ainda mais durante a pandemia e casos de violência na vizinhança foram percebidos e acarretam medo e preocupação.

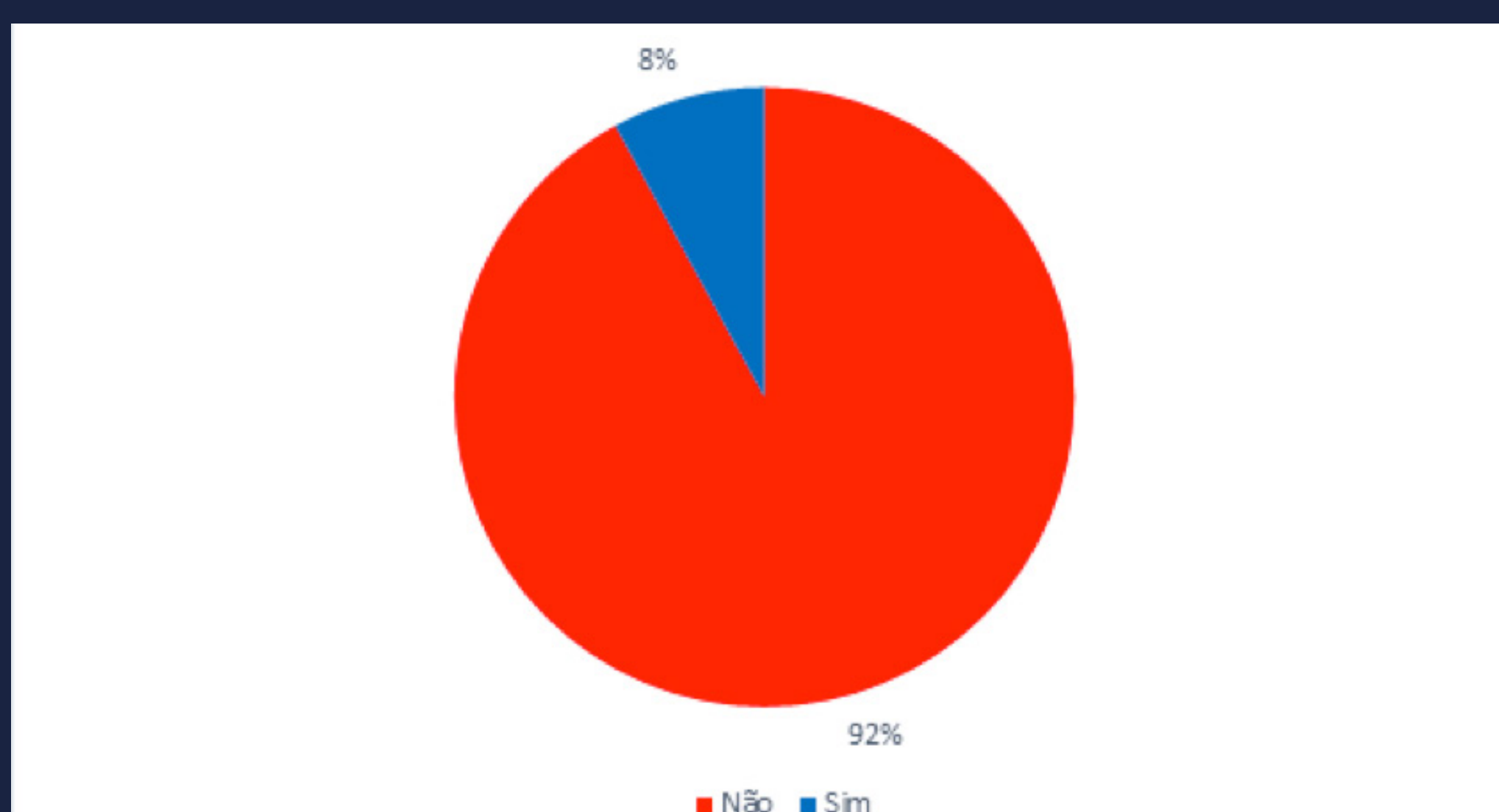
GRÁFICO 12 - Sentimento de ameaça dentro de casa



Fonte: dos autores

Especialistas reforçam que é difícil mensurar o número de casos de violência contra a mulher porque é um assunto do qual muitas mulheres têm medo e vergonha de falar sobre. O gráfico 13 revela que das mulheres, que participaram da pesquisa, conhece alguma mulher que sofreu algum tipo de violência durante a quarentena, esse número é alarmante considerando que o questionário foi aplicado em um curto período de quarentena e em seu início. As respostas confirmam os dados do Senado Federal de que a maioria das agressões são cometidas pelos parceiros e parentes próximos as mulheres (BRASIL, 2015), o que torna ainda mais difícil o combate a esta situação pois além de vínculos afetivos também pode existir dependência financeira.

GRÁFICO 13 - Conhecimento sobre outras mulheres que sofrem violência doméstica durante a quarentena



Fonte: dos autores

Em suma, as análises mostram que a quarentena afetou negativamente a saúde mental e a autoestima das mulheres. Sendo essa uma das consequências do aumento de tensão proporcionado pelas situações em que foram submetidas com o isolamento (violência, baixa estima e sobrecarga com o trabalho profissional e doméstico). Nota-se que as principais atividades de lazer praticadas pelas mulheres durante esse período estão relacionadas a atividade artística e intelectual. Por fim, pode-se constatar que o lazer se mostra como importância alternativa para aliviar as tensões no período de pandemia.

Referências

AÇÃO COMUNITÁRIA. **Viver Comunidade! Lazer e fortalecimento comunitário**. São Paulo: Ação Comunitária. 2013.

BACAL, Sarah. **Lazer e o universo dos possíveis**. São Paulo: Aleph. 2003.

BORGES, Beatriz; LARA, Wallace. Casos de violência contra mulher aumentam 30% durante a quarentena em SP, diz MP. **G1-SP**. São Paulo, 13 de abril de 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2020/04/13/casos-de-violencia-contra-mulher-aumentam-30percent-durante-a-quarentena-em-sp-diz-mp.ghtml>>. Acesso em: 22 abr. 2020.

BRASIL. Senado Federal. **Violência doméstica e familiar contra a mulher**. Brasília. 2015. Disponível em: <<https://www12.senado.leg.br/institucional/omv/entenda-a-violencia/relatorios/pesquisa-datasenado-2015-relatorio-e-tabelas-descritivas>>. Acesso em: 01 mai. 2020.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do Lazer**. São Paulo: Perspectiva. 1999.

FRANCO, Luiza. Violência contra a mulher: novos dados mostram que ‘não há lugar seguro no Brasil. **BBC**. 2020. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-47365503>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

HAMEL, Liz; SALGANICOFF, Alina. **Is There a Widening Gender Gap in Coronavirus Stress?** Kaiser Family Foundation - KFF. 2020. Disponível em: <<https://www.kff.org/coronavirus-policy-watch/is-there-widening-gender-gap-in-coronavirus-stress/>>. Acesso em: 17 mai. 2020.

IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. **Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2016 / - Rio de Janeiro: IBGE. 2016. 146 p.** Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98965.pdf>>. Acesso em: 10 mai.2020.

MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes et al. Saúde mental na pandemia de covid-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. **Debates em psiquiatria** - Ahead of print. 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Tercio_Apolinario-Souza2/publication/341255949_Saude_mental_na_pandemia_de_COVID_-19_consideracoes_praticas_multidisciplinares_sobre>

cognicao_emocao_e_comportamento/links/5eb5cf74a6fdcc1f1dcae6b5/Saude-mental-na-pandemia-de-COVID-19-consideracoes-praticas-multidisciplinares-sobre-cognicao-emocao-e-comportamento.pdf>. Acesso em: 15 mai.2020.

MAZZI, Carolina. Violência doméstica dispara na quarentena: como reconhecer, proteger e denunciar. **O Globo**. 2020. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus-servico/violencia-domestica-dispara-na-quarentena-como-reconhecer-protger-denunciar-24405355>>. Acesso em: 1 mai.2020.

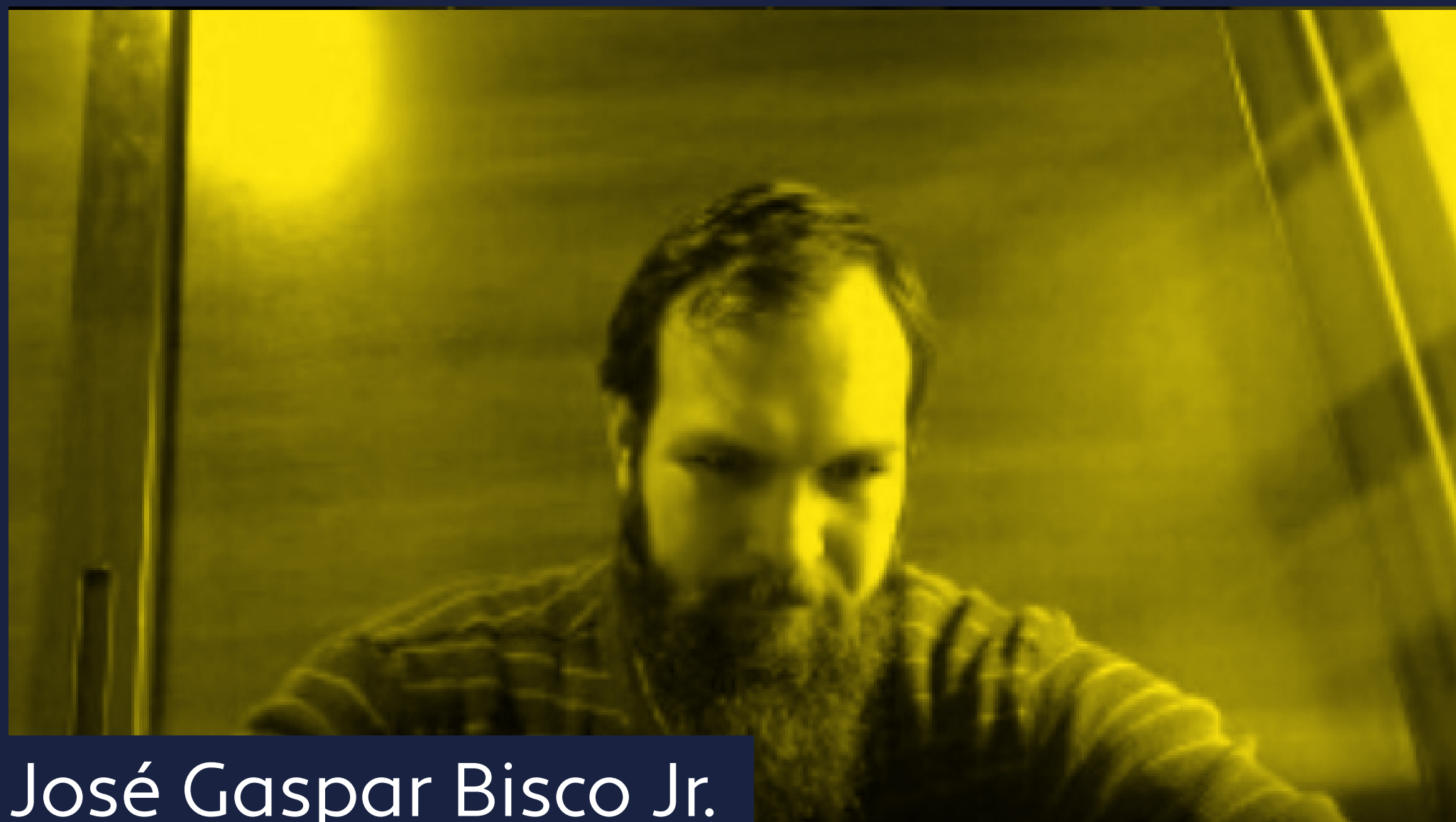
PINTO, Ligia. **Impactos do COVID-19: violência contra a mulher na quarentena**, FGV. 2020. Disponível em: <<https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/29036>>. Acesso em: 10 mai.2020.

PIRES, Roberto Rocha C. **Os Efeitos sobre grupos sociais e territórios vulnerabilizados das medidas de enfrentamento à crise sanitária da Covid-19: propostas para o aperfeiçoamento da ação pública**. IPEA. 2020. Disponível em: <<http://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/9839>>. Acesso em: 22 nov. 2020.

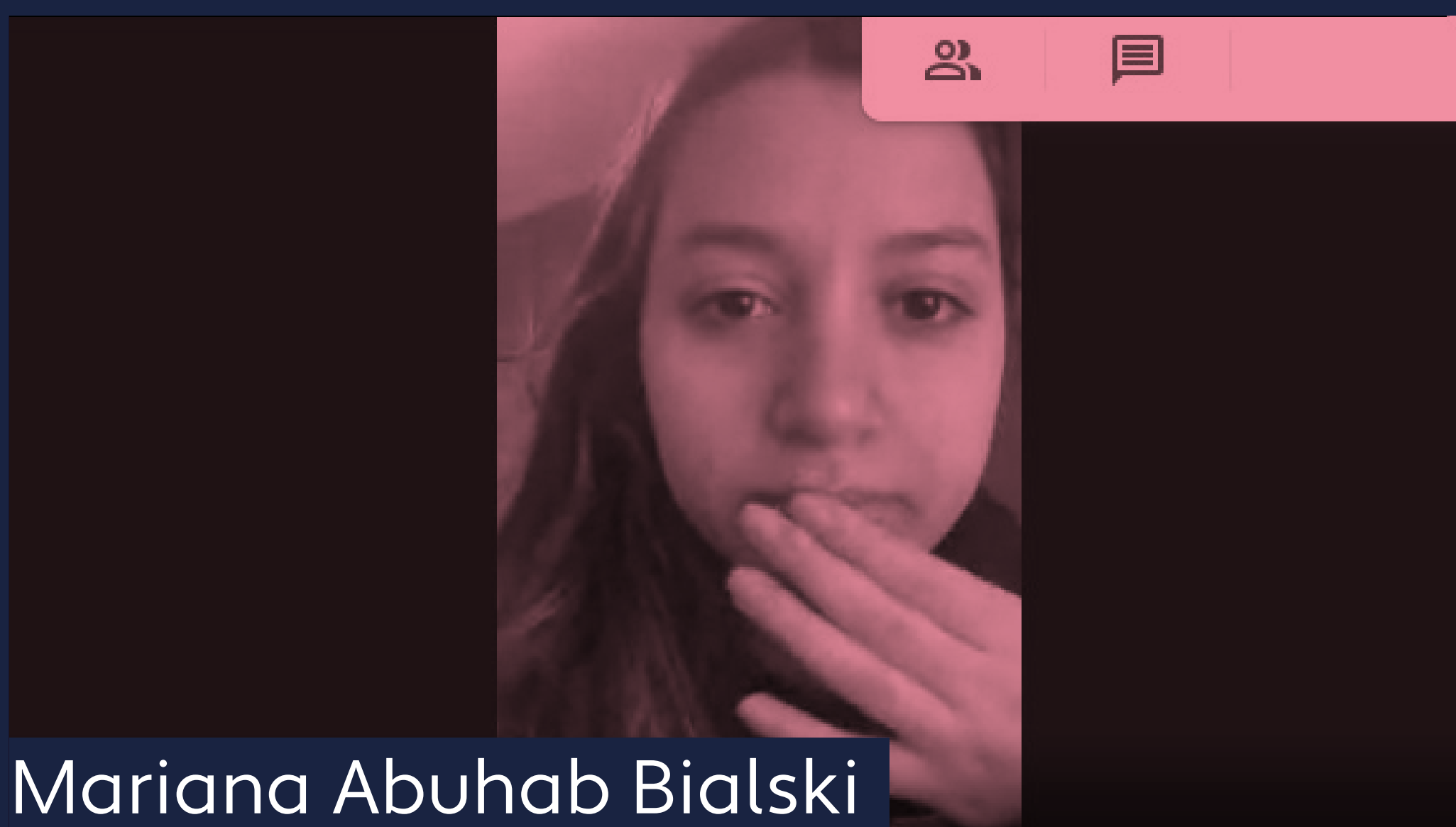
PONDÉ, Milena; CAROSO, Carlos. **Lazer como fator de proteção da saúde mental**. Rev. Ciênc. Méd., Campinas, 12(2):163-172, abr./jun., 2003.

PRONOVOST, Gilles. **Introdução à Sociologia do Lazer**. São Paulo: SENAC. 2011.

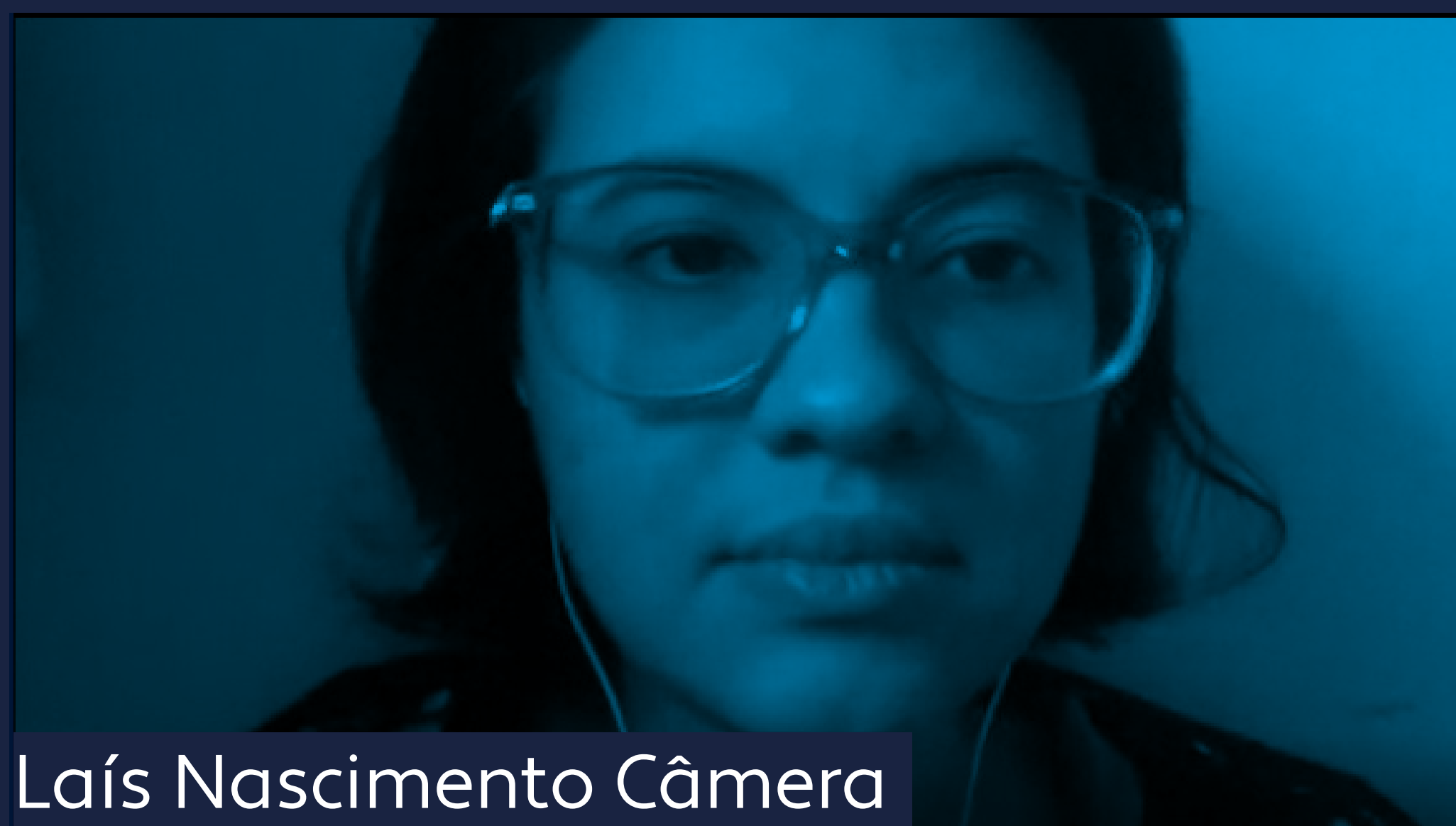
4. Lazer em família em tempos de isolamento social: um plano de atividades



José Gaspar Bisco Jr.



Mariana Abuhab Bialski



Laís Nascimento Câmara



Mateus Dantas Retori Cardoso

4. Lazer em família em tempos de isolamento social: um plano de atividades

José Gaspar Bisco Jr.

Mestre em história social pela Universidade Federal de Juiz de Fora, licenciatura e bacharelado em história pela Universidade Federal de Ouro Preto. Graduado em pedagogia pela Facespi e estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: gasparbisco@usp.br

Mariana Abuhab Bialski

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: mbialski@usp.br

Laís Nascimento Câmera

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: lais.camera@usp.br

Mateus Dantas Retori Cardoso

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: mateus.retori@usp.br

Introdução

Com a pandemia da COVID-19, o isolamento social é imprescindível e obrigatório em algumas cidades e, portanto, esse momento acaba se tornando propício para gerar a integração das pessoas de um mesmo domicílio que estão juntas no confinamento, o que, na rotina do dia a dia, em tempos normais, é algo raro, uma vez que pais e filhos possuem atividades e horários diferentes e passam pouco tempo juntos.

Por esses motivos, pensando em alternativas para as pessoas aproveitarem esse tempo de uma forma mais agradável e produtiva, foi organizado um documento chamado de Plano de Lazer Compartilhado que indica atividades que permitem o usufruto do tempo livre de diferentes formas de interação e aproximação. Este Plano de Lazer foi idealizado como um facilitador para colocar atividades diferentes que possam ser compartilhadas entre pais e filhos em suas programações diárias, de maneira mais organizada, incentivando mais interação.

Considerando a importância dos pais e outros responsáveis na formação das crianças, pode-se dizer que há um processo educacional durante suas interações (como em uma brincadeira), mesmo quando não seja evidente por não se configurar dentre as formas tradicionais de educação. Este processo é chamado de educação informal (GOHN, 2006), no qual as pessoas adquirem e acumulam conhecimentos através das suas experiências diárias e da sua relação com o meio.

O objetivo desse trabalho é possibilitar maior interação entre os familiares, de um mesmo domicílio, através de um Plano de Lazer Compartilhado, colaborando para uma educação informal e, conseqüentemente, ajudando na consolidação de conhecimentos gerais, de práticas éticas e conceitos de cidadania junto às crianças com o envolvimento dos seus responsáveis.

O Plano de Lazer Compartilhado é parte da estratégia a ser aplicada para verificação da eficiência deste tipo de material para promover o compartilhamento do tempo livre de forma construtiva e propiciando a ampliação de conhecimentos das crianças. Com o propósito de ser um guia das rotinas diárias das famílias, com atividades que integrem todos de uma maneira divertida e dinâmica e proporcionem um momento educativo.

Base Teórica

O primeiro tema pesquisado para fundamentar o Plano de Atividades foi a educação informal e a importância dos pais nesse processo. A educação informal, segundo o Dicionário Interativo da Educação Brasileira, é um:

termo atribuído à educação desenvolvida fora dos estabelecimentos de ensino ou que ocorre sem planejamento. Geralmente, é um tipo de educação que transcorre em espaços de atividades culturais, com a família, amigos ou grupos de interesse comum (MENEZES; SANTOS, 2001).

Considerando esta definição, sempre houve a preocupação em estabelecer o viés educativo na elaboração do Plano, unindo lazer e educação, ou seja, mostrando que o lazer pode ser uma forma de educação. As pesquisas apresentadas mais à frente mostram a importância dos pais no processo educativo dos filhos, justificando o motivo de ser tão relevante a realização de atividades conjuntas entre as crianças e seus responsáveis.

Os levantamentos referentes à temática do lazer propiciaram uma base científica no processo de escolhas das atividades recreativas que foram incluídas no Plano de Lazer Compartilhado. Essa pesquisa também auxiliou justificar a dedicação do tempo livre dos indivíduos na realização das atividades aqui propostas. Já para a criação das atividades e para a escolha de dinâmicas realizadas, foram feitas pesquisas em sites e *blogs* de recreadores para escolha das práticas que foram acrescentadas ao Plano.

Por último, por se tratar de um trabalho baseado nos conceitos de lazer disseminados por Dumazedier (1999), buscou-se definir atividades equilibrando suas características entre as categorias estabelecidas por este autor. Que são: diacrônica e sincrônica. A primeira com um maior foco no estudo segundo a evolução do tempo e a segunda tendo em vista o estudo que considera o tempo

presente. Dentro da classificação sincrônica destaca-se a categorização das atividades de lazer em físicas, manuais, artísticas, intelectuais e sociais. Sendo as físicas que priorizam o movimento e exercício físico; as manuais que priorizam a manipulação; as artísticas que priorizam emoções e sentimentos; as intelectuais que priorizam o raciocínio e a objetividade e as sociais que priorizam o relacionamento e convívio social (DUMAZEDIER, 1999).

Partindo do objetivo de criar um Plano de Lazer Compartilhado de atividades para toda a família, de forma a colaborar para a interação social entre seus membros, o trabalho realizado salienta a importância da relação efetiva da família no que concerne ao aprendizado no século XXI.

Os laços afetivos formados dentro da família, particularmente entre pais e filhos, podem ser aspectos desencadeadores de um desenvolvimento saudável e de padrões de interação positivos que possibilitam o ajustamento do indivíduo aos diferentes ambientes de que participa. Por exemplo, o apoio parental, em nível cognitivo, emocional e social, permite à criança desenvolver repertórios saudáveis para enfrentar as situações cotidianas (EISENBERG; COLS, 1999 apud DESSEN; POLONIA, 2007).

E, de acordo com o artigo 205 da Constituição Federal:

(...) a educação, direito de todos e dever do Estado e da família, será promovida e incentivada com a colaboração da sociedade ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania sua qualificação para o trabalho. (BRASIL, 1988).

Destafoma, a importância da família no processo de escolarização e da socialização de seus filhos é reconhecida e está amparada nas Leis de Diretrizes e Bases da Educação em seu art. 2º. Embora a LDB esteja relacionada à educação formal e à instituição escolar, Rincón (2011) afirma que “a educação informal perpassa a educação formal” (p.5). O acompanhamento dos pais interfere significativamente no desempenho escolar e social das crian-

ças, e pode ser conferido também no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), quando em seu artigo 129 apresenta que são medidas aplicáveis aos pais ou responsável: “V - obrigação de matricular o filho ou pupilo e acompanhar sua frequência e aproveitamento escolar (BRASIL, 1990)”.

Neste momento de pandemia, as famílias tendem a estar mais reunidas em casa, diferentemente da rotina diária na qual grande parte dos pais encontram seus filhos somente após o trabalho, afetando significativamente sua participação no processo de escolaridade, socialização e afetividade dentro do lar. Desta forma, o tempo de isolamento possibilitaria uma aproximação familiar que não seria possível nas rotinas normais, tempo este que poderia ser ocupado com atividades que contribuam significativamente para a união familiar, laços de afetividade, além da própria formação das crianças e adolescentes.

Segundo Gohn (2006), no processo educacional pode-se dividir o ensino-aprendizado em Educação Formal, Não formal e Informal. A educação formal é desenvolvida nas escolas e possui um detalhamento prévio dos conteúdos. Já a educação não formal possibilita a absorção de saberes através da socialização. Pode acontecer em espaços de lazer e entretenimento, igrejas, clubes e até entre os amigos e familiares e serve para desenvolver valores culturais para a criança. A educação informal se desenvolve no dia a dia e não está associada a organizações e procedimentos. Está presente no compartilhamento de experiências, mas, principalmente, nas ações cotidianas. A grande diferença da educação não formal e a informal é que na primeira existe intencionalidade na ação, que é organizada em procedimentos e caminhos.

O desenvolvimento de atividades em conjunto com os familiares possibilitará às crianças adquirir, através de uma educação informal, conhecimentos, habilidades e valores que contribuirão não somente para superar este momento, mas também para enriquecer a formação da cidadania. Através da educação informal:

(...) uma criança adquire um vocabulário substancial em casa, antes de ir à escola, uma filha aprende a cuidar de crianças e a cozinhar a partir da observação e da ajuda a sua mãe, um filho adquire competências profissionais de seu pai e crianças e adolescentes aprendem com seus pares (COOMBS, PROSSER E AHMED, 1973, p. 10).

Sendo a educação informal, um processo de aprendizagem que atua no campo das emoções e sentimentos, podemos inferir que a família representa um espaço significativo na formação emotiva das crianças. Desta forma, a educação informal é responsável pelo desenvolvimento de laços de pertencimento e, segundo Gohn (2006, p.30), “é ao mesmo tempo responsável pela maior parte de tudo o que uma pessoa constrói no percurso de uma vida”. Os espaços fora do ambiente escolar contribuem para uma formação complementar. Seguindo a linha adotada por Piaget em seu livro “Para onde vai a educação”, podemos perceber na sua fala a importância desta orientação aos pais:

(...) e toda pessoa tem direito à educação, é evidente que os pais também possuem o direito de serem senão educados, ao menos, informados no tocante à melhor educação a ser proporcionada a seus filhos (PIAGET, 2007, p. 50).

Este momento de crise pandêmica ímpar na história possibilita, entre outras coisas, uma reaproximação familiar perdida em tempos modernos. O engajamento familiar no ensino aprendizagem possibilitará que, após este momento, a criança aumente seus vínculos familiares, mantenha-se ativa física e mentalmente e apta para um retorno efetivo ao convívio social e escolar. Através das atividades de recreação organizadas para a família, pode-se conectar o lazer e a educação informal, pois como foi proposto por Dumazedier (1979, p.12):

“...o lazer 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 forma-

ção desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais”.

As atividades elaboradas são amparadas na classificação sincrônica proposta por Dumazedier e suas divisões em físico, manual/prático, artístico/estético, intelectual e social, e serviram como norte no processo de escolha, organização e classificação de todo o roteiro proposto. Desta forma, estas atividades, pensadas e organizadas previamente, possibilitam o enriquecimento do processo de educação informal através das inter-relações dos membros familiares.

Metodologia

O trabalho foi embasado através de uma pesquisa bibliográfica sobre educação informal e a importância da interação familiar nesse processo.

Primeiramente, foram levantadas teorias e métodos de recreação. Foram consultados sites e blogs de recreadores, páginas e artigos de educação com sugestões de atividades que incluíssem todas, ou quase todas, as faixas etárias. Dentro disso, também houve uma discussão sobre aspectos interessantes de serem trabalhados para cada faixa etária, dependendo da fase de desenvolvimento ou habilidade necessária para ser exercitada, como, por exemplo, memória, coordenação motora, compreensão de regras etc.

Depois de todo o levantamento teórico, foram escolhidas as atividades que pudessem ser feitas, na sua maioria, por todas as idades, gerando o máximo de integração entre os participantes, e que fossem excluídas atividades que só pudessem ser realizadas individualmente e/ou por meio da internet. Por integração queremos dizer o fato de pais e filhos conseguirem brincar juntos, se divertirem e trocarem conhecimentos e experiências. Uma troca mútua e muito enriquecedora entre ambos, mostrando que filhos podem aprender com os pais, assim como pais

também podem aprender com os seus filhos. Este processo evidencia que o aprendizado é ilimitado, que ocorre a toda hora, minuto e segundo, e que pode se constituir também em algo divertido. Nas dinâmicas escolhidas, foram enaltecidos os atributos de cada idade, por exemplo, a criança ser mais veloz do que a pessoa idosa, mas esta última ter mais experiência de vida do que a criança.

Em seguida, houve a classificação dessas práticas em manual, física, artística, intelectual ou social, de acordo com as categorias de Dumazedier (1999). A categorização utilizada por Dumazedier ajudou a mesclar as atividades de diferentes categorias a fim de tornar a rotina criada dinâmica e atrativa. Todas as informações foram obtidas por meio de pesquisas e leituras de profissionais que compreendessem o assunto de cada área que exploramos na execução das atividades propostas.

Uma vez escolhidas as atividades, o Plano foi compartilhado através das redes sociais Facebook, Instagram e WhatsApp. Após o compartilhamento do mesmo, foi efetuada uma análise dos comentários e sugestões que foram publicados nas redes ou através de um formulário que veio junto do plano. Tal formulário foi criado via Google Forms e possuía certos questionamentos sobre as dinâmicas para fazer com que os feedbacks estivessem levando em conta o nosso objetivo, direcionando de tal forma as respostas das pessoas para o que de fato queríamos saber. As questões eram as seguintes: “Você acha que o plano alcança o objetivo de integrar e unir mais os membros da família? Por quê?” “Escreva aqui um comentário sobre o plano de atividades. Pode ser uma crítica, elogio, sugestão. Pode contar como foi a experiência, se gostou ou não, como utilizou as atividades, etc.”. Assim, a pessoa poderia nos responder através desse *forms* também, se preferisse e, assim, a resposta já ia direto para nós. Com tais análises, conseguiríamos compreender melhor os resultados de nossas ações e deduziríamos se de fato alcançamos o objetivo de ajudar as famílias neste período de pandemia.

Resultados

Foram selecionadas duas atividades por dia para o Plano de Lazer Compartilhado. Tais atividades podem ser realizadas em qualquer período, seja manhã, tarde ou noite, de acordo com a rotina e preferência de cada família. Dumazedier foi escolhido como o sociólogo de referência para a categorização das atividades, pois estuda o lazer e trabalha com a lógica de ativar todos os sentidos, todas as funções que podem ser exploradas por nosso corpo. Por isso, aborda em seu estudo a existência de uma forma de categorização das atividades em cinco diferentes categorias. No Plano de Lazer Compartilhado existem dez atividades, duas por dia, durante um período de cinco dias, segunda, terça, quarta, quinta e sexta, considerando que são cinco categorias de atividades de lazer, de acordo com Dumazedier. Dentre elas, as físicas, que priorizam o exercício físico, as manuais, que priorizam a manipulação, as artísticas, que priorizam emoções e sentimentos, as intelectuais, que priorizam o raciocínio, e as sociais, que priorizam o relacionamento e convívio social.

Nenhuma delas foi priorizada possuindo maior ou menor frequência, pois todas têm funções igualmente importantes para o aprendizado, seja de crianças, seja de adultos. O ponto fundamental é proporcionar a formação completa dos indivíduos como cidadãos multifacetados. De acordo com os objetivos estabelecidos no trabalho, as atividades possuem o intuito de ajudar na construção de conhecimento, ética e cidadania das crianças com envolvimento dos responsáveis.

QUADRO 1 - Proposta de atividades e suas categorias

Categoria e atividades Sugeridas	Dias da semana				
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Categoria	Manual	Artística	Física	Intelectual	Social
Atividade 1	Cozinhar em família	Construir instrumentos	Esconde-esconde de objetos	Jogo dos 7 erros	Mímica
Atividade 2	Acampamento na sala de estar	Passa ou repassa	Dobradura	Desenho cego	Dança das cadeiras com obstáculos

Fonte: dos autores

Assim, ao divulgar o Plano de Lazer Compartilhado nas redes sociais (link do Plano de Lazer compartilhado – [clicar aqui](#)), esperou-se com os comentários verificar a coerência e adequação das atividades propostas para gerar interação entre os membros das famílias e que estes momentos de lazer compartilhados pudessem gerar desenvolvimento das crianças.

Após o compartilhamento do Plano de Lazer, foi efetuada uma análise dos comentários e sugestões nas redes sociais para compreender melhor os resultados da ação e se o objetivo, de ajudar as famílias neste período de pandemia com a proposição de atividades interativas e construtivas, foi alcançado. O plano de lazer foi compartilhado no Facebook e Instagram, além de ser divulgado pelo Whatsapp em grupos de familiares, amigos e dos estudantes de Turismo. Todas as redes sociais geraram feedbacks, ainda que umas com retornos mais relevantes que outras, como o Facebook e WhatsApp que geraram mais retorno, ao contrário do Instagram que gerou apenas um comentário que foi descartado pois não foi relevante para a pesquisa. Apesar disso, essa pessoa compartilhou o Plano em sua rede. Esta difusão das atividades objetivou alcançar o maior número possível de pessoas, de forma que as famílias pudessem usufruir destas ações, e que fossem estimuladas a praticar exercícios físicos, mentais, artísticos ou sociais, proporcionando uma maior integração dos integrantes da família. Estas atividades diárias permitem que

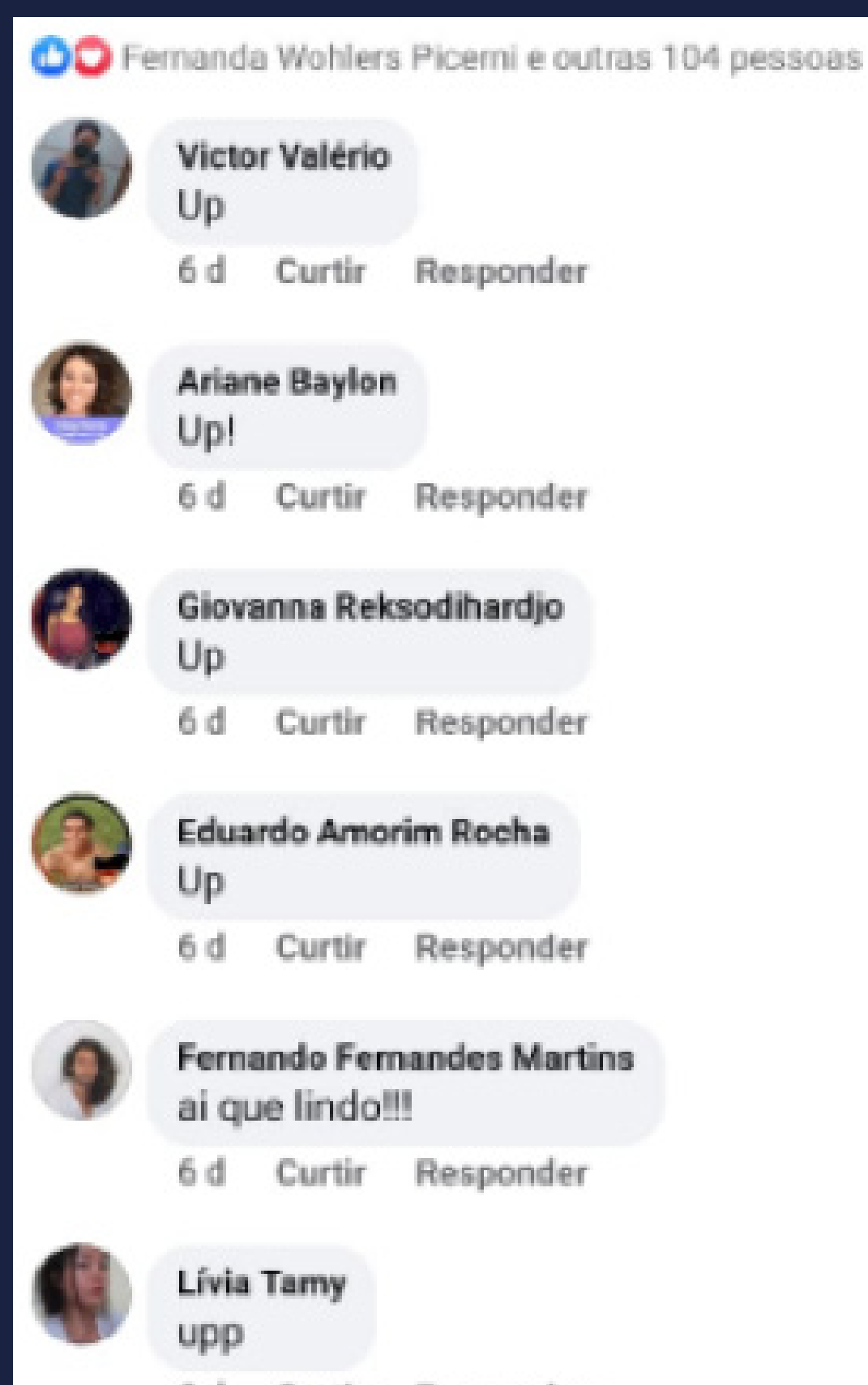
as pessoas percebam a importância da reunião familiar, de forma que a prática em conjunto viesse a estimular sua valorização e união.

As Figuras 1 e 2 apresentam comentários feitos no Facebook nos dias 9, 10 e 11 de junho de 2020. A figura 1 representa alguns dos “*up*” que tivemos que na prática foram um total de 30. O “*up*”, que nesta rede é uma forma de fazer com que a postagem em questão fique bem movimentada para ganhar mais visibilidade já que o sistema de rolagem do Facebook dificulta que um conteúdo permaneça em evidência por muito tempo nas páginas dos usuários. Desta forma, novas postagens acabam “empurrando” as anteriores para baixo na linha do tempo, e seria necessário efetuar uma manutenção constante desta postagem para que ficasse visível para todos por maior período de tempo. Entretanto, houve a surpresa com a quantidade de interações. As pessoas passaram a digitar “*up*” na postagem para que ela permanesse atualizada e sempre visível. A digitação da palavra “*up*” (acima) é uma forma de “levantar” aquela publicação e mostra que o usuário compreendeu sua importância e mostrou interesse em mantê-la por mais tempo visível para outros usuários. Isso mostrou o interesse por parte das pessoas em divulgar algo que elas julgaram importante e necessário. Toda essa colaboração voluntária das pessoas no auxílio do compartilhamento da proposta chamou muita atenção durante a análise dos comentários.

Além disso, houve cerca de 15 elogios nos posts, alguns de familiares e outros de amigos e conhecidos, alguns outros até compartilharam o Plano de Lazer em suas redes sociais ou marcaram outros conhecidos para que alcançasse ainda mais pessoas. A grande parte dos comentários são de elogios referentes à importância do Plano em um período conturbado como esse, o que corrobora com o que Bacal (2003) diz ao afirmar que à medida em que se ganha mais tempo livre, nota-se o surgimento de mais conteúdos para ocupar o tempo livre. E durante o isolamen-

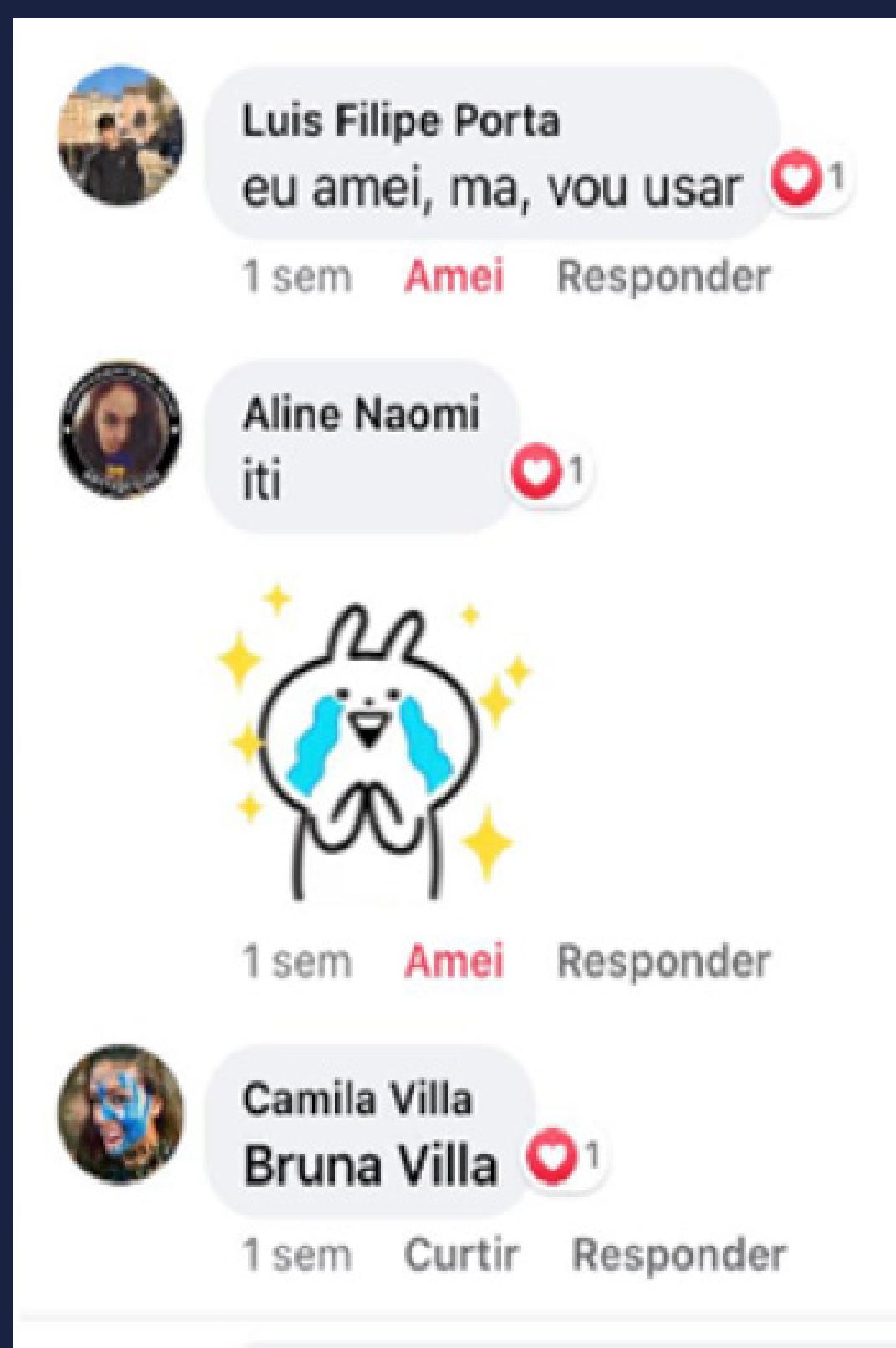
to social, é notório o aumento do tempo livre na vida de muitas pessoas, podendo assim justificar o interesse no Plano de Lazer em ocupá-lo.

FIGURA 1- Comentários via Facebook através do “up”



Fonte: conta particular do Facebook

FIGURA 2 - Elogios e sugestões via Facebook



Fonte: conta particular do Facebook



Fonte: conta particular do Facebook

A Figura 3 mostra comentários deixados como respostas ao formulário criado. Foram obtidas 6 respostas no total. Em uma delas, uma mãe elogiou o fato do material ser organizado por dias da semana, o que traria um sentido de continuidade do lazer e da vida e possibilitaria uma melhor organização da rotina de acordo com a orientação apresentada pela assistência estudantil do Instituto Federal do Rio Grande do Sul (IRFS, 2020). Este documento organizado para as crianças e famílias do IFRS orienta, de acordo com as teorias de Bezerra et. al. (2020) e de diversos estudos na área da psiquiatria, a importância da necessidade de se criar uma rotina de lazer durante o período da pandemia, como forma de auxílio da manutenção da saúde mental.

Com isso, o trabalho inclusive incita a promoção da valorização do tempo livre através de tais atividades do lazer. Algo que vem sendo discutido desde os tempos dos gregos, os quais valorizavam o ócio para contemplar deuses, ouvir música e até mesmo estudar a filosofia ou até na época

dos romanos em que o mesmo servia para descanso, divertimento e preservação das condições para trabalhar de acordo com Sarah Bacal (2003). O ato de não trabalhar no Período Medieval inclusive era considerado honroso e meritório e o ócio visto como algo que possibilitaria a busca de Deus e o cultivo da fé. Hoje, percebe-se o contrário uma vez que muitos veem o “não trabalho” como algo que deveria ser condenado como afirma Pronovost (2011) em sua obra “Introdução à Sociologia do Lazer”. O autor afirma que o lazer ainda aparece como mais importante entre os que tem um trabalho que julgam pouco criativo ou de pouco valor.

Com tudo isso dito, o presente trabalho busca a recuperação da valorização do ócio e do lazer através das atividades propostas no Plano e mostra a sua importância e porque é tão fundamental estudar sobre e fazer projetos e pesquisas em cima para serem entregues à sociedade. Indo, portanto, de acordo com a linha de raciocínio de De Masi (2000) destaca a importância de projetar a família, escola e a vida, em função do tempo livre e não só do trabalho para uma convivência sadia do ócio criativo.

Dentre as atividades que apresentaram ter sido mais utilizadas, está a de cozinhar em família. Em um dos comentários foi informado que a família passou a cozinhar em conjunto na maioria dos dias, e compartilhou que na última refeição preparou macarrão, do molho até a massa, e que cada integrante participou de uma etapa ao som de música e descontração. Justamente evidenciando, a partir disso, o engajamento por parte tanto das crianças quanto dos pais nas atividades propostas pelo nosso Plano de Lazer Compartilhado.

Esse feedback também mostra a possibilidade da educação informal se mostrar presente nesses momentos de culinária pelo fato da família estar constantemente aprendendo em conjunto de forma espontânea. Seja aprender a trabalhar em grupo, de modo que cada um cozinhe uma parte, seja de filhos aprenderem com pais e pais aprendem com filhos, o que se torna, no final das contas, algo

extremamente enriquecedor para a formação de cidadãos multifacetados. Além disso, percebe-se a importância da presença de uma grande variedade de atividades no Plano de modo que todos aprendam as diversas dinâmicas até mesmo as que não gostem muito e desenvolvam uma série de habilidades com isso.

FIGURA 3 - Comentários via formulário acessível no Plano de Atividades Compartilhadas



Fonte: conta particular do Whatsapp

Outro ponto importante foi o envolvimento de professores do ensino infantil. Em um dos casos, uma professora solicitou o compartilhamento do Plano de Lazer com outros professores de sua escola. Em sua devolutiva, foi informada uma grande aceitação das atividades por parte dos profissionais, e que as mesmas foram transmitidas para as famílias dos estudantes. Isso evidenciou a abrangência deste trabalho, de forma que seus resultados foram alcançados em um tempo muito curto. A professora nos enviou seu feedback em formato de áudio por Whatsapp. Nele, ela faz o seguinte posicionamento:

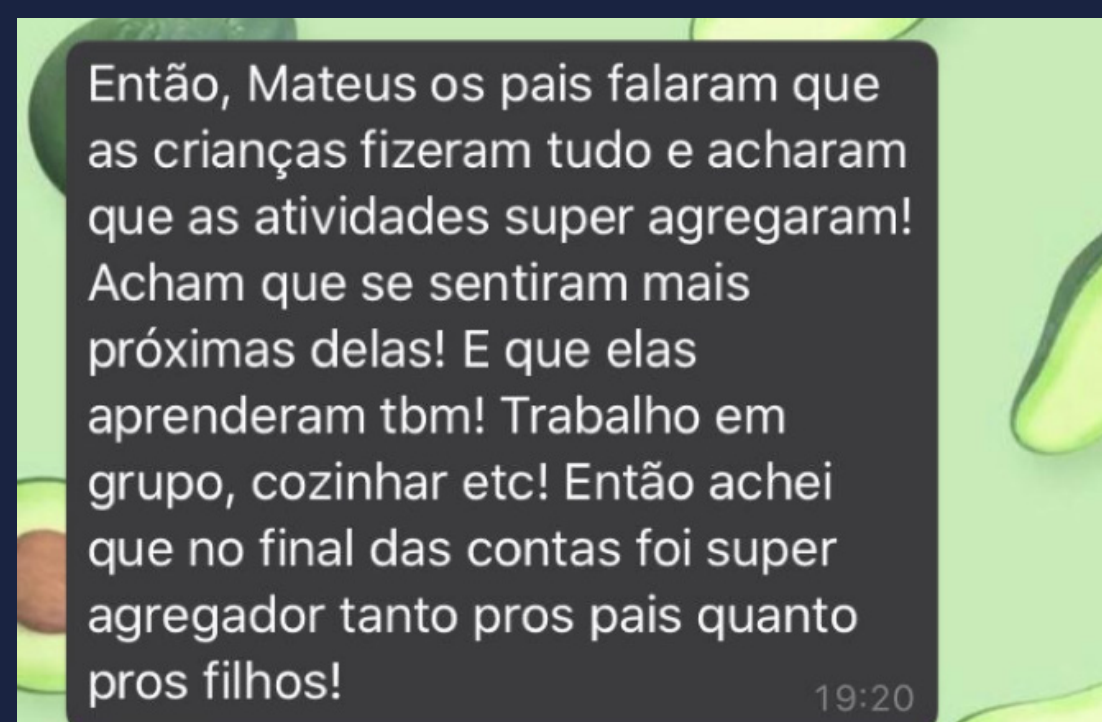
Eu enviei as suas sugestões de brincadeiras para as famílias no grupo do WhatsApp naquele formato que eu te falei, né? Na questão de recepção das brincadeiras eles deram retorno de que assim, gostaram bastante das sugestões [...]eu acredito que eles tenham gostado sim. Eu mandei para as outras professoras da minha escola e elas gostaram bastante também, mandei para uma tia minha que tem crianças e ela também gostou bastante. Eu particularmente também gostei [...] é um programa excelente, se eu tives-

se filhos eu faria todas elas com toda certeza do mundo[...] (transcrição da fala de professora em áudio enviado pelo Whatsapp, 19 jun. 2020)

A Figura 4 é uma cópia da tela do aplicativo Whatsapp de um feedback encaminhado pela professora, no dia 19 de junho, que compartilhou o Plano de Lazer com seus alunos. Uma vez que profissionais da área da educação tiveram acesso ao trabalho, o analisaram e o acharam tão pertinente a ponto de divulgá-lo para outros professores, consegue-se concluir que a meta de fazer um trabalho de educação informal como algo complementar a educação formal, tradicional utilizada pelas próprias escolas, foi atingida. Reforçando a importância de programações de lazer que relaciona cultura e diversão, propostas por Menezes e Santos (2001), uma vez que os profissionais de educação deram o aval no material e o divulgaram como uma outra forma de aprendizado por parte das crianças além do conteúdo, proporcionado tradicionalmente, pelas escolas.

Na mensagem percebe-se que o Plano cumpriu com o seu objetivo de integrar mais os membros da família, e ainda pôde proporcionar conhecimento através da realização das atividades, este adquirido por meio da educação informal, sendo completamente compensador, ainda somado ao fato das crianças terem se engajado nas atividades, como comentado pela professora. Com isso, podemos dizer que as mesmas aprenderam através da educação informal, de forma natural ao longo de suas atividades de lazer. Após a realização das dinâmicas se tornou perceptível a importância do trabalho em grupo e da presença dos pais como algo complementar à educação que é tida nas escolas. O processo pode ser considerado construtivo para as crianças pois se constituiu com uma forma de educação e aprendizado além de ser considerado “agregador” de acordo com o comentário feito pela professora após receber os feedbacks dos pais.

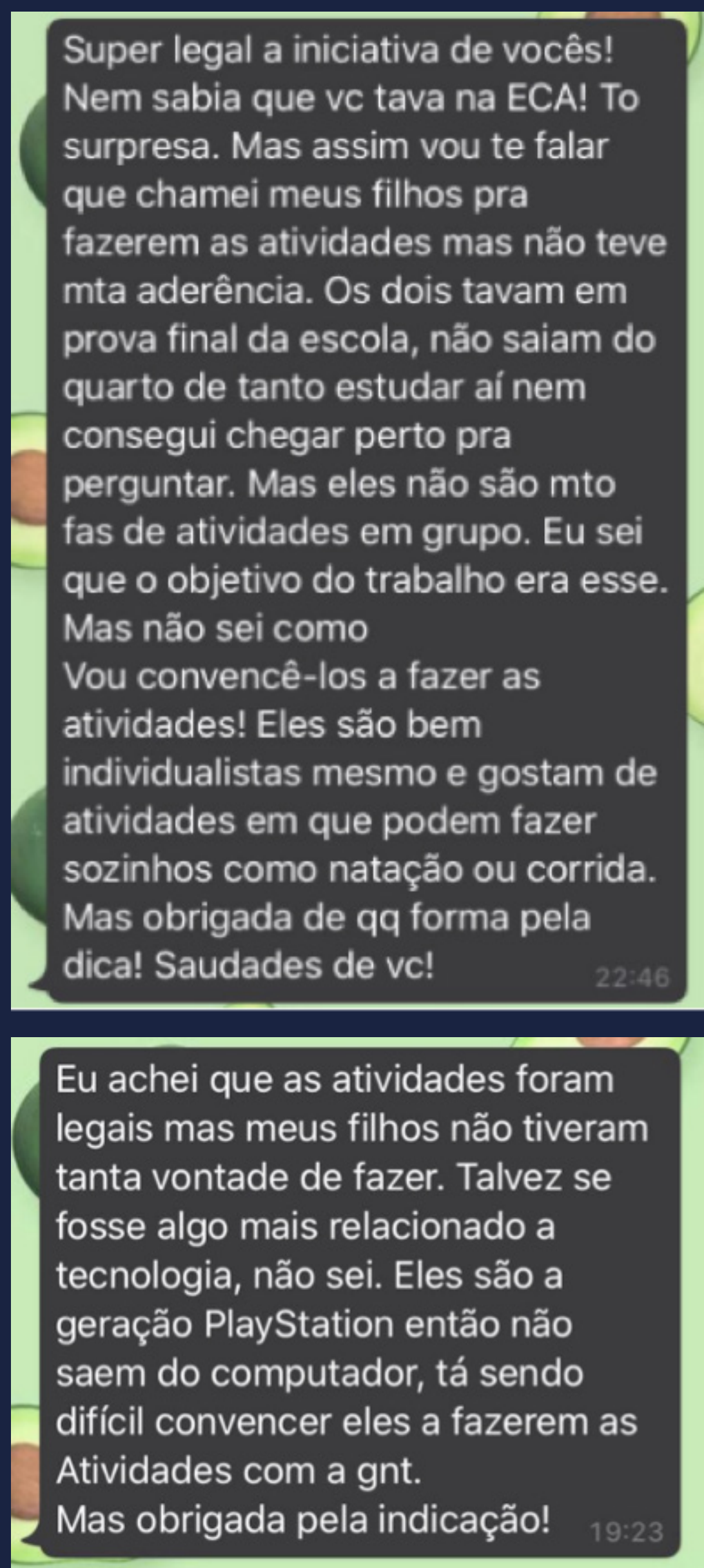
FIGURA 4 - Feedback via mensagem de Whatsapp



Fonte: conta particular do Whatsapp

Além dos comentários positivos, existiram também críticas que foram dadas ao trabalho. De acordo com tais críticas concluímos que por mais que nosso trabalho almejasse atingir a todos os públicos, aqueles talvez mais introvertidos e que fossem mais acostumados a fazer atividades sozinhos (como natação e corrida) poderiam não se sentir tão aptos a participar de atividades coletivas ou não ter tanto interesse por elas (primeira mensagem da figura 5). Nota-se que até houve a tentativa de cumprir com as atividades, mas de fato não foram atrativas para esse público. Isso é algo que pode ser repensado se fizermos novos Planos de Lazer apesar do objetivo ser de fato proporcionar atividades coletivas para serem realizadas com pais e filhos e não serem feitas individualmente. Já na outra mensagem (da figura 5), o problema que dificultou a adesão dos indivíduos foi relacionado à natureza das atividades, já que a proposta visava a não utilização de eletrônicos como principal foco para a sua realização, ou seja, membros da família preferiram usar jogos eletrônicos como forma de lazer, dito isso, poderia ter havido preocupação também em como motivar “a geração Playstation” a fazer tais atividades. Seria de fato um desafio mas pode ser algo que possamos levar em consideração ao pensar-se nos eventuais futuros Planos de Lazer. Talvez escrever algo motivando o adolescente especificamente a fazer tais atividades, algo direto e especialmente para ele mostrando a importância de tais práticas numa linguagem mais clara e que foque nesse público alvo especificamente.

FIGURA 5 - Críticas dadas pelos pais via WhatsApp



Fonte: conta particular do Whatsapp

Conclui-se que a partir do momento que o Plano de Lazer passou a ser compartilhado pelas pessoas, sem mais que ações do grupo idealizador fossem necessárias, foi evidenciado que essas atividades de lazer estão sendo difundidas e ganharam vida por meio das redes sociais e compartilhamentos. As sugestões, que vão desde o uso de mais cores até a criação de novos roteiros, gera estímulos para que, após a visualização dos resultados, para a produção de novos planos, de forma a auxiliar as famílias a se integrarem cada vez mais em seu cotidiano, seja em tempo de pandemia ou após este período. Com tudo isso dito, pode-se dizer que o objetivo de gerar integração está sendo atingido, uma vez que o assunto está ganhando visibilidade através do compartilhamento pelas próprias pessoas via redes sociais e as atividades estão cumprindo o seu propósito de aproximar as famílias na maior parte dos casos.

Referências

BACAL, Sarah. **Lazer e o Universo dos Possíveis**. São Paulo: Aleph. 2003.

BEZERRA, A.; SILVA, C.E.M; SOARES, F.R.G; SILVA, J.A.M. **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19**. *Cien Saude Colet*. 2020. Disponível em: <<http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/fatores-associados-aocomportamento-da-populacao-durante-o-isolamento-social-na-pandemiade-covi-d19/17551?id=17551>>. Acesso em: mai.2020.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília: Ministérios das Comunicações, 1988.

BRASIL. Ministério da Educação. **Estatuto da Criança e do Adolescente 8069/90**. Brasília. MEC. 2004.

BRASIL. Ministério da Educação. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação 9.394/96**. Brasília. MEC. 1996.

BRUNO, Ana. Educação formal, não formal e informal: da trilogia aos cruzamentos, dos hibridismos a outros contributos. In: **Mediações – Revista OnLine da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal**, Portugal. 2014.

COOMBS, Philip Hall; PROSSER, Roy; MANZOOR, Ahmed. **New paths to learning for rural children and youth**. New York: International Council for Education Development, 1973.

COSTA, Rodrigo Heringer. Notas sobre a Educação formal, não-formal e informal. In: **Anais do III Simpom-UNIRIO**, Rio de Janeiro, 2014.

DESSEN, Maria Auxiliadora; POLONIA, Ana da Costa. **A Família e a escola como contextos de desenvolvimento humano**. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100003>>. Acesso em: 20 nov.2020.

DE MASI, Domenico. **O Futuro do Trabalho**. Brasília: UnB. 2000.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do Lazer**. São Paulo: Perspectiva. 1999.

GOHN, M. G. Educação não formal na pedagogia social. **Anais do 1 Congr. Intern**. Pedagogia Social Mar. 2006.

IFRS - Instituto Federal do Rio Grande do Sul. **Organizando a rotina na quarentena**, Disponível em: <<https://ifrs.edu.br/ibiruba/wp-content/uploads/sites/4/2020/06/Como-organizar-a-rotina-na-quarentena.pdf>>. Acesso em: mai.2020.

MENEZES, Ebenezer Takuno de; SANTOS, Thais Helena dos. Verbete educação informal. **Dicionário Interativo da Educação Brasileira - Educabrazil**. São Paulo: Midiamix, 2001. Disponível em: <<https://www.educabrazil.com.br/educacao-informal/>>. Acesso em: mai. 2020.

OCDE. PISA 2018: **Technical Report 2020**. Disponível em: <<https://www.oecd.org/pisa/PISA%202018%20Insights%20and%20Interpretations%20FINAL%20PDF.pdf>>. Acesso em: mai. 2020.

4. Lazer em família em tempos de isolamento social: um plano de atividades

PIAGET, Jean. **Para onde vai à educação**. Rio de Janeiro. José Olímpio, 2007.

PRONOVOST, Gilles. **Introdução à Sociologia do Lazer**. São Paulo. Senac, 2011.

RINCÓN. L. **Porque formar professor@s para a leitura crítica dos MC sob a perspectiva de gênero**. 2011. Disponível em: <<https://pt.slideshare.net/fabri-zioribeiro/divulgao-e-popularizacao-da-cincia-uma-nova-didtica-para-es-paos-no-formais-de-educacao>>. Acesso em: mai. 2020.

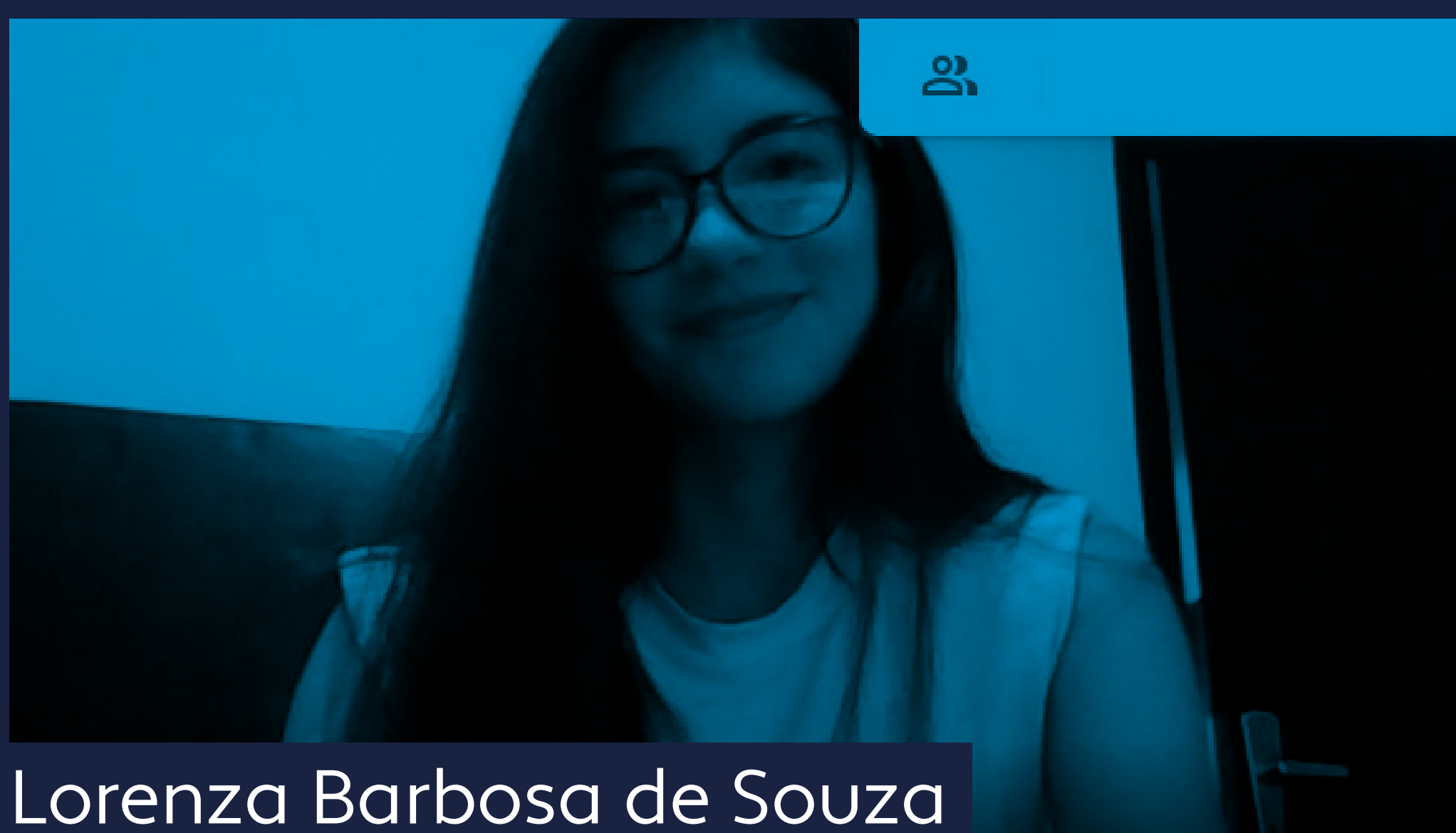
5. Lazer e saúde mental em período de isolamento social



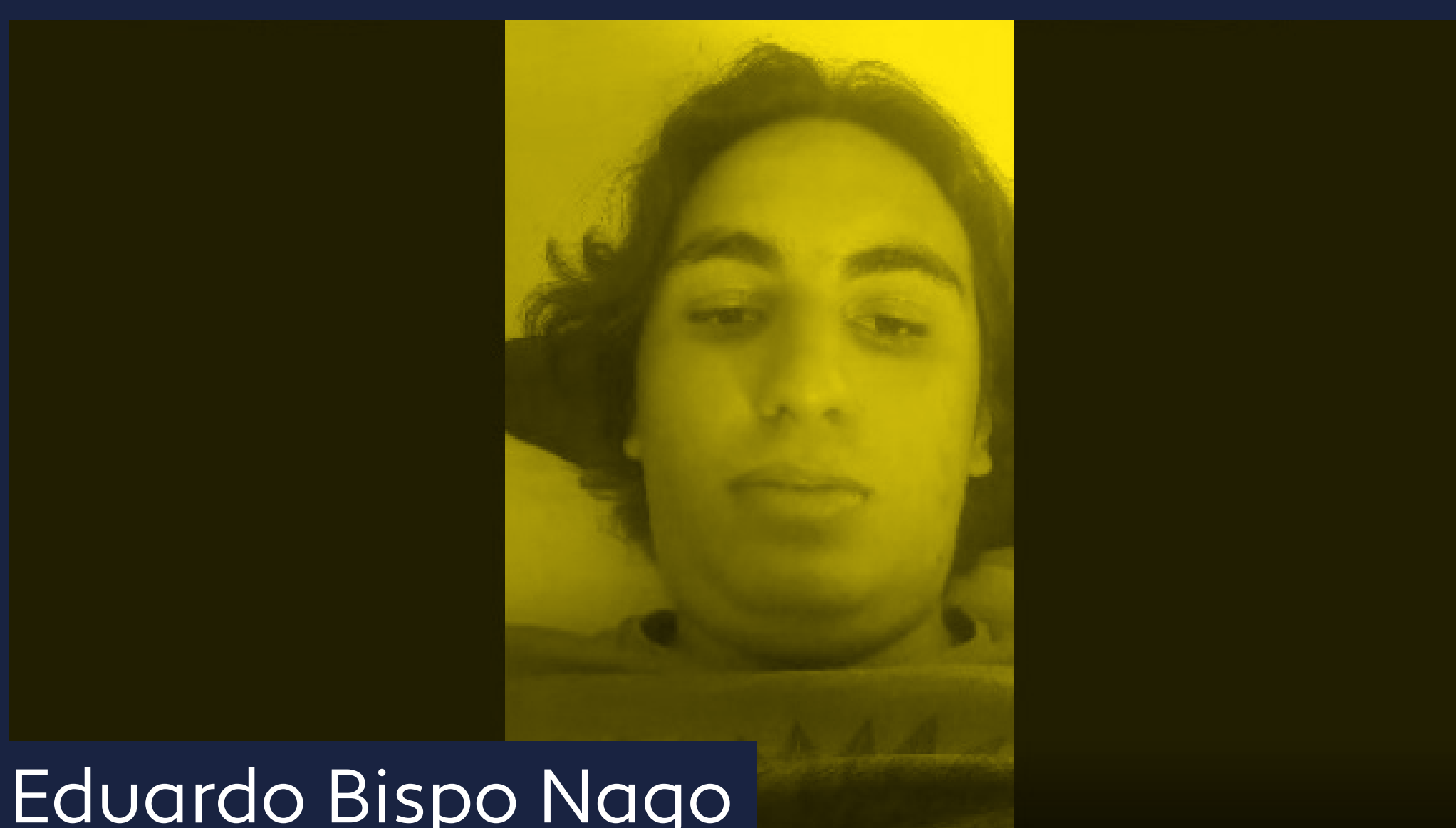
Emily de Assis Santiago



Helena Pacheco Braz dos Santos



Lorenza Barbosa de Souza



Eduardo Bispo Nago

5. Lazer e saúde mental em período de isolamento social

Emily de Assis Santiago

Técnica em Administração pela ETEC Adhemar Batista Heméritas. Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: emilysantiago@usp.br

Helena Pacheco Braz dos Santos

Técnica em Informática pelo CEFET unidade de Nova Friburgo/RJ, estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: helena_pacheco@usp.br

Lorenza Barbosa de Souza

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: lorenzabsouza@usp.br

Eduardo Bispo Nago

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: adudunago@usp.br

Introdução

Diante do cenário atual de quarentena, nota-se, através das redes sociais, que muitas pessoas relatam estar tendo uma piora em sintomas psicológicos ou mesmo começando a apresentá-los em função do isolamento social e da crise mundial de saúde provocada pela COVID-19. Seja pela ausência de convívio com outras pessoas, pela quebra da rotina ou pela situação preocupante que se enfrenta, uma parcela da população está tendo sua saúde mental afetada.

Em face de tal fato, o presente projeto visa oferecer apoio e acolhimento a essas pessoas, que vêm apresentando sintomas psicológicos atípicos, e oferecer maneiras de amenizá-los. Isso será feito através de atividades de lazer que, comprovadamente, auxiliam na manutenção da saúde mental e por sustentação de contato social, tudo respeitando as medidas de isolamento social propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) a partir de março de 2020.

Para tanto, tem-se como o objetivo avaliar que a falta de lazer e de convívio social afetam a saúde mental aumentando sintomas psicológicos atípicos, e que, por outro lado, a prática do lazer e do convívio social, ajudam a melhorar a saúde mental.

Assim, será apresentada uma relação direta entre a prática do lazer e sua importância tanto para preservação da saúde mental quanto para combater sintomas de doenças psicológicas, um problema crescente na sociedade contemporânea e agravado em tempos de quarentena.

Base teórica

Aidei do projeto parti de escritos de Dumazedier (2004), mais especificamente da terceira edição do livro *Lazer e Cultura Popular*. O autor coloca que uma das funções do lazer é a do divertimento e da recreação, responsáveis pela manutenção do que ele chama de higiene mental. Ainda complementa dizendo que a monotonia diária tem efeitos negativos na personalidade humana, afetando o desenvolvimento pessoal e a criatividade. Também define como lazer as ocupações que são regidas pela livre vontade de participação e que promovem maior qualidade de vida e saúde mental.

Saraceno (1996) também confirma que a prática do lazer tem reconhecida participação no tratamento do acompanhamento terapêutico. Um exemplo disso descrito por Mello (2014) é a implantação do Programa de Lazer Assistido da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) no Hospital Psiquiátrico Estadual de Jurujuba em Niterói.

Pondé (2003) defende que a prática de lazer é um indicador de boa saúde mental. Em um estudo realizado com 552 mulheres em uma região metropolitana brasileira, comprova que aquelas que mais praticavam lazer apresentavam menos sintomas de ansiedade e depressão do que as não praticantes. A autora argumenta também que a prática do lazer é um fator de proteção contra sintomas psicológicos por amortecer efeitos estressores. E por fim, advoga também que o apoio social é um importante aliado na manutenção da saúde mental.

Complementando, Pondé e Caroso (2003) defendem que atividades socializantes que promovem divertimento e apoio social proporcionam bem-estar mental. Somado a isso, Bacheladenski e Matiello Júnior (2010) afirmam que o lazer e o convívio social possibilitam o desenvolvimento de valores como solidariedade, respeito e empatia, fatores muito importantes para o momento atual.

Abordando, na atualidade, a questão da quarentena e saúde mental, o Instituto de Pesquisa HCor (2020), por Silvia Cury, levanta uma série de reações relacionadas à quarentena e à pandemia. A primeira questão envolve o medo do desconhecido, o fato de não saber ao certo o que está acontecendo. Ser bombardeado a todo o momento por inúmeras informações e notícias, na grande maioria, ruins e, por vezes, provenientes de fontes duvidosas pode aumentar sintomas de estresse e ansiedade. A psicóloga recomenda que as pessoas não fiquem acompanhando notícias a todo o momento, incansavelmente, e que procurem fontes confiáveis sem apelo sensacionalistas.

Outro ponto que ela explica é o do distanciamento social, que faz com que muitas pessoas se sintam isoladas e excluídas, interferindo na saúde mental. Há também a falta de ocupação ao estar demasiadamente em casa, que provoca desânimo e contribui para o aparecimento ou piora dos sintomas psicológicos.

Outros estudos na área estão sendo feitos pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS, 2020) liderados pela também psicóloga Maria Tavares Cavalcanti que afirma que uma mudança tão brusca na rotina, como a que se enfrenta na atualidade, afeta severamente o funcionamento cerebral e, conseqüentemente, a saúde mental, principalmente para quem já possui algum transtorno psicológico. Dá ênfase também ao sentimento de solidão e tédio desenvolvidos ao se ficar em casa sem contato social. A psicóloga propõe que as pessoas usem da tecnologia para manter contato social de forma virtual e incentiva a prática de atividades que tragam prazer e satisfação, como livros, filmes, jogos, música e qualquer coisa que ajude a se distrair.

O Instituto de Psicologia da UFRGS (2020) disponibilizou um material online sobre o assunto, afirmando que diante da situação atual algumas pessoas podem estar apresentando sintomas de ansiedade, medo, desespero, estresse, irritação e tédio. Assim, incentivam a prática de atividades que tragam satisfação e distração, além da manutenção do contato social online com pessoas queridas.

Complementando, as atividades a serem propostas nas redes sociais pelo presente estudo, são baseadas em estudos da psicóloga Adriana de Araújo (2017). Ela recomenda atividades que ajudam a aliviar os sintomas de ansiedade, estresse, depressão, irritabilidade e ocupam a mente. Como exemplos: a prática de exercício físico que eleva a produção de serotonina, hormônio responsável pelo prazer; a ioga e a meditação que ajudam a diminuir efeitos estressores, prejudiciais ao cérebro; controle de respiração que ajuda a reduzir as reações do sistema nervoso autônomo; cozinhar que trabalha bem o cérebro, em especial com alimentos ricos em triptofano (banana, chocolate) por aumentarem a produção de neurotransmissores que regulam a ansiedade; leitura, por proporcionar distração e melhorar a qualidade do sono.

Metodologia

Após a revisão da literatura, que trata de lazer, transtornos psicológicos e isolamento social, foi elaborado um [questionário](#) via Google Forms para compreender os fatos iniciais ligados à saúde psicológica e às práticas de lazer das pessoas em isolamento social, que se relacionavam com os conceitos teóricos estudados.

O questionário inicia-se com questões sobre qualidade da saúde mental, nível de isolamento, sintomas psicológicos, ações adotadas para amenizar tais sintomas, problemas decorrentes da quarentena, contato virtual com conhecidos, prática de exercícios físicos, consumo de canais digitais para entretenimento e outras atividades de lazer. Algumas questões foram colocadas em escala para medir concordância ou nível de satisfação para compreender melhor as percepções dos respondentes.

Antes de divulgar o questionário amplamente nas redes sociais, foi aplicado um pré-teste entre os próprios integrantes do grupo. Através dele decidiu-se determinar múltipla escolha para as alternativas das respostas sobre os sintomas que as pessoas estavam sentindo e o que estava sendo pior de enfrentar no cenário atual. Afinal poderia haver mais de um item que se aplicasse à realidade de cada um. Além disso, incluiu-se a opção 'outros' em diversas respostas, com a possibilidade de as pessoas adicionarem texto, caso achassem necessário. Mas, no geral, estava adequadamente formulado.

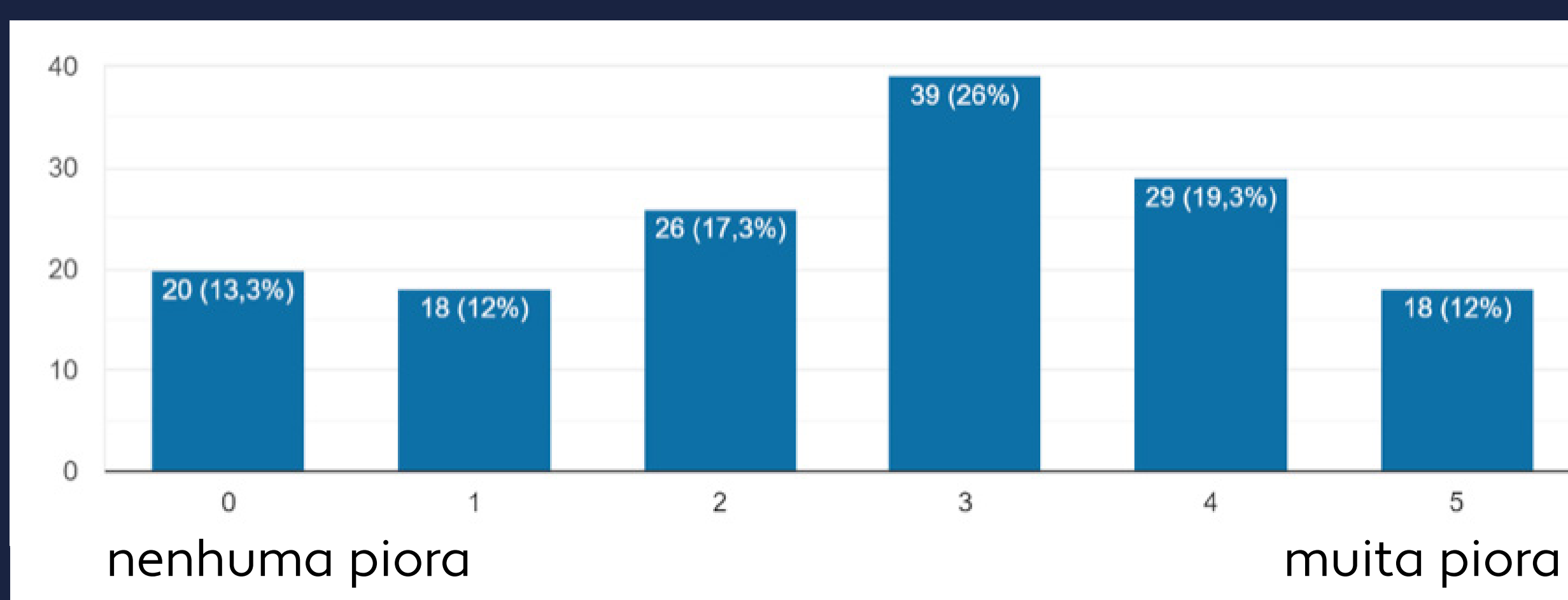
O questionário foi divulgado nas redes sociais dos pesquisadores e obteve 150 respostas no período de 28 de abril a 12 de maio (14 dias). Todos foram considerados válidos e suas análises, baseadas em gráficos gerados segundo o percentual das respostas, constam da próxima parte deste trabalho.

Resultados

Após serem obtidas as respostas através do formulário foi necessário tecer uma análise do significado das respostas no contexto do trabalho realizado a fim de responder se o isolamento social, a prática de atividades de lazer e, principalmente, essas práticas durante o período de quarentena podem realmente influenciar na saúde mental das pessoas. Os próximos parágrafos mostram os resultados e como interpretá-los para responder essas questões propostas.

O Gráfico 1 indica que a grande maioria dos respondentes (86,6%) diz estar tendo sua saúde mental afetada pelo isolamento social. A partir daí o efeito sob a saúde mental foi avaliado em uma escala de 0 (nenhuma piora) até 5 (grande piora), apenas 13,3% dos participantes diz não estar tendo sua saúde mental afetada (opção 0), 12% marcaram 1 na escala, 17,3% marcaram 2, 26% assinalaram 3, 19,3% marcaram 4 e 12% descreveram a piora em 5, o máximo. Os níveis se concentraram nos números medianos, mostrando que essas pessoas estão tendo uma piora e a maioria delas não se encontra em um nível leve e nem muito grave, mas já sentem os efeitos do isolamento na qualidade de sua saúde mental.

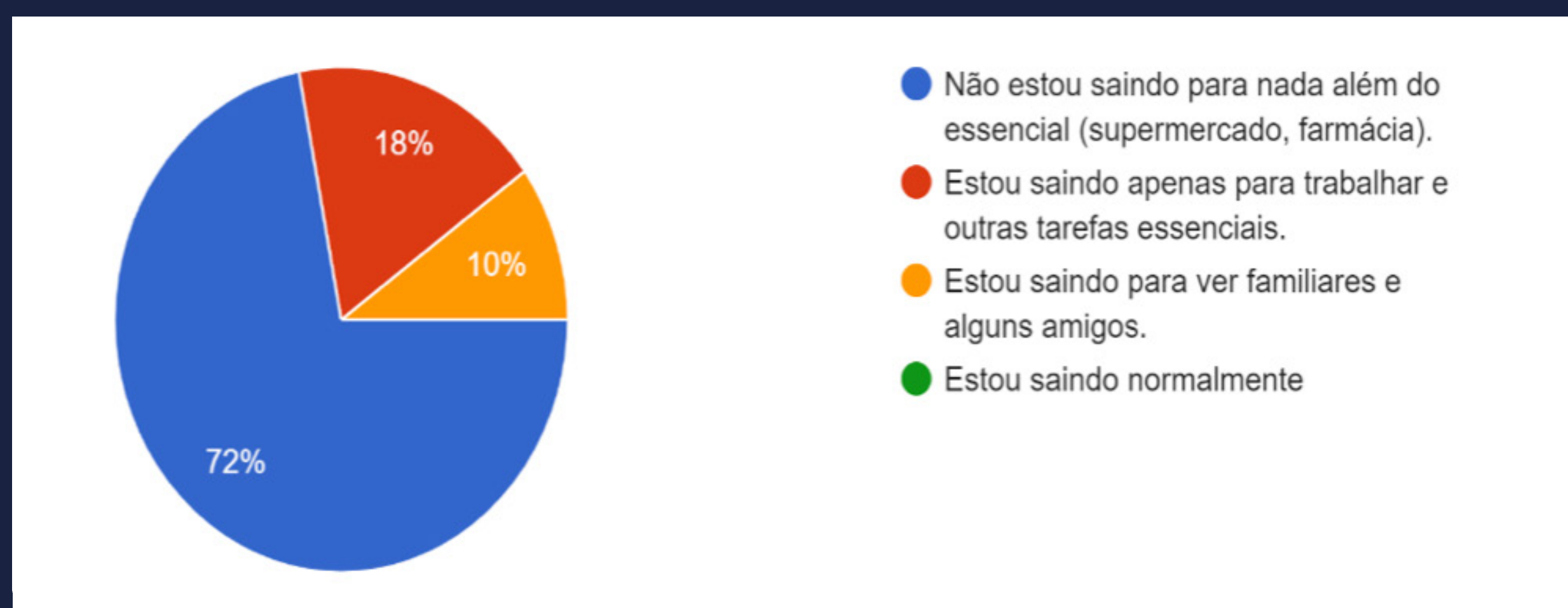
GRÁFICO 1 - Piora na saúde mental durante a quarentena



Fonte: dos autores

A pesquisa revelou que a maioria dos respondentes está seguindo às normas de restrição da quarentena indicadas pela OMS (2020), afinal 72% dos entrevistados dizem estar saindo apenas para o essencial, como supermercado e farmácia; 18% ainda saem para trabalhar; e 10% saem para ir à casa de pessoas mais próximas (Gráfico 2).

GRÁFICO 2 - Mudança de rotina durante a quarentena



Fonte: dos autores

Na lista de sintomas psicológicos proposta no questionário, onde foram assinaladas múltiplas escolhas, constam da Tabela 1, os que tiveram maior destaque foram: sono desregulado (14,03%), mudança em padrões alimentares (10,76%), irritabilidade (10,04%), maior sensibilidade emocional (9,91%), preocupação excessiva (9,43%), perda de interesse em atividades que antes eram satisfatórias (9,07%), cansaço e exaustão constante (9,07%), mudanças de humor frequentes (8,71%), baixa na autoestima (8,22%), tristeza generalizada (5,8%) e falta de ar em decorrência de ansiedade (3,62%). Apenas um participante da pesquisa, dentre os 150, disse que não estar apresentando nenhum sintoma.

TABELA 1 - Sintomas psicológicos sentidos durante a quarentena

Sintomas	número de respostas	%
Sono desregulado	116	14,03
Mudança em padrões alimentares	89	10,76
Irritabilidade	83	10,04
Maior sensibilidade emocional	82	9,91
Preocupação excessiva	78	9,43
Perda de interesse em atividades que antes eram satisfatórias	75	9,07
Cansaço e exaustão constante	75	9,07
Mudanças de humor frequentes	72	8,71
Baixa na autoestima	68	8,22
Tristeza generalizada	48	5,80
Falta de ar em decorrência da ansiedade	30	3,62
Outros	11	1,34
Total	827	100

Fonte: dos autores

Se tratando do que está sendo pior para os respondentes lidarem dentro de todo o cenário atual, 23,32% disseram ser a falta de contato social, sendo esse o de maior destaque, 21,63% marcaram a preocupação com o retorno à normalidade, 21,40% a preocupação com o cenário mundial, 19,46% a quebra brusca da rotina e 11,77% a falta de ocupação ao ficar em casa.

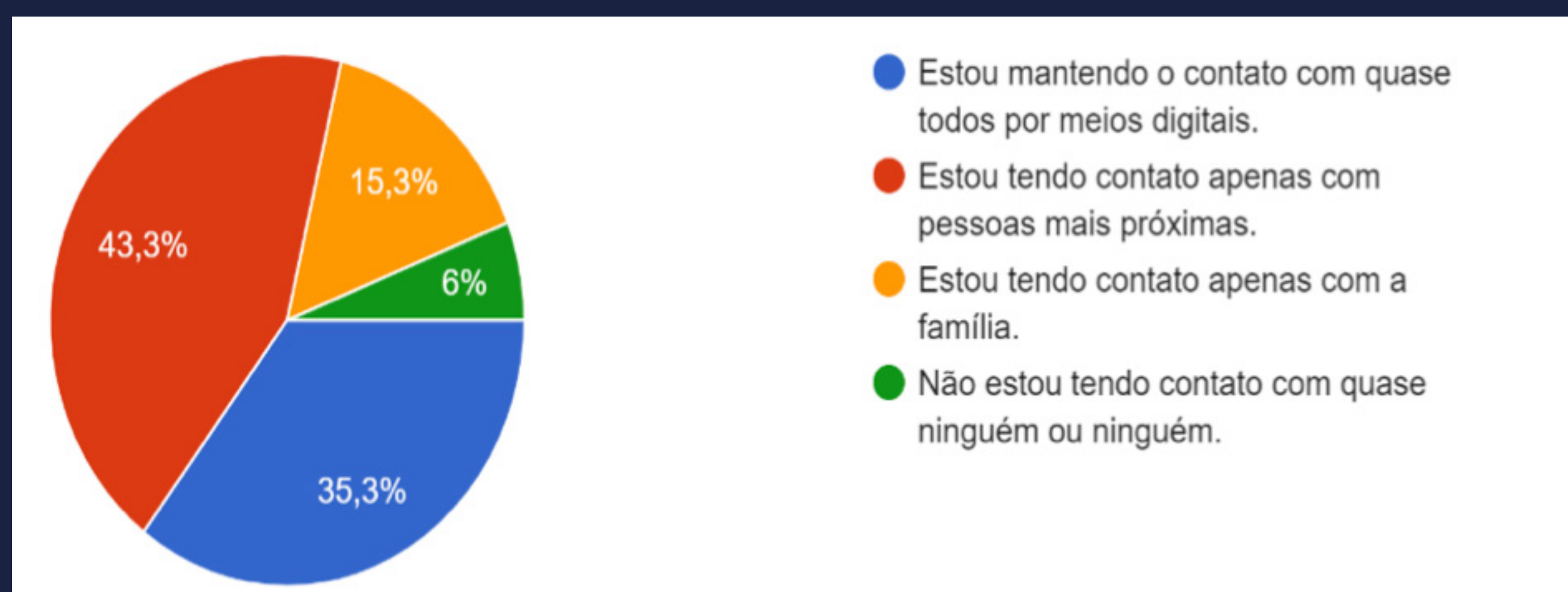
TABELA 2 - Piores situações para lidar com a quarentena

Problema identificado	número de respostas	%
Falta de contato social	97	23,32
Preocupação com o retorno à normalidade	90	21,63
Preocupação com o cenário mundial	89	21,40
Quebra brusca da rotina	81	19,46
Falta de ocupação ao ficar em casa	49	11,77
Outros	10	2,42
Total	416	100

Fonte: dos autores

O Gráfico 3 mostra que a maioria está mantendo contato social virtualmente, 43,3% das pessoas que responderam ao questionário dizem estar mantendo contato de forma virtual apenas com pessoas mais próximas, 35,3% com quase todos os conhecidos, 15,3% apenas com a família e 6% com quase ninguém ou ninguém.

GRÁFICO 3 - Contato social por meio virtual durante a quarentena



Fonte: dos autores

Já o Gráfico 4 revela que a soma dos respondentes que não está praticando exercícios físicos durante o isolamento social é de 65,4%, sendo 38,7% dos que não praticavam e continuam não praticando mais os 26,7% dos que praticavam, mas pararam durante a quarentena. Já os que praticavam atividades físicas e mantiveram o hábito são 19,3% e os que não praticavam, mas começaram a praticar no período de isolamento são 15,3%.

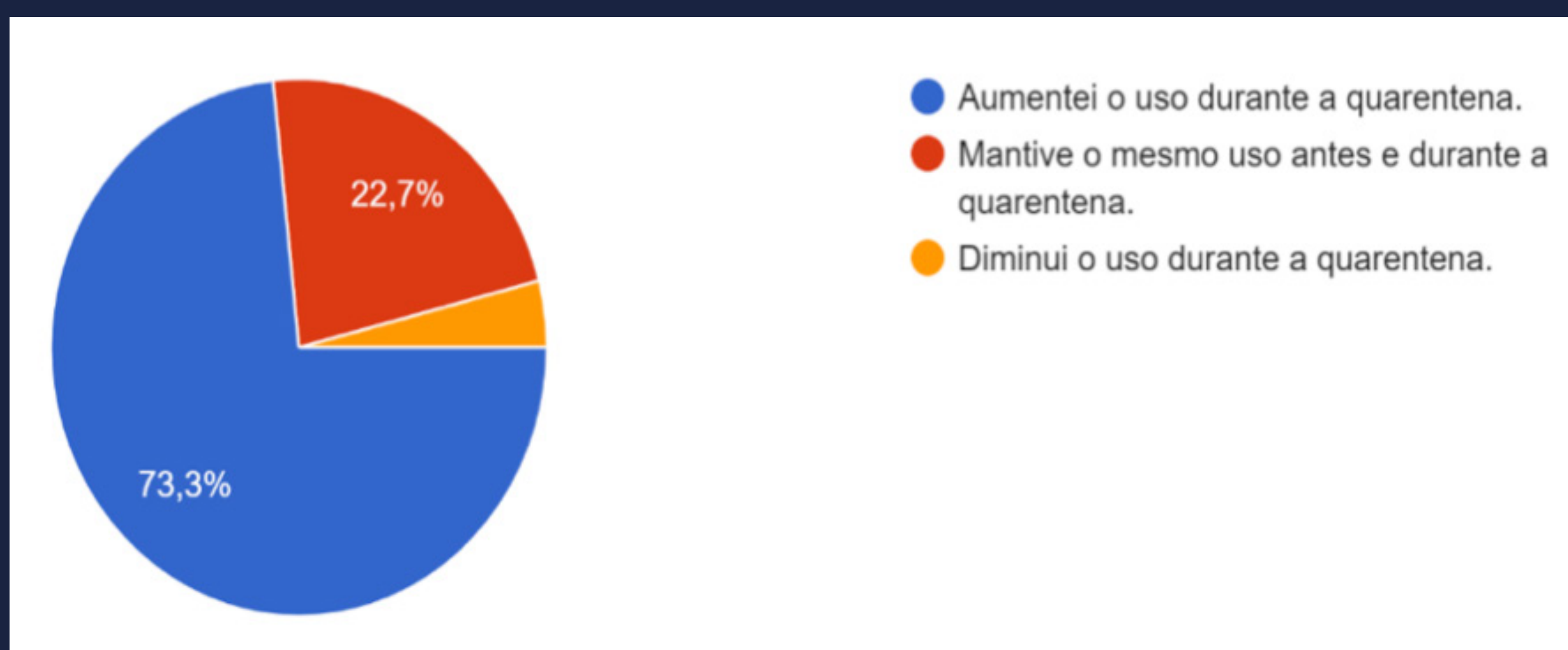
GRÁFICO 4 - Prática de atividades físicas antes e durante a quarentena



Fonte: dos autores

Em relação aos canais digitais para consumo de filmes, séries, músicas e jogos, o Gráfico 5 revela que estes estão sendo uma alternativa de entretenimento muito usada neste período de quarentena, 73,3% disseram ter aumentado seu consumo, 22,7% mantiveram o consumo de antes e apenas 4% diminuíram o uso.

GRÁFICO 5 - Consumo de canais digitais de entretenimento



Fonte: dos autores

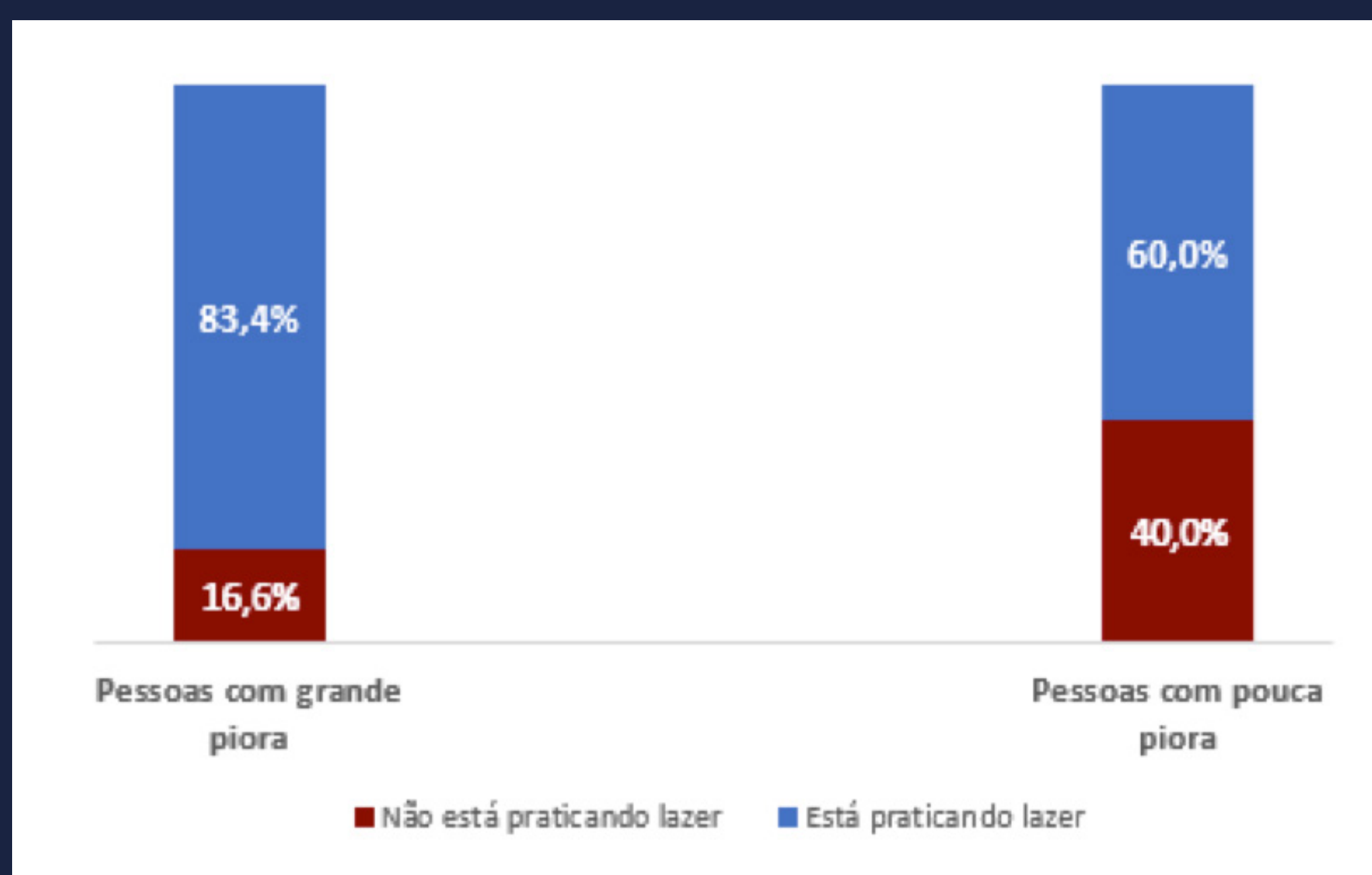
Tratando-se de amenizar os sintomas psicológicos citados anteriormente, 51 dos 150 participantes dizem não estar fazendo nada em relação a isso, o que representa 34% dos respondentes. Enquanto o restante que está praticando exercícios físicos, meditação, contato virtual com conhecidos, buscando estabelecer rotina, assistindo filmes, séries e músicas para ocupar o tempo, entre outras. Sobre as práticas de lazer, 69 respondentes dizem não estar praticando nada (46%), e aqueles que dedicam tempo ao lazer, a maioria dos respondentes (54%) citaram leitura, culinária, jogos, contato virtual e filmes e séries.

Diante da análise dos dados obtidos com o questionário foi possível concluir que o isolamento social enfrentado devido à quarentena surtiu efeitos negativos na qualidade da saúde mental de uma parcela considerável das pessoas. Isso se manifestou através de sintomas psicológicos típicos de doenças psíquicas, como depressão e ansiedade. Portanto, a tese defendida por Dumazedier (2004), de que a monotonia tem efeitos negativos na personalidade humana foi confirmada com os dados obtidos.

Os dados colocados pelo Instituto de Pesquisa HCor(2020) de que o distanciamento social e a falta de ocupação podem proporcionar o aparecimento de sintomas psicológicos e as indicações da UFRGS (2020), que mudanças bruscas de rotina e falta de contato social afetam a saúde mental, também foram confirmadas com esta investigação.

Para reforçar esta constatação verificou-se que das pessoas que alegam ter uma grande piora em sua saúde mental, ou seja, aquelas que marcaram conceito 5 na escala, 83,4% indicam que desenvolvem quase nenhuma ou nenhuma prática de lazer (Gráfico 6). Enquanto os respondentes que não sentiram piora na sua saúde mental, em razão da quarentena, e assinalaram conceito 1 na escala, 60,0% não está praticando atividade de lazer. Os dois grupos se mostram pouco inclinados a ocupar o tempo com lazer, mas no caso dos que estão com mais sintomas adversos o percentual é maior.

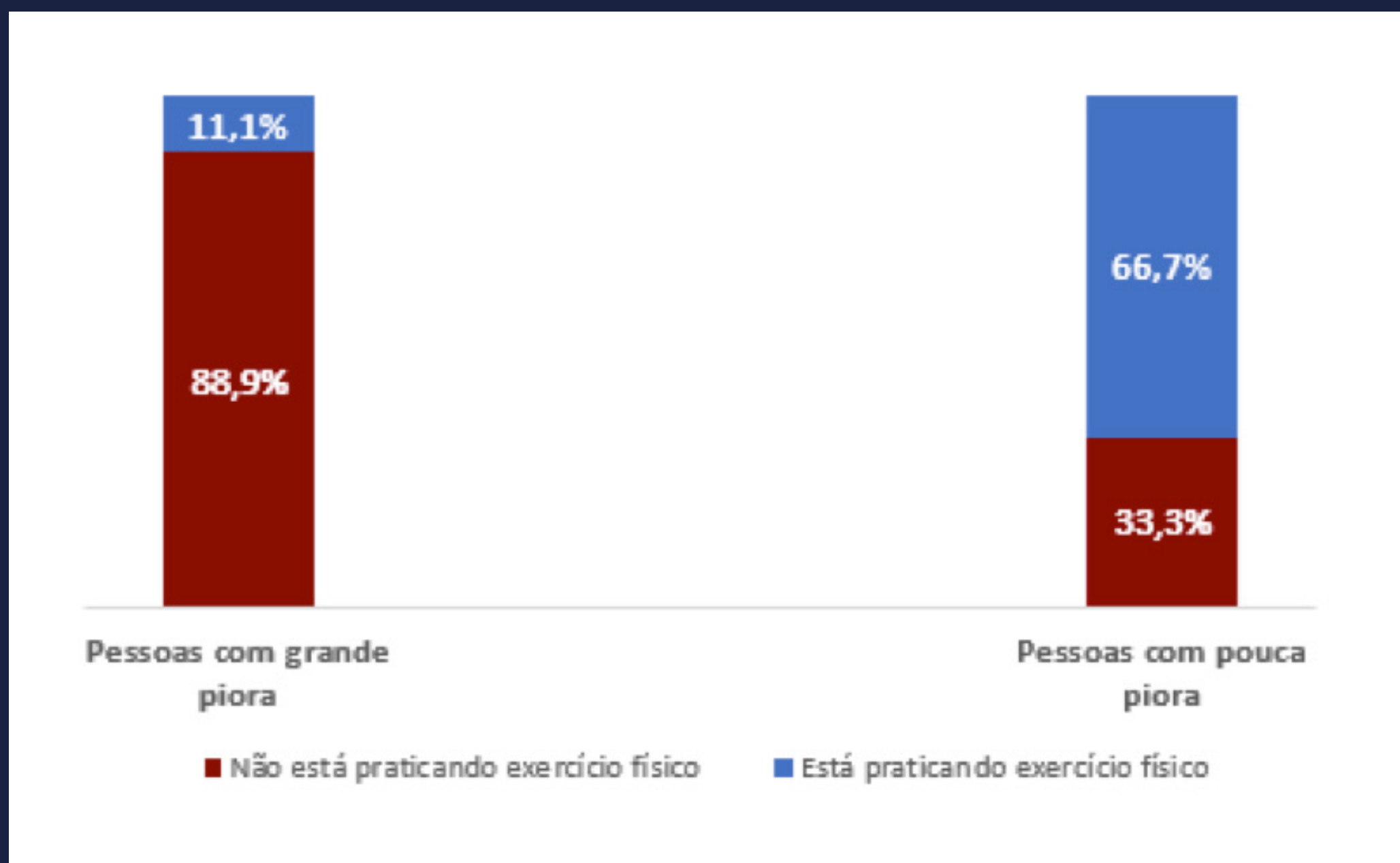
GRÁFICO 6 - Comparação da prática de atividade de lazer entre as pessoas que sentiram grande piora da saúde mental e das que apontaram nenhuma piora



Fonte: dos autores

Já com relação à prática de atividade física, a minoria das pessoas do grupo que assinalou alto grau de piora em suas condições psicológicas, pouco pratica atividades físicas, apenas 11,0% deste disse ter este hábito. Dado oposto é revelado pelo grupo que sentiu nenhuma piora na sua condição psicológica, destes 66,7% pratica atividade física, ou seja, a maioria (Gráfico 7).

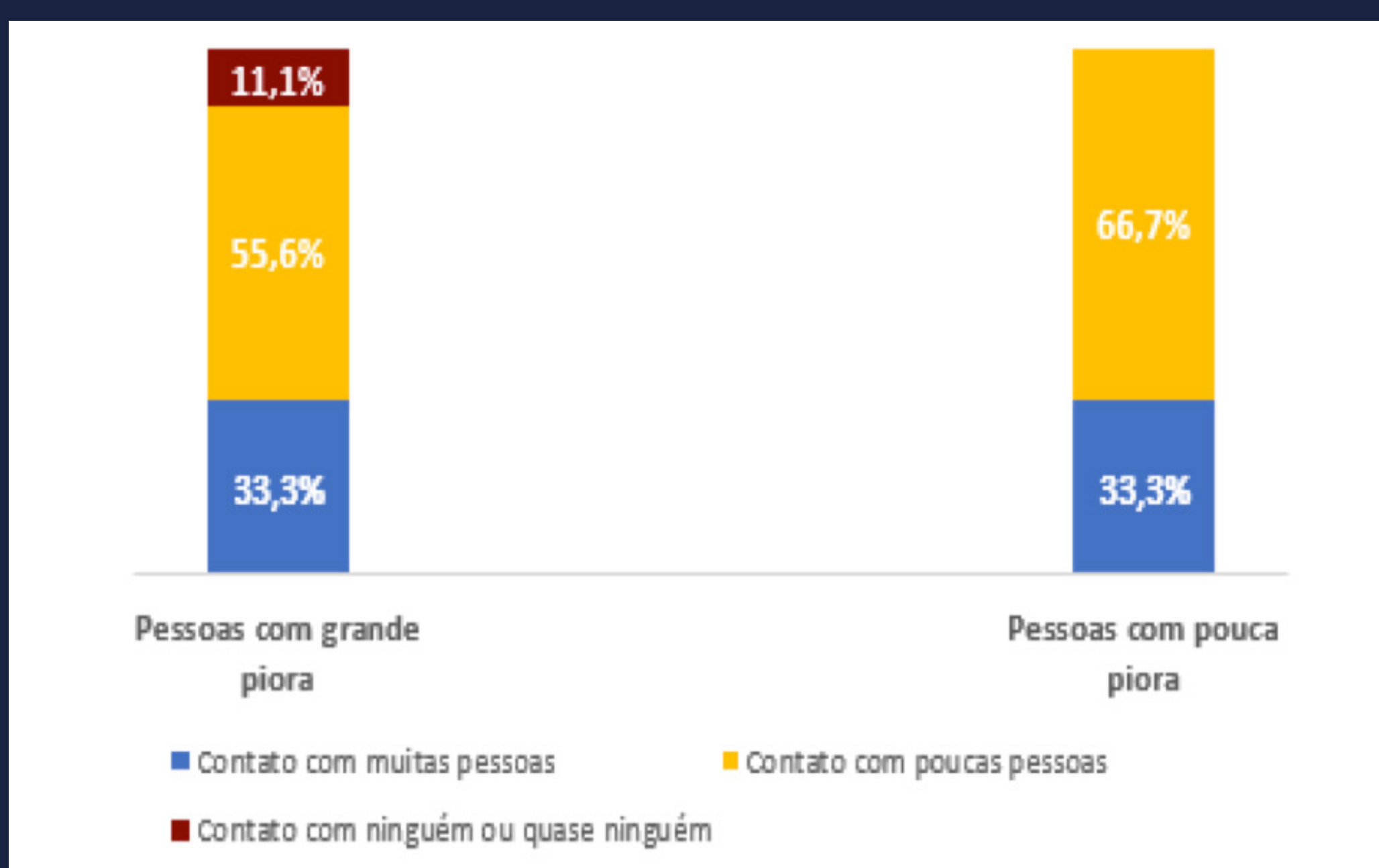
GRÁFICO 7 - Comparação da prática de exercícios físicos entre as pessoas que sentiram grande piora da saúde mental e das que apontaram nenhuma piora



Fonte: dos autores

O Gráfico 8 revela que esse grupo com maior indicativo de problemas psicológicos também está tendo menos contato virtual com conhecidos, 55,6% se contata com um grupo restrito de pessoas e 11,1% tem contato nenhum ou pouco per meio virtual. Contrariamente, a maioria (55,4%) dos respondentes que se sente menos afetado psicologicamente tem contato virtual com muitas pessoas.

GRÁFICO 8 - Comparação dos tipos de convívio virtual entre as pessoas que sentiram grande piora da saúde mental e das que apontaram nenhuma piora



Fonte: dos autores

Dessa forma, sustenta-se a tese de Dumazedier (2004) de que o lazer é auxiliar na manutenção da saúde mental bem como a de Pondé (2003) de que a prática de lazer é um indicador de boa saúde mental e fator de proteção dessa, ainda mais quando somado a ações socializantes e apoio social.

Em suma, o questionário, feito a fim de obter dados empíricos, forneceu informações que condizem com a base teórica. Os resultados indicam que o isolamento social, devido à quarentena provocada pelo COVID-19, afeta a saúde mental de uma parcela das pessoas, por ocasionar solidão, quebra de rotina, falta de ocupação e falta de convívio social. Por conseguinte, o lazer aparece como uma forma de amenizar sintomas psicológicos, e é justamente em atividades de lazer que as pessoas estão buscando uma forma de manter a qualidade de sua saúde mental e se ocupar.

Diante desses resultados, iniciou-se um projeto de apoio. Foi criado um perfil nas redes sociais (Instagram e Facebook) para recomendar atividades de lazer que, por comprovação de estudos da área da psicologia (ARAÚJO, 2016 e 2017), ajudam na manutenção da saúde mental amenizando os sintomas psicológicos. Alguns exemplos são: atividades físicas, meditação, ioga, controle de respiração, cozinhar, leitura, jardinagem. Este projeto foi intitulado de “Projeto Mente Acolhedora”, e foi colocado em prática no mês de abril, conforme mostrado nas Figuras 1 e 2.

FIGURA 1 - Projeto no Instagram



Fonte: conta particular do Instagram

FIGURA 2 - Projeto no Facebook



Fonte: conta particular do Facebook

De início, foram feitas publicações explicando o Projeto e seus objetivos principais. As postagens seguiram abordando a meditação e ioga, a leitura, o ato de cozinhar, os esportes e atividades físicas, bem como técnicas de respiração e dicas de receitas simples e fáceis. Sempre foi fornecida a explicação do porquê a atividade, em ques-

tão, oferecia benefícios à saúde mental, conforme estudos discutidos na base teórica deste trabalho. Em pouco tempo o número de seguidores foi crescendo e foram recebidas algumas devolutivas sobre o Projeto, conforme visto nas mensagens transcritas que constam na Figuras 3.

FIGURA 3 - Comentários no Instagram

cozinhar está me ajudando com a ansiedade nessa quarentena, o grupo podia abordar mais algumas receitas seria legal, comecei a seguir agora mas já amei as dicas 🙏

Muito bom e super eficiente! Comecei a fazer e me sinto muito melhor tanto mentalmente como fisicamente. Recomendo a todos, parabéns pelo projeto!

11 h 1 curtida Responder

Comecei a fazer nesse período e me ajuda muito!

11 h 1 curtida Responder

Ótima recomendação!! Utilizo o Calm não apenas para o Yoga, mas também para dormir

10 h 1 curtida Responder

É ótimoo! Comecei reservar 20 min pelo menos do meu dia pra meditar e me ajudou muito em relação à ansiedade e concentração. Prático Yoga pelo YouTube e também tem me ajudando bastante! Parabéns pelo projeto de vcs ❤️

2 h 1 curtida Responder

Primeiramente parabéns a todos pela iniciativa do projeto!!

A leitura realmente tem me ajudado bastante em relação a minha saúde mental, é uma ótima forma de se distrair do cotidiano e focar em outra coisa. Um dos temas que mais procuro ler, é em relação a autoconhecimento, pois a partir disso, conseguimos repensar nossa forma de agir em determinadas situações e a lidar melhor com elas, e até mesmo sabermos para onde direcionar nosso tempo e atenção, que são alguns dos aspectos que mais influenciam na nossa saúde mental.

Recomendação de app: Cíngulo

Toque duas vezes para curtir

Concordo completamente, música é minha melhor terapia

20 h 1 curtida Responder

Simm, a música já era relevante no meu dia a dia...e durante a pandemia tem sido mais necessária ainda

20 h 1 curtida Responder

Música é uma das nossas melhores terapias!! Esse post foi perfeito

19 h 1 curtida Responder

Responder para

Sempre me ajuda a pensar melhor e refletir sobre coisas boas que a vida pode nos oferecer em um futuro breve!! Faz todo sentido esse post ❤️

1 min 1 curtida Responder

Fonte: conta particular do Instagram

Logo, conclui-se que o lazer oferece benefícios à saúde mental e está sendo usado por muitas pessoas com esse intuito durante a quarentena e as redes sociais são um canal de aproximação que possibilita oferecer propostas de atividades de lazer, sejam físicas, manuais, de entretenimento ou contemplativas que ajudem as pessoas que estão com sintomas psicológicos agravados.

Por fim, as conclusões são de que o isolamento social pode provocar o aparecimento de sintomas psicológicos ou a piora deles, e o lazer se apresenta como uma forma de manutenção da boa saúde, aliando-se a prevenção do aparecimento de tais sintomas.

Referências

ARAÚJO, A. **Dicas para controlar ansiedade**. Minha Vida. 2017. Disponível em: <<https://www.minhavidade.com.br/bem-estar/materias/4327-15-dicas-para-controlar-a-ansiedade>>. Acesso em: 14 abr. 2020.

ARAÚJO, A. **Depressão: Dicas que ajudam a combater a doença**. Minha Vida. 2016. Disponível em: <<https://www.minhavidade.com.br/saude/videos/13556-depressao-confira-dicas-que-ajudam-a-combater-a-doenca>>. Acesso: em 14 abr.2020.

BACHELADENSKI, M.S.; MATIELLO JÚNIOR, E. Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção da saúde. **Ciência saúde coletiva**. vol. 15. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000500031&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 abr.2020.

CORREIA, A. C. **Coronavírus: saúde mental em tempos de isolamento**. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Saúde. 2020. Disponível em: <<https://ufrj.br/noticia/2020/03/25/coronavirus-saude-mental-em-tempos-de-iso-lamento>>. Acesso em: 30 abr.2020.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e Cultura Popular**. São Paulo: Perspectiva. 2004.

INSTITUTO DE PESQUISA HCOR. **Saiba como manter a saúde mental na quarentena**. 2020. Disponível em: <<https://www.hcor.com.br/hcor-explica/outras/saude-mental-quarentena/>>. Acesso em: 28 abr.2020.

MELLO, I. S. **O Impacto do Lazer na Saúde Mental da Sociedade e o Programa de Lazer Assistido**. Portal Educação. 26 abr.2014. Disponível em: <<https://site-antigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/psicologia/o-impacto-do-lazer-na-saude-mental-da-sociedade-e-o-programa-de-lazer-assistido/56547>>. Acesso em: 22 abr.2020.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Conselhos sobre a doença Coronavírus (COVID-19) ao público**. 29 abr. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>>. Acesso em: 14 abr. 2020.

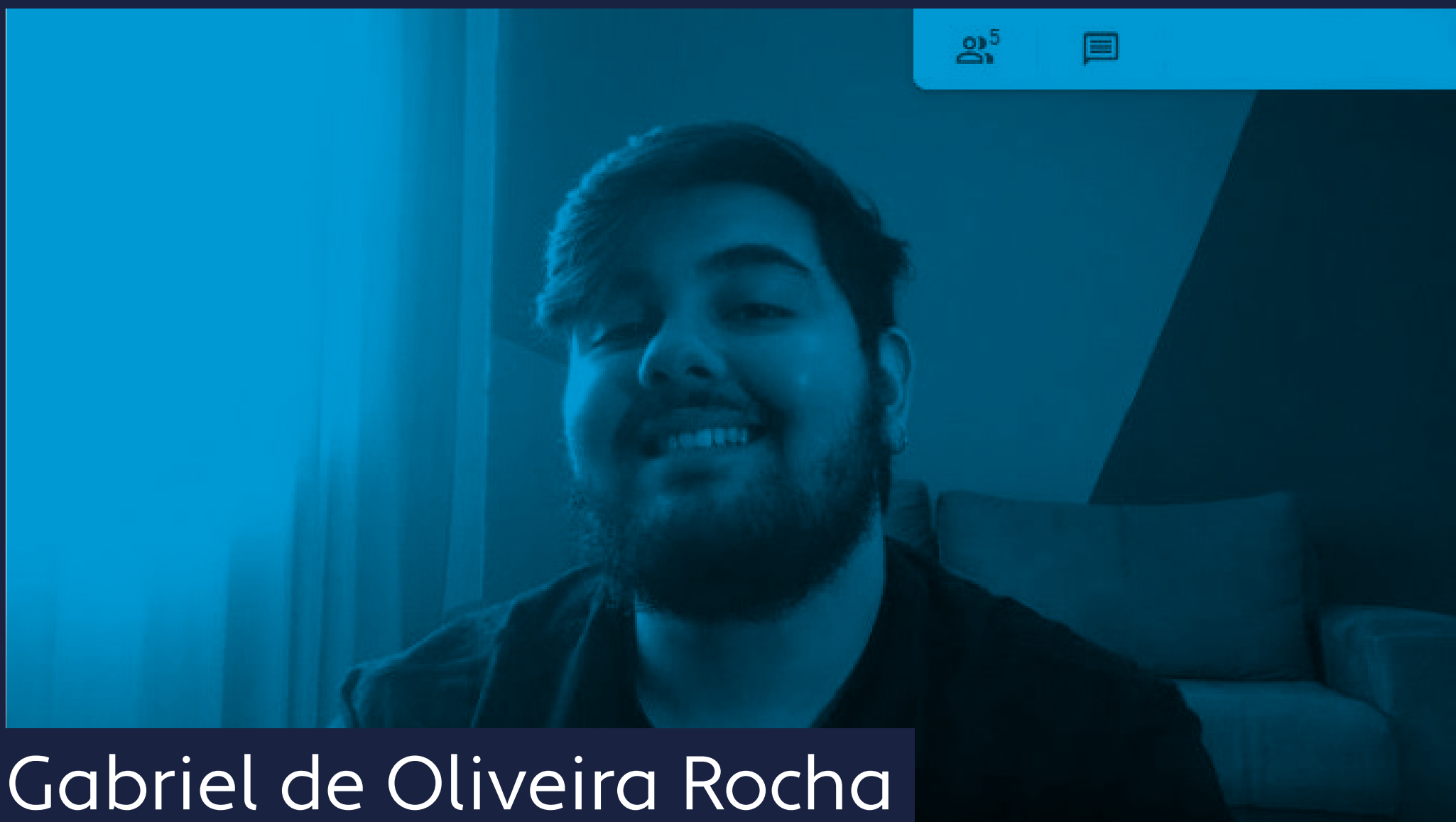
PONDÉ, M. P. **Lazer e Saúde Mental: uma abordagem semântica e pragmática no campo da saúde coletiva**. Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal da Bahia. 2003.

PONDÉ, M. P.; CAROSO, C. Lazer como fator de proteção da saúde mental. Rev. **Ciência Médica**. 2003. Disponível em: <<https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/view/1268>>. Acesso em: 19 abr.2020.

SARACENO, Benedetto. Reabilitação psicossocial: uma prática à espera da teoria. PITTA, Ana Maria Fernandes. **Reabilitação psicossocial no Brasil**. São Paulo, SP – Hucitec. 1996.

UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. **Saúde mental em tempos de pandemia e isolamento social**. 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/colégiodeaplicacao/2020/04/06/saude-mental-em-tempos--de-pandemia-e-isolamento-social/>. Acesso em: 1 abr. 2020.

6. O lazer em meio à quarentena para crianças com transtorno do espectro autista



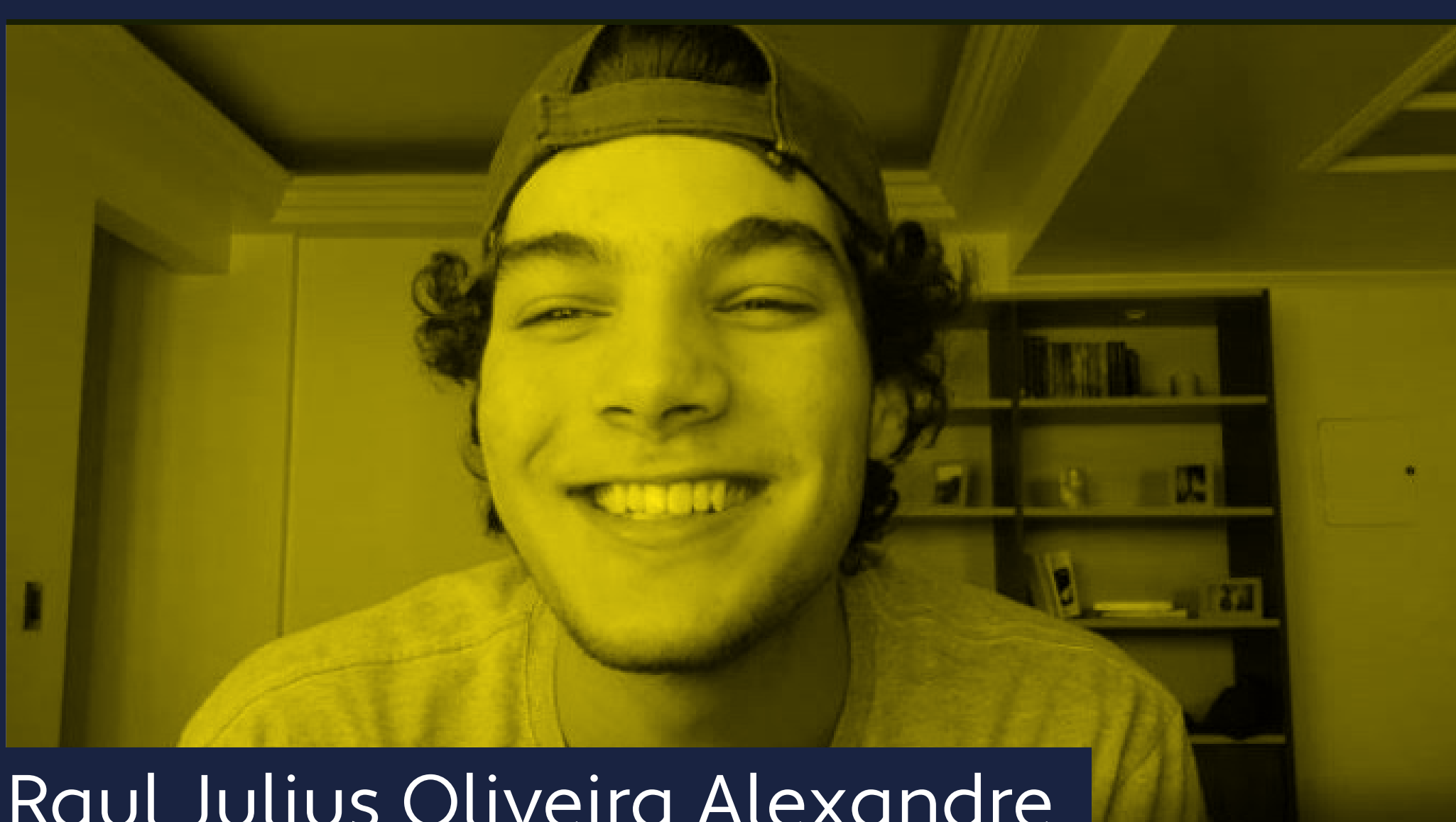
Gabriel de Oliveira Rocha



Gabriela Carvalho de Oliveira



Marina Oliveira de Souza



Raul Julius Oliveira Alexandre

6. O lazer em meio à quarentena para crianças com transtorno do espectro autista

Gabriel de Oliveira Rocha

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: gabrielol07@usp.br

Gabriela Carvalho de Oliveira

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: oliveiragabii@usp.br

Marina Oliveira de Souza

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: marina_oliveira@usp.br

Raul Julius Oliveira Alexandre

Técnico em Agenciamento de viagem na Escola Técnica Estadual (ETEC), Santos-SP e Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: raulalexandre001@usp.br

Introdução

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (2020), foi declarado no dia 30 de janeiro de 2020 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que o surto da doença causada pelo novo Coronavírus (COVID-19), atingindo até então 19 países, constituía-se em uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), configurando o nível mais elevado de alerta da Organização. Mais tarde, no dia 11 de março de 2020, a COVID-19 passa a ser caracterizada, segundo a OMS, como uma pandemia, requerendo a prática do isolamento social, a fim da prevenção em grande escala, limitando assim os espaços de lazer e recreação por todo o mundo (Organização Pan-Americana da Saúde, 2020)

Pensando nisso, utilizou-se informações de artigos científicos a respeito do transtorno do espectro autista (TEA) e sobre autores que citam e classificam o lazer para um melhor entendimento e qualidade de vida dessas crianças com muito tempo livre, isolados em suas residências do resto da sociedade. No momento, a grande dificuldade para as famílias é encontrar alternativas para complementar a rotina das crianças que tinham uma agenda cheia de terapias presenciais, muito importante para o desenvolvimento psicossocial, segundo o Doutor Dráuzio Varella (2020), além da própria rotina escolar.

O objetivo desta pesquisa é investigar como tem se configurado as práticas do lazer por parte das crianças portadoras do TEA, sobretudo, no que tange à quarentena adotada por todo o Brasil decorrente do surto da COVID-19, logo no primeiro trimestre do ano de 2020.

Espera-se que os resultados do trabalho sejam válidos aos pais e responsáveis, pesquisadores, educadores e indivíduos portadores desse transtorno, sobre a compreensão da importância das práticas de lazer num contexto tão insólito como este.

Base teórica

Com o objetivo estabelecido, fez-se uma série de pesquisas acerca de assuntos bases para o desenvolvimento da pesquisa, tais como: definições e classificações de lazer, o transtorno do espectro do autista (TEA), a criança autista e seu contexto familiar e, por fim, recomendações profissionais quanto às atividades de lazer destinadas a essas crianças.

Dumazedier (1974) define lazer como:

[...] um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-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 (p.34).

Além disso, Formiga *et. al.* (2005) classificaram o lazer em três tipos: i) hedonismo - hábitos de consumo que enfatizam o prazer individual e imediato; ii) lúdico - utilização de jogos, brinquedos e divertimento em geral, como caráter instrumental do lazer, podendo ser experimentado sozinho ou em grupo; e iii) instrutivo - enfatizando a experiência de aperfeiçoamento e crescimento desenvolvido pelos sujeitos, tornando-os capazes de escolhas de lazer, transmissão, habilitação e ensino de conhecimentos.

O TEA é caracterizado por distúrbios do desenvolvimento neurológico capazes de comprometer habilidades sociais e de comunicação, apresentando aspectos em diferentes graus particulares a cada indivíduo (OLIVEIRA; SERTIÉ, 2017). Sua ocorrência corresponde a, aproximadamente, de 1 a 5 casos em cada 10.000 crianças, seguindo proporção de 2 a 3 homens para 1 mulher, conforme DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), podendo ser notada por volta dos 18 meses de idade, como aponta Baron-Cohen (ASSUMPÇÃO Jr. e PIMENTEL, 2000).

De acordo com as Diretrizes de Atenção à Reabilitação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista (BRASIL, 2014), os aspectos comportamentais mais evidentes do TEA correspondem à birra, comumente associada a questões de descontentamento e frustração (BRITES, 2000); à ecolalia, definida como uma repetição em eco de fala (SAAD; GOLDFELD, 2009); à estereotipia, tida como a reprodução padrão de uma atividade, movimento ou vocalização que obedece uma cadência de ritmo e sons de forma constante num tempo próprio fora do domínio exterior (BARROS; 2015); ao distúrbio do sono, caracterizado pelo padrão imaturo de sono capaz de promover alterações funcionais como dificuldade para iniciar o sono e despertar precoce (NUNES, 2002) e, por fim, ao padrão repetitivo de brincar, respeitando um certo ritual lúdico sem desdobramento da cena (KLINGER, 2010) Ainda nesse sentido, Schmidt e Bosa (2003), baseados em diversos, autores apontam que:

O comprometimento da interação social é caracterizado por alterações qualitativas das interações sociais recíprocas. Podem-se observar dificuldades na espontaneidade, imitação e jogos sociais, bem como uma inabilidade em desenvolver amizade com companheiros da mesma idade; comprometimento acentuado no uso de comportamentos verbais e não verbais, além da falta de reciprocidade social e emocional (p.3).

Indubitavelmente, o contexto familiar em que a criança portadora do TEA encontra-se, passa a sofrer diversas reestruturações desde o momento de seus primeiros sintomas. Segundo Schmidt e Bosa (2003):

A família de indivíduos portadores de autismo se vê frente ao desafio de ajustar seus planos e expectativas quanto ao futuro, às limitações desta condição, além da necessidade de adaptar-se à intensa dedicação e prestação de cuidados das necessidades específicas do filho (p. 2-3).

Portanto, esse mútuo impacto entre os pais ou responsáveis e a criança autista pode ser percebido de maneiras múltiplas, variando de acordo com a família e grau do transtorno de cada criança, e, por isso, Fiamenghi e Messa (2007 apud Andrade e Teodoro, 2012.) recordam que:

A participação da família no tratamento é fundamental para o desenvolvimento da criança. A partir do momento em que nascemos já nos encontramos inseridos nessa estrutura social básica, em que interações primárias são estabelecidas para garantir nossa sobrevivência. Além disso, sabe-se que, apesar da forte influência dos aspectos genéticos, o ambiente se constitui em fator decisivo na determinação das características comportamentais da criança (p. 139).

Destarte, vê-se indispensável o acompanhamento clínico não somente no período do diagnóstico dessas crianças, mas no decorrer de suas vidas, uma vez que se faz possível identificar tanto os princi-

pais sintomas apresentados pelo paciente, quanto uma perspectiva geral do contexto em que estão inseridas, possibilitando-as tratamentos específicos e novas perspectivas no contexto familiar (SONSIN, 2019). Conforme a Lei de nº 12.764, de 27 de dezembro de 2012, o Transtorno do Espectro Autista passa a ser tido como uma deficiência, conferindo a seus portadores novos direitos e acessos a políticas e benefícios sociais. Por meio do Sistema Único de Saúde (SUS) deve ser garantido o diagnóstico precoce, o atendimento multiprofissional, os medicamentos e as informações que auxiliem no tratamento. (KOPKO, 2017).

Uma questão bastante comum entre essas crianças refere-se à necessidade de sair de casa, e, na obra “A Última Criança na Natureza”, Richard Louv (2016), explicita como “doses da natureza” são extremamente fundamentais para uma fuga e compensação da rotina. Para o autor, frequentar ambientes naturais é de suma importância para aguçar os sentidos das crianças. Crianças autistas que realizam caminhadas apresentam melhorias na atenção, percepção e comunicação (HAMEURY, 2010), além desse exercício proporcionar uma melhora na condição física e diminuição de comportamentos “mal adaptativos” (LANCIONI e REILLY, 1998), estereotipias (LANCIONI e REILLY, 1998; ELLIOTT et. al., 1994; YILMAZ *et al.*, 2004), comportamentos antisociais (PAN, 2010), dentre outros.

Pode-se destacar a importância de uma rotina pré-estabelecida destinada a essas crianças autistas com atividades diferentes entre si para que não se tornem tediosas. Essas crianças possuem uma necessidade de não serem perturbadas, e, tudo aquilo que é considerado diferente e novo que altera, de alguma forma, sua rotina comum acaba sendo muito invasivo para elas (KANNER, 1943).

No que diz respeito à implementação do lazer para crianças diagnosticadas com TEA, a lei 12.764 (Brasil, 2012, Art. 3) deixa claro que, vida digna, integridade física e moral, livre desenvolvimento da personalidade, segurança e lazer compõem os direitos das pessoas com transtorno do espectro autista.

Inicialmente, o recomendado é a criança passar por especialistas, pois dentro do espectro há muitas vertentes de habilidades e dificuldades, sendo possível trabalhar esses aspectos com diversas atividades.

Considerando o contexto da pandemia mundial, em que crianças e adultos devem permanecer em suas casas respeitando o isolamento social, é possível observar o surgimento de aspectos negativos resultados da grande alteração na rotina de milhões de pessoas. O que pode contrariar um dos principais confortos de um autista que se adéqua melhor a uma rotina regrada, seja ela indo à escola, consulta com especialista, praça, praia, entre outros durante o dia a dia. Nesse sentido, como reforçado por Puly (2015) “Quando uma mudança inesperada acontece, a criança com autismo tende a apresentar comportamentos inadequados, como birras, movimentos repetitivos e até mesmo ficando agressivas (p.1).” Além disso, essas crianças podem demonstrar ausência de resposta, geradas pela falta de entendimento do que está acontecendo e àquilo que está sendo imposto a elas, não exatamente pela questão de estarem em isolamento social, conforme explicam Baptista e Bosa (2002).

Metodologia

Para o levantamento de dados da presente pesquisa, foi-se realizada, inicialmente, uma revisão bibliográfica referente a assuntos como as particularidades das crianças com transtorno do espectro autista e suas atividades cotidianas, a importância do lazer em meio a quarentena, a relação do autista com a família, a importância do diagnóstico e acompanhamento psicoterapêutico para as pessoas desse grupo.

Para colher os dados necessários referentes ao público-alvo, ingressou-se em grupos do Facebook com temáticas relacionadas a crianças portadoras do transtorno do espectro autista (TEA) encontrados a partir da ferramenta “Pesquisar no Facebook” com as palavras-chaves “criança autista” e “autismo infantil”.

Feito isso, elaborou-se, por meio do serviço Google Forms, um questionário com um total de 13 questões fechadas e 3 questões abertas, disponível no seguinte link: <https://forms.gle/sghaut-S38kYb9AEy6>, já encerrado.

O link do questionário foi enviado aos pais e responsáveis que se propuseram a colaborar, para que, dessa maneira, fosse possível recolher informações como dados socio-demográficos das crianças; divergências comportamentais em relação ao período anterior e durante a quarentena; práticas do lazer dessas crianças, bem como estímulos e participação dos responsáveis em meio à quarentena; busca de informações e recomendações sobre atividades alternativas de lazer; práticas de lazer pré-quarentena e durante a quarentena, e, por fim, avaliar como este novo período tem afetado o desenvolvimento pessoal dessas crianças.

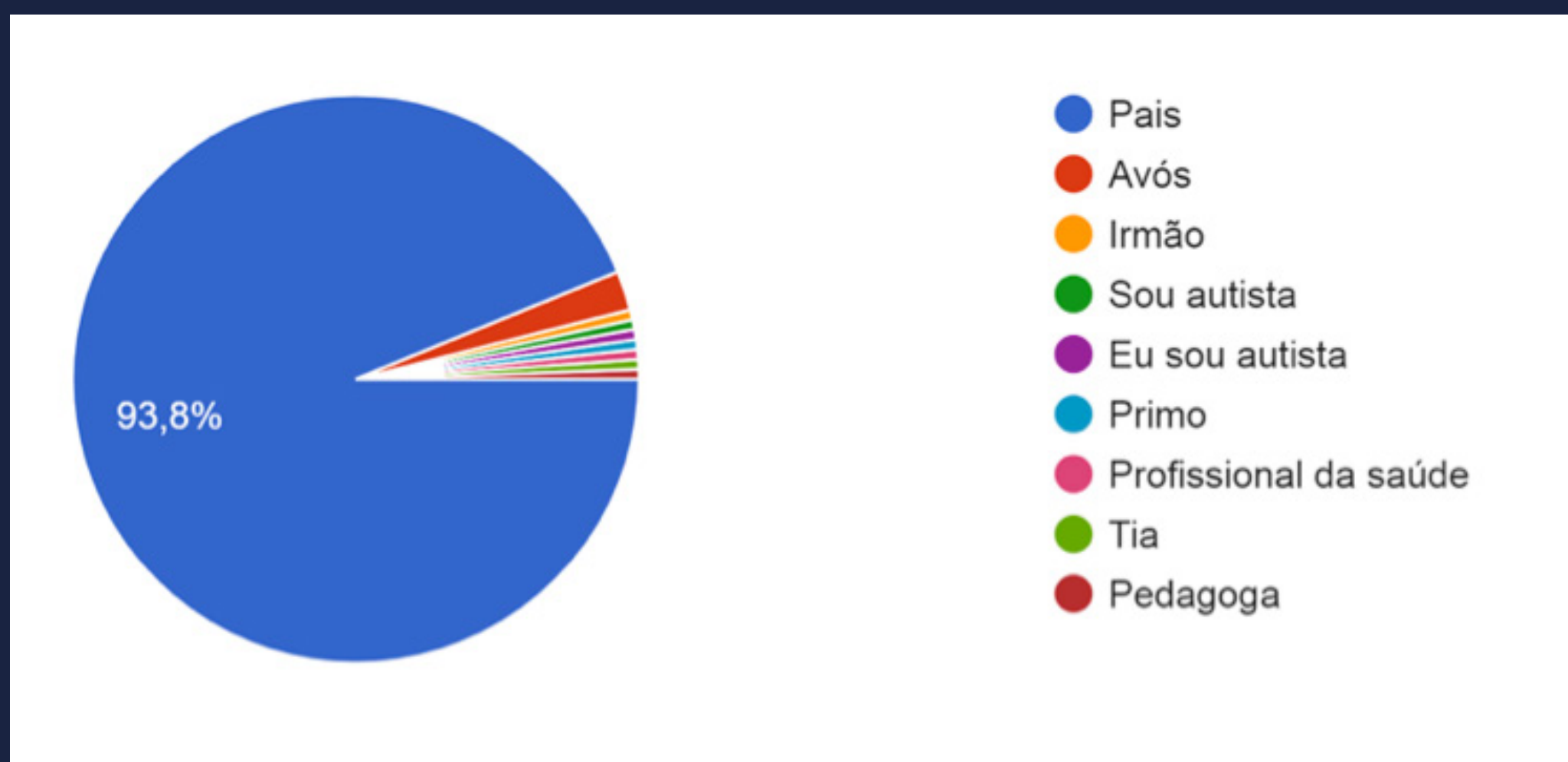
Os dados coletados e suas análises são, essencialmente, de caráter quantitativo e o questionário esteve disponível pelo período de 10 dias, contabilizando um total de 178 respostas. A análise dos dados coletados com o questionário se deu a partir da comparação entre a rotina normal das crianças autistas (fora do período de isolamento) e a rotina delas em quarentena. A tabulação dos dados foi feita com ferramentas da plataforma do Google Forms de leitura automática dos dados.

Coube ao grupo comparar os resultados da fonte primária com a pesquisa teórica sobre as atividades cotidianas dessas crianças e como isso tem afetado suas vidas e a de seus responsáveis e, por fim, classificou-se as atividades de lazer que estão sendo exercidas por eles como Hedonistas, Instrutivas ou Lúdicas.

Resultados

Visando obter informações sobre essas crianças, o questionário foi direcionado a seus responsáveis, que de acordo com os resultados 93,8% deste público são os pais ou mães, e 6,2%, se dividiram entre avôs(ós), irmãos(as), tios(as), os próprios autistas e alguns profissionais, tanto da área pedagógica quanto da saúde (Gráfico 1).

GRÁFICO 1 - Grau de parentesco com a criança TEA

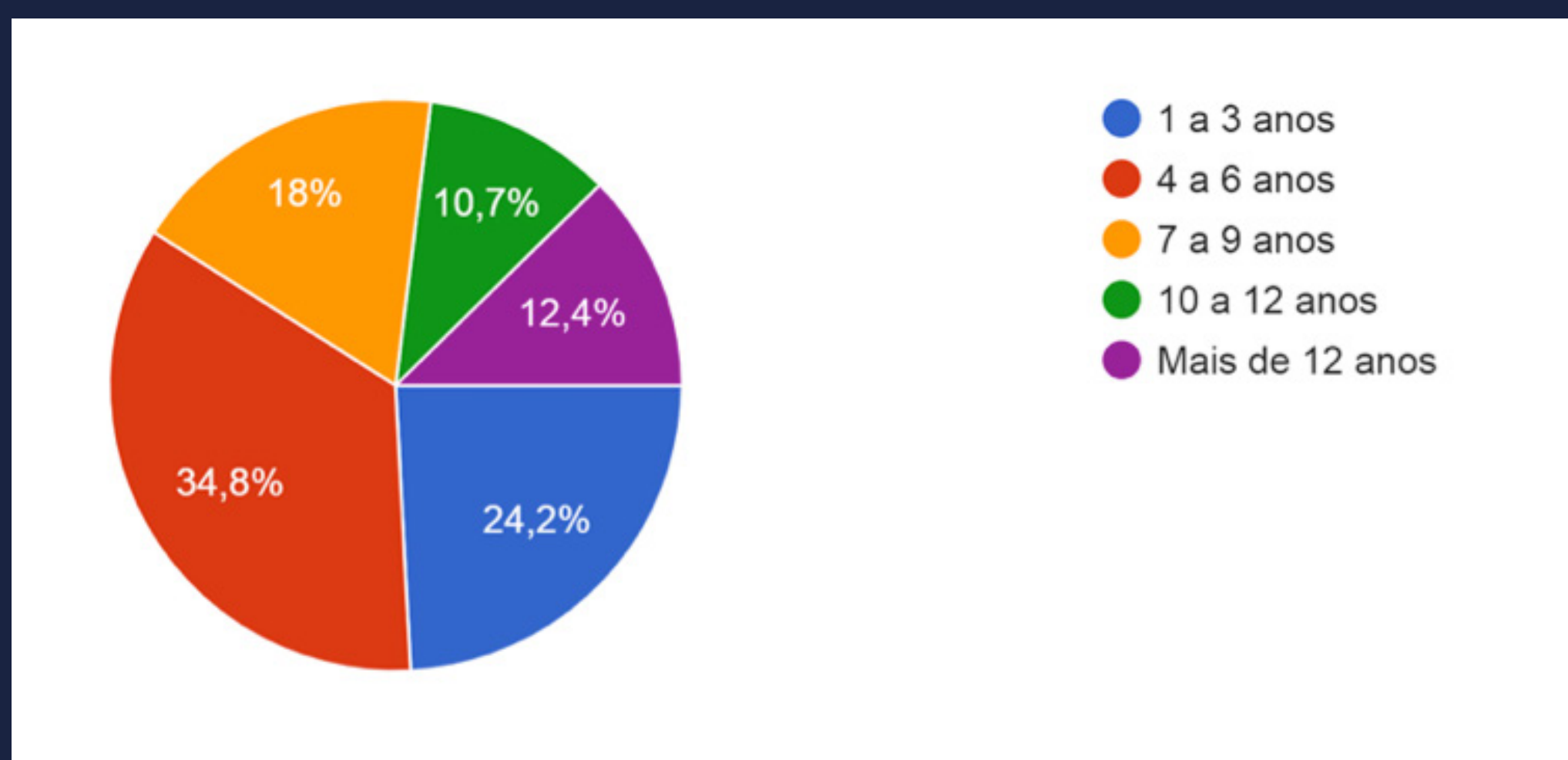


Fonte: dos autores

Para que fosse possível compreender características básicas dessas crianças, perguntou-se a respeito da faixa etária e do gênero de cada uma delas.

Com relação a faixas etárias há predomínio de crianças com até seis anos, sendo que 24,2% das crianças se encontram entre 1 e 3 anos, 34,8% entre 4 e 6 anos, 18% entre 7 e 9 anos, 10,7% entre 10 e 12 anos e 12,4% mais de 12 anos (Gráfico 2). Tal resultado pode ser explicado pelo canal de busca dos responsáveis a responder, que são grupos que buscam informações e ajudas para melhor cuidar de seus filhos e, à medida que a criança vai crescendo, os responsáveis vão desenvolvendo mais autonomia e encontrando soluções para lidar com a realidade que já não é mais uma novidade.

GRÁFICO 2 - Faixa etária



Fonte: dos autores

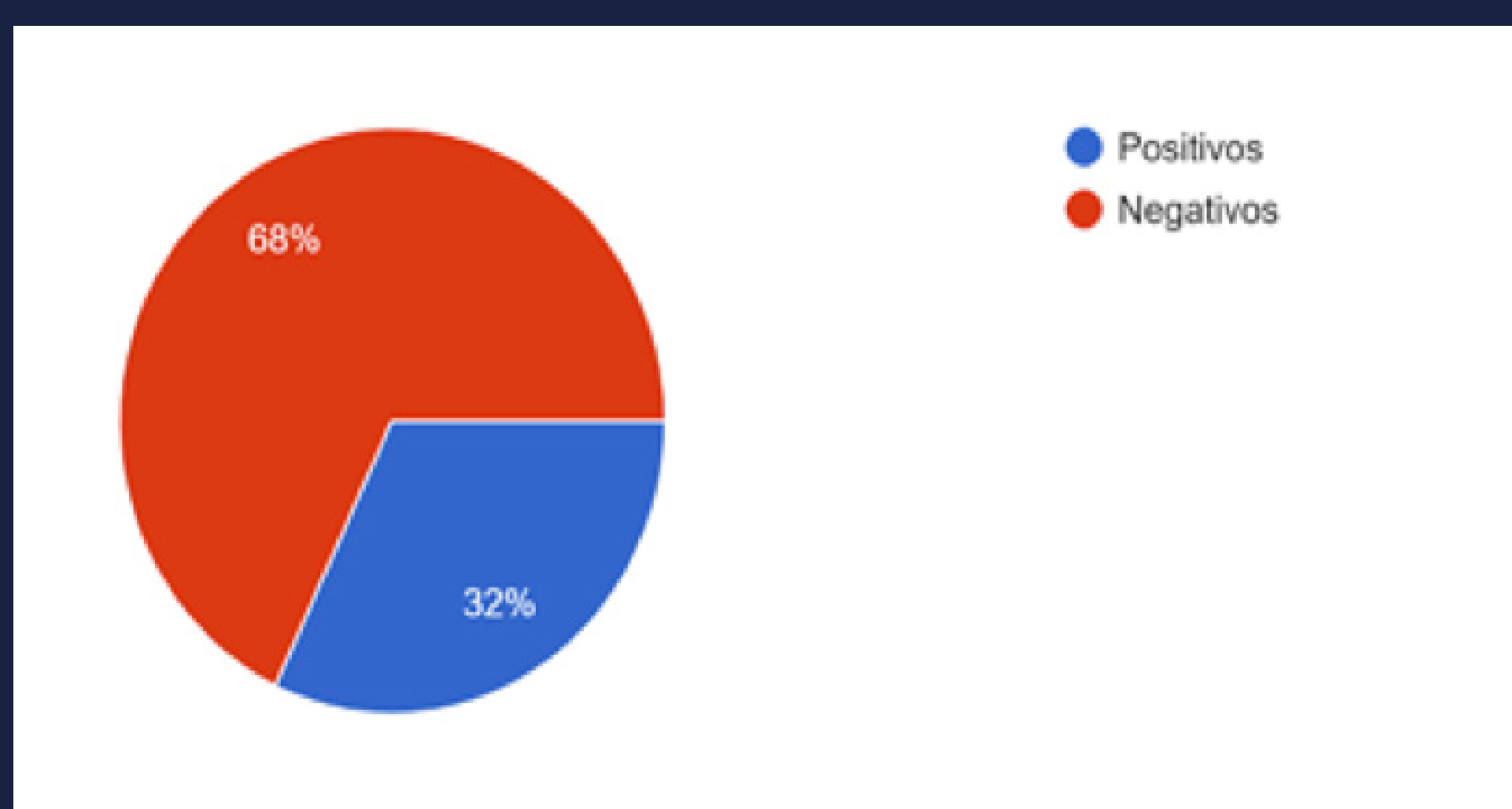
A diferença entre os gêneros das graças é bastante significativa, sendo 77,5% são do gênero masculino, 21,9% do feminino e 0,6% dos responsáveis preferiram não especificar esta característica, isto confirma a proporção de ocorrência do transtorno do espectro autista em aproximadamente 2 a 3 casos no sexo masculino para 1 caso no sexo feminino, evidenciada pela DSM IV (ASSUMPÇÃO Jr. e PIMENTEL, 2000).

Tendo em mente como essas crianças estão lidando com o isolamento social, de uma forma geral, viu-se crucial compreender se está sendo algo positivo ou negativo para elas.

O Gráfico 3 demonstra que 68% dos responsáveis afirmaram que o fator de isolamento tem apresentado aspectos negativos para a criança, enquanto 32% afirmou que este tem gerado aspectos positivos. Ou seja, na maioria dos casos, há uma certa dificuldade em lidar com a questão de isolamento e isso pode dar-se pelo fato de que essas crianças apresentam problemas em lidar com as situações ou exigências que elas não conseguem compreender.

Para Baptista e Bosa (2002, p.32), essa dificuldade seria conduzida pela falta de compreensão do que está acontecendo, interligada à pouca interação com outras crianças. Todavia, segundo Trevarthen (1996), “nem todos os autistas mostram aversão ao isolamento”, ou seja, para essa minoria (32%), o isolamento pôde ser positivo, de forma geral, pois diminui contatos sociais.

GRÁFICO 3 - Percepção do isolamento para as crianças



Fonte: dos autores

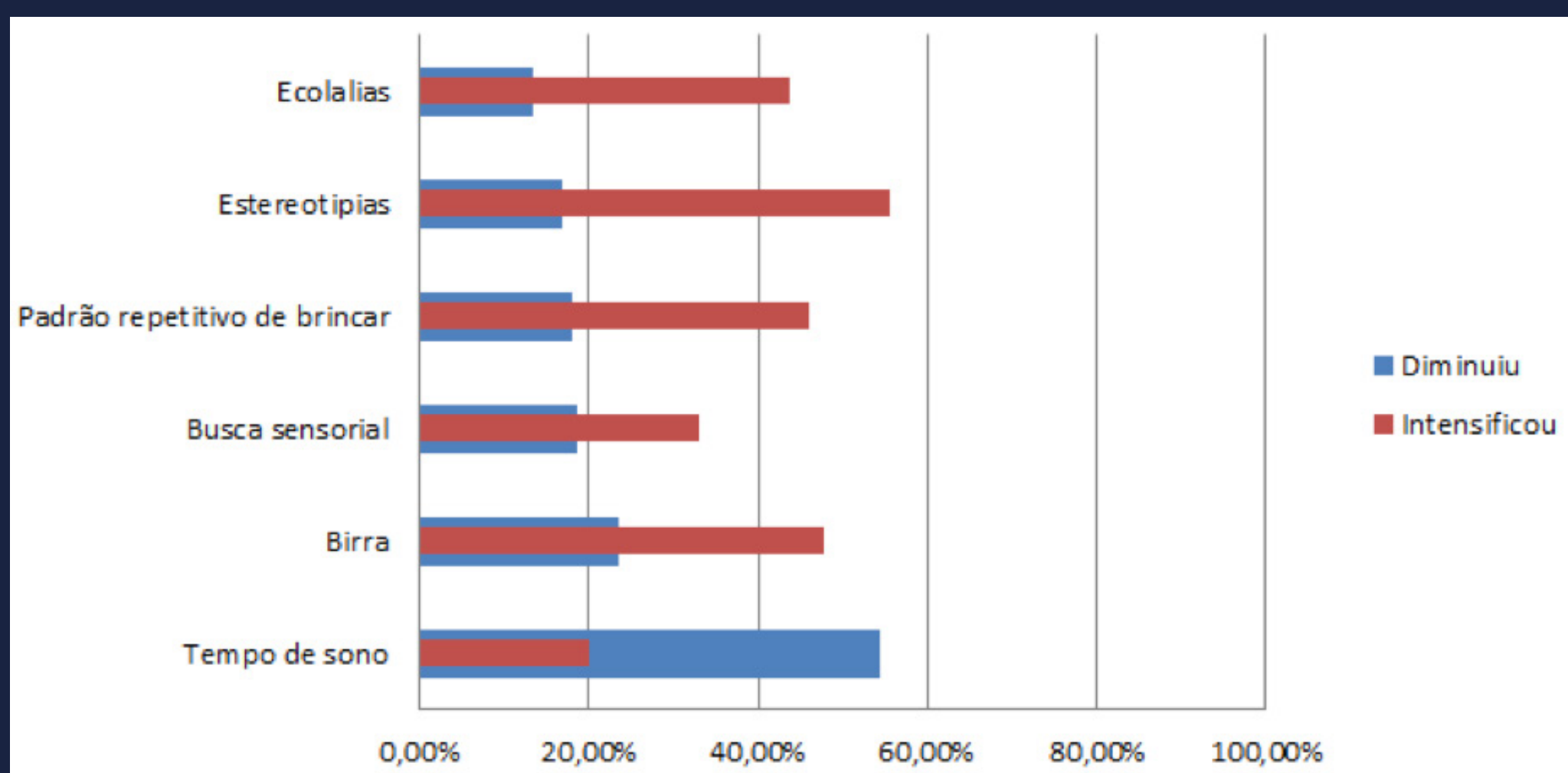
O Gráfico 4, fruto de uma pergunta de múltipla escolha, refere-se ao quadro comportamental comum das crianças portadoras de TEA, levantando questões acerca de possíveis alterações na ocorrência dos sintomas discutidos na base teórica, verificando-se na realidade das crianças aqui estudadas.

Inferre-se, portanto, que o comportamento que mais apresentou diminuição foi o tempo de sono, correspondendo a 54,5% das respostas e isso não é um fator positivo, enquanto que, o de menor diminuição, a ecolalia, configurou 13,5% dos casos e isso sim mostra como um sintoma, que sua diminuição é algo positivo na realidade pesquisada.

O comportamento que mais se intensificou durante a quarentena foi a estereotipia, correspondendo a 55,6% das respostas, seguida pela birra, com 47,8%, pelo padrão repetitivo de brincar, com 46,1%, e pela ecolalia, representando 43,8%.

Nesse contexto, nota-se que os comportamentos que mais apresentaram variações decorrentes da quarentena, sejam eles de forma intensificada ou diminuída, estão diretamente ligados com a quebra de rotina que, segundo Puly (2015) e Brites ([2000]), ao distanciar cada vez mais a criança daquilo que, para ela, é tido como comum, pode desencadear uma série de descontentamentos e frustrações.

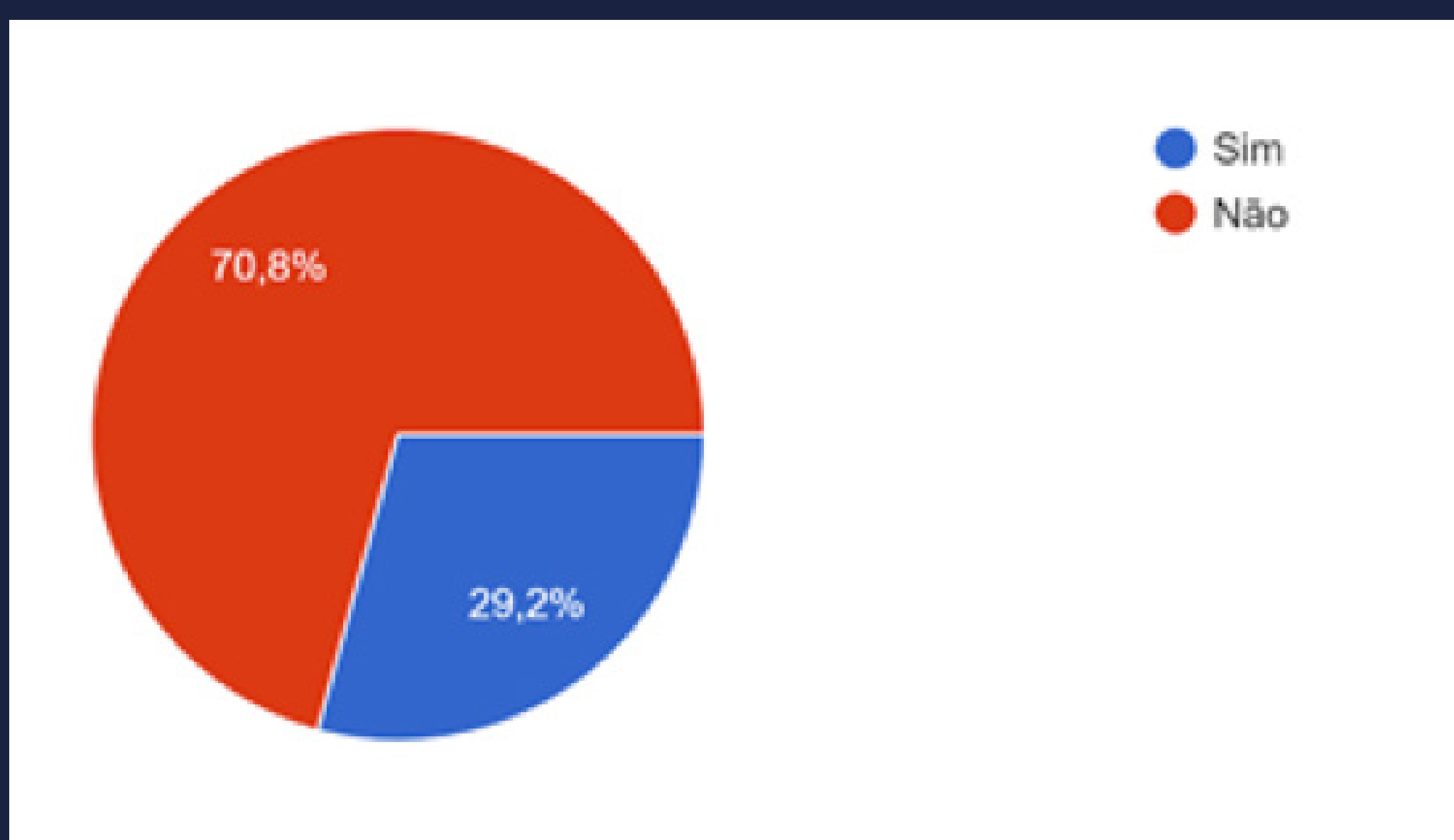
GRÁFICO 4 - Diminuição e intensificação de comportamentos comuns



Fonte: dos autores

Considerando a possível existência de um acompanhamento psicoterapêutico para essas crianças em meio a quarentena o Gráfico 5 mostra que, a grande maioria das crianças (70,8%) não está fazendo acompanhamento psicológico, mesmo que no formato a distância, enquanto apenas 29,2% delas, estão realizando acompanhamento psicológico ou médico. Para Sonsin (2019), o acompanhamento clínico no decorrer da vida do autista é indispensável, o que se contrapõe com os fatos apresentados pelos respondentes, segundo os quais a maioria das crianças não está tendo esse acompanhamento de nenhuma forma, o que pode provocar atrasos no tratamento dessas crianças. Todavia, conforme a Lei de nº 12.764, de 27 de dezembro de 2012, o Sistema Único de Saúde (SUS) deveria garantir tanto o atendimento multiprofissional, quanto os medicamentos e as informações que possam auxiliar no tratamento desse grupo que, supostamente, deveria independe da situação de isolamento.

GRÁFICO 5 - Acompanhamento psicológico



Fonte: dos autores

No que tange ao contexto familiar, viu-se necessário investigar a respeito da ocorrência da participação desses pais ou responsáveis nas práticas de lazer dessas crianças antes e durante a quarentena.

Conforme apresentado no Gráfico 6, 49,9% desses pais ou responsáveis demonstraram frequente participação nessas atividades em ambos os períodos, na medida em que 38,8% têm participado mais durante a quarentena, 9% participavam com mais frequência antes da quarentena e 2,8% não participavam antes e nem durante a quarentena. Nesse sentido, percebe-se que, na quase totalidade dos casos, a participação familiar se faz presente, a qual, segundo Fiamenghi e Messa (2007 *apud* Andrade e Teodoro, 2012.) é essencial para o desenvolvimento da criança autista. De acordo com PEREIRA, (2011), a participação familiar e interação com a criança está diretamente relacionada aos estímulos e ao atendimento especializado, tirando a criança do seu auto isolamento influenciando-a a interagir socialmente.

GRÁFICO 6 - Participação familiar nas atividades de lazer



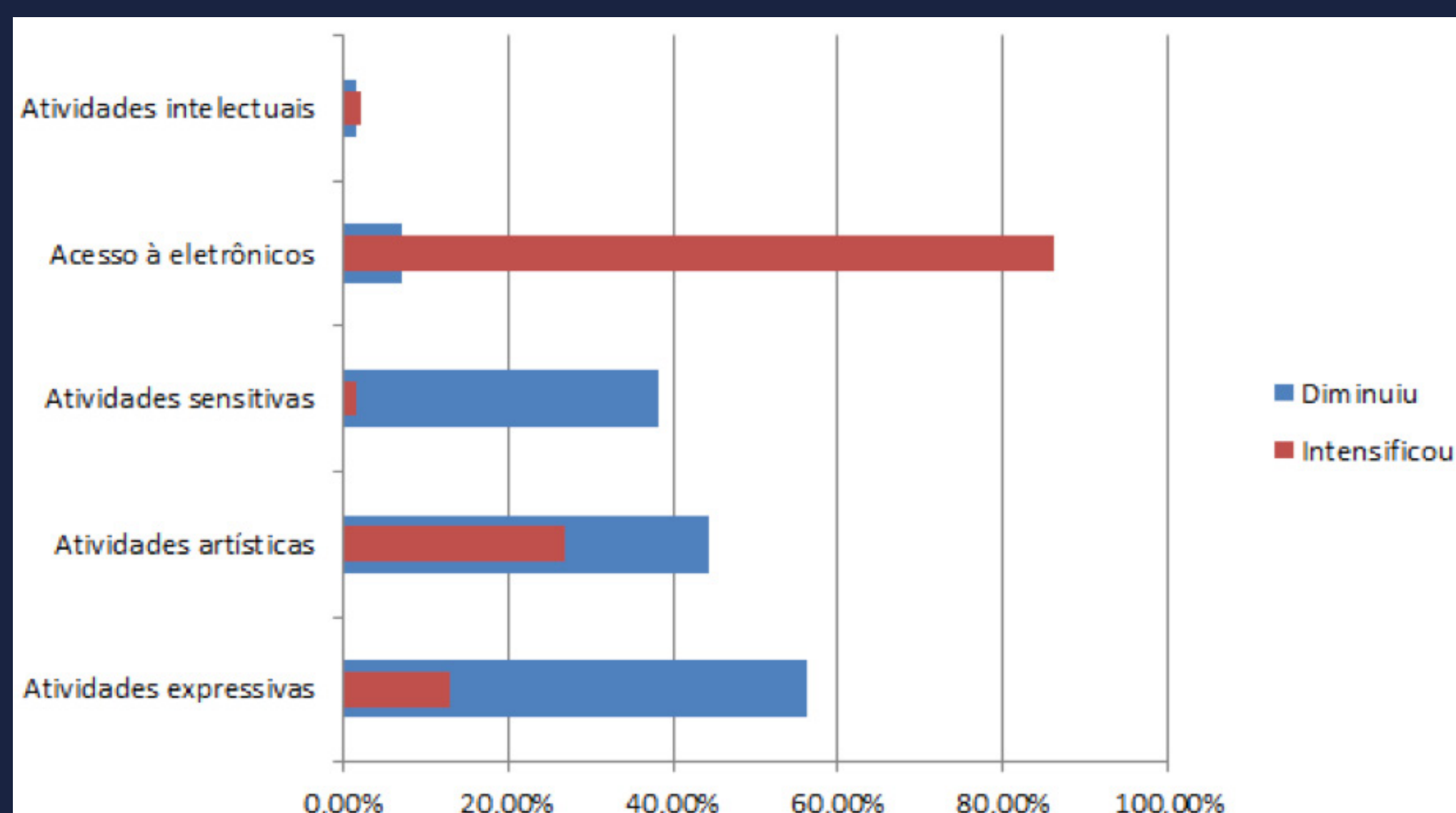
Fonte: dos autores

Pensando nas atividades de lazer praticadas por essas crianças, indagou-se sobre os tipos de atividade que se intensificaram ou foram moderadas durante o isolamento social. O Gráfico 7 mostra que a que mais se intensificou foi o uso de eletrônicos (86%) e as atividades sensitivas foram as menos intensificadas (1,7%). Ainda, é possível observar que, dentre as atividades que diminuíram durante a quarentena, as mais afetadas foram as expressivas, que incluem movimento com o corpo, (56,2%) e as menos afetadas foram as atividades intelectuais (1,7%).

Esses fatos são justificáveis à medida que, em isolamento social, as crianças realizam menos atividades físicas (atividades expressivas) por questões de espaço, muitas vezes e, além disso, as crianças possuem mais tempo livre que podem ser ocupados por eletrônicos como forma de distração, pois é uma ferramenta que oferece inúmeros tipos de atividade.

O mais importante é que essas crianças continuam realizando atividades, mesmo que em intensidades diferentes, pois, para Vygotsky (1998), brincar é uma atividade social necessária a toda criança, mostrando-se como elemento necessário para o seu desenvolvimento sociocultural. Ainda sobre as atividades apontadas no gráfico, estas podem ser agrupadas segundo as três categorias da classificação de Formiga *et. al.* (2005): hedonistas - atividades expressivas (dança, jogos de ritmo e movimento etc.), atividades artísticas (desenho, pintura, colagens, teatro, música etc.) atividades sensitivas (de relaxamento, yoga, biodança, massagem etc.); instrutivas - atividade intelectual (ler, escrever, criar etc.), acesso a eletrônicos (celular, *tablet*, TV, computador, videogame etc.); e lúdicas - brinquedos em geral, atividades artísticas (desenho, pintura, colagens, teatro, música etc.).

GRÁFICO 7 - Práticas de lazer

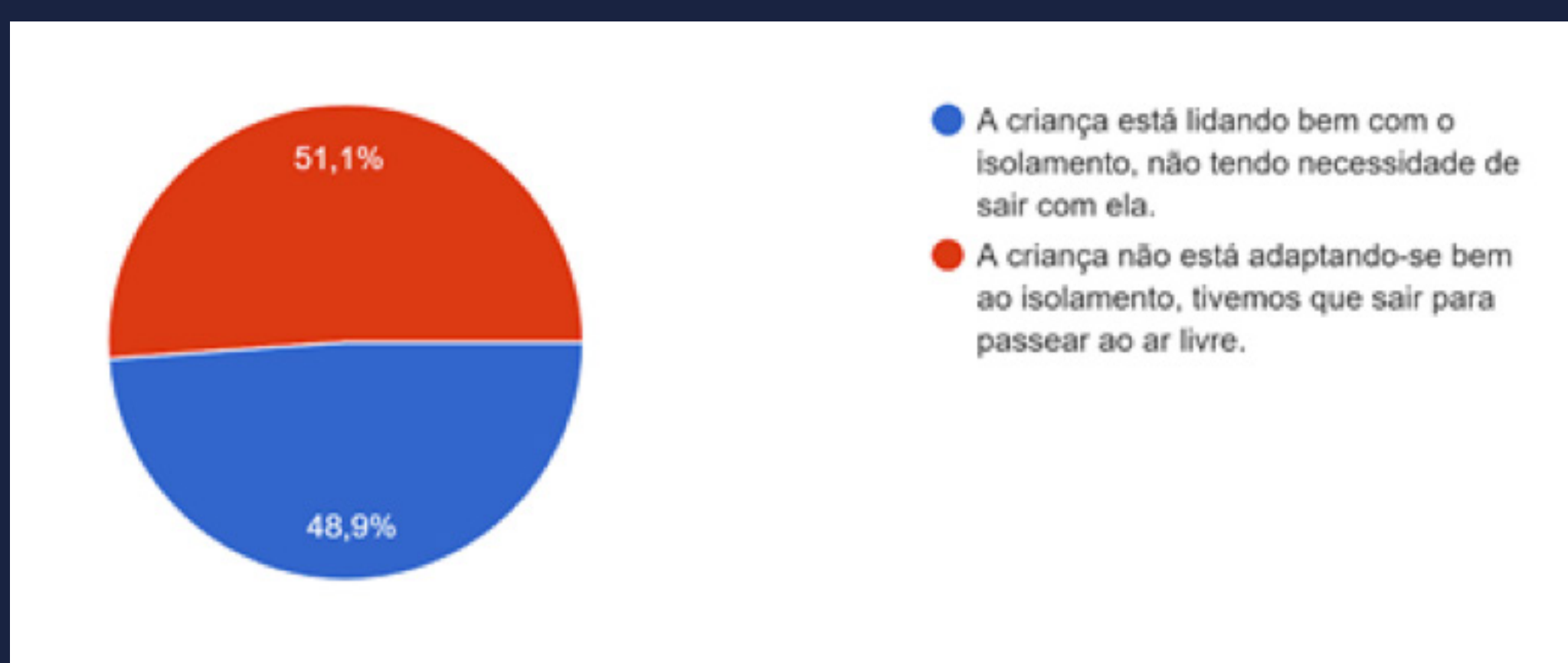


Fonte: dos autores

O Gráfico 8 demonstra a percepção dos respondentes com relação à necessidade das crianças em realizar passeios ao ar livre. As respostas foram bem balanceadas, mas, ter de sair de casa e realizar passeios ao ar livre com a criança se sobressaiu

em 2,2% das respostas. É possível compreender esses dados apoiando-se em Louv (2016) que destaca a importância de “doses da natureza” para o desenvolvimento intelectual e físico de qualquer criança’. Além disso, Lancioni e Reilly (1998) evidenciam que, praticar caminhadas proporciona diminuição nos comportamentos “mal adaptativos” das crianças autistas. Portanto, é compreensível que esses responsáveis estejam saindo com suas crianças, e ainda, que estas não estejam se adaptando bem com o isolamento completo indicado pelas autoridades de saúde.

GRÁFICO 8 - Passeios ao ar livre

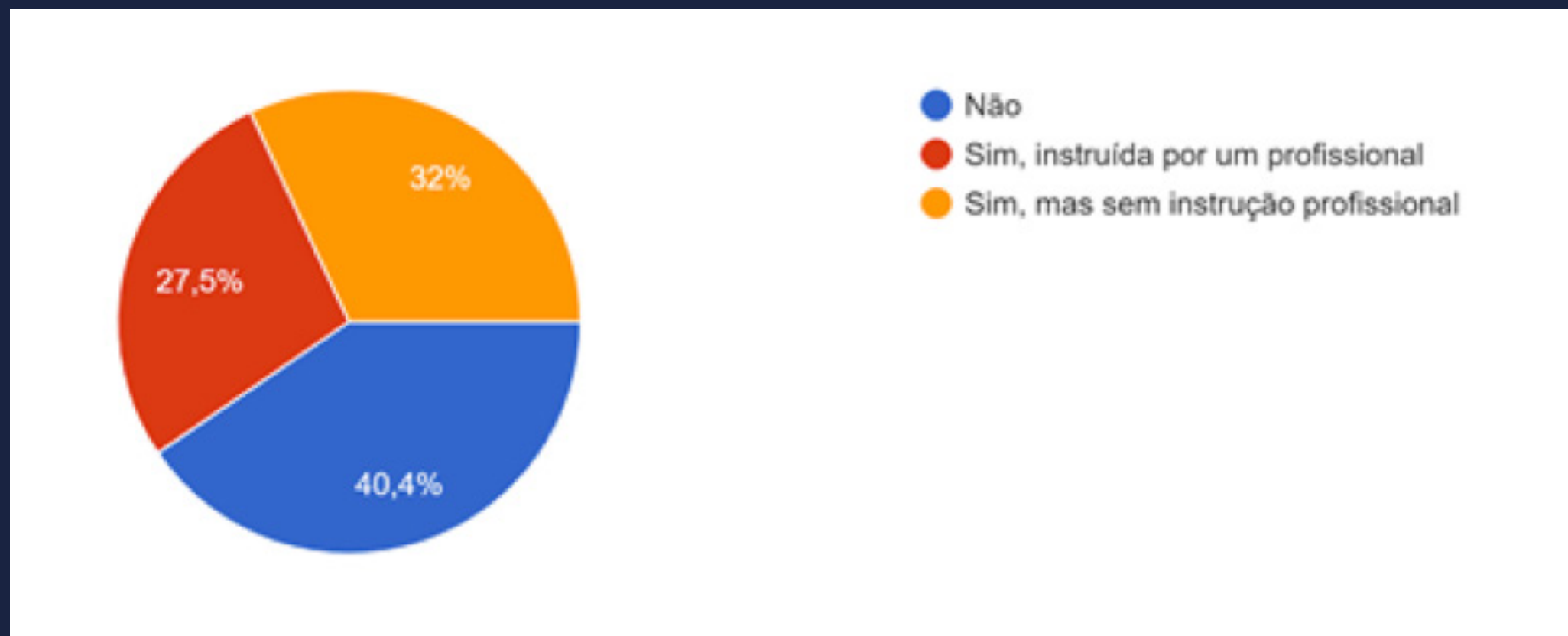


Fonte: dos autores

Pensando na rotina estabelecida para essas crianças durante a quarentena, viu-se adequado averiguar se foi definida uma rotina alternativa para esse público superar este período e se esta foi instruída por um profissional.

Neste sentido, os resultados apresentados no Gráfico 9 mostram que a maioria dos responsáveis (40,4%) não estabeleceu uma rotina diferenciada para essas crianças no período da quarentena. Enquanto, das que estabeleceram, 32% foi sem uma instrução profissional e 27%, instruídos por algum profissional. As crianças autistas precisam de constante auxílio e sua rotina diária deve ser sempre programada, pois as mudanças podem afetar seu comportamento, conforme descreve Lopes e Pavelacki (2005). Assim, pode-se inferir que é importante que essas crianças tenham uma rotina pré-estabelecida e focada em suas necessidades, pois, dessa forma, diminuem-se as chances de crises comportamentais em meio à quarentena e, ainda, se forem construídas com esse auxílio um profissional, tende a ser ainda mais benéficas a esse grupo.

GRÁFICO 9 - Rotina alternativa



Fonte: dos autores

Considerando os dados do Gráfico 3, 68% dos entrevistados está vendo o confinamento como algo negativo para as crianças com TEA. As questões abertas serviram para compreender as especificidades que estão afetando as famílias que convivem com estas crianças.

Os relatos revelam que a maior queixa se relaciona com a ruptura da rotina, com alguns comentários sobre a falta de atendimento com profissionais especializados ou como médicos e terapeutas. Tal situação tem provocado mais estresse, ansiedade, agitação, nervosismo, fadiga, agressividade e tristeza nas crianças com TEA.

As crianças têm dificuldade em compreender a situação atual, não conseguem se concentrar em nas atividades ou achá-la interessante. Considerando a importância do contato com a natureza, espaço doméstico também influencia esse problema de adaptação. Crianças que estão morando em apartamento, acabam ficando mais restritas ao contato com áreas ao ar livre, como quintais.

Em um dos relatos, a mãe conta que seu filho tem apresentado “Ansiedade, irritação, muita agitação, movimentos repetidos”, “falas repetidas tudo o que na terapia estava melhorando piorou agora”. Muitas das respostas dos responsáveis tinham caráter de desabafo, com detalhes de como estão lidando com esse momento tão incerto e difícil.

A maioria dos responsáveis sente-se emocionalmente cansado e problemas como compulsão alimentar e estresse têm sido frequentes nas suas rotinas. Esses responsáveis, que em sua maioria

são as mães, antes da quarentena tinham dupla jornada, agora estão mais sobrecarregadas, tendo que desempenhar a tarefa de cuidar da casa, do trabalho e tentar desempenhar a função de terapeuta e de educar de seus filhos com TEA, já que os mesmos não estão indo à escola.

A presença materna é importante para o desenvolvimento pleno da criança, pois é a genitora que pode oferecer segurança, e com essa ligação materna a criança aprender a se relacionar socialmente. Para isso acontecer são necessárias várias mudanças de atitudes e novos estilos de vida, e o período inicial da vida é muito importante, é nele que receberão ajuda para formar suas atitudes e aprendizados básicos em relação a sua vida futura (KLAUS e KENNEL,2000).

O comprometimento da saúde psíquica das mães responsáveis neste período de quarentena foi evidenciado com uma resposta onde ela escreve: “Estou deprimida, stressada (sic). Vivendo esperando a morte chegar”.

Tal situação indica que seria muito importante viabilizar apoio psicológico, não só no período de quarentena, mas sim durante a vida inteira aos responsáveis de crianças com TAE. E aliado a isso, o lazer, para essas famílias, entraria como um complemento para melhorar a qualidade de vida, pois ele ajuda diretamente no estado emocional, saúde, bem-estar e desenvolvimento pessoal do indivíduo, 2009).

Com esta pesquisa, ficou nítida a importância da relação entre lazer e as crianças diagnosticadas com TEA, uma vez que este primeiro pode ser responsável por parte do desenvolvimento dessas crianças. Dessa forma, o estudo sobre o lazer em meio à quarentena, voltado para as crianças com TEA, permitiu compreender que a grande maioria das crianças estão enfrentando dificuldades nesse período e houve mudanças na rotina da prática de atividades de lazer por conta do isolamento social. Durante o percurso da busca pela base teórica,

deparou-se com uma carência de estudos acerca do lazer para os autistas. Mesmo sendo um assunto bastante importante, as pesquisas nacionais e até mesmo internacionais dentro desta temática são praticamente inexistentes.

Por fim, levando em conta a evidente dificuldade que essas crianças possuem em lidar com a quebra da rotina, questões acerca do processo de re colocação dessas, em meio à sociedade, num cenário pós-pandemia se veem presentes, indagando-se, principalmente, se profissionais já vêm levantando pesquisas acerca desse processo a fim de amenizar ao máximo todos os impactos que esse novo cotidiano pode causar a essas crianças, e se esses estudo, de alguma forma, se tornariam acessíveis a todos os pais e responsáveis

Referências

ALEXSANDRA V. E.; ASSUMPÇÃO Jr, B., F. Qualidade de vida e autismo. **Arq. Neuro-Psiquiatr.** São Paulo. Vol.64 no.2a June 2006. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0004-282X2006000200022>>. Acesso em: 20 nov. 2020.

ANDRADE, A. B.; TEODORO, M. L. M. Família e Autismo: Uma Revisão da Literatura. **Contextos Clínicos**, Vol. 5, No. 2. julho-dezembro 2012. 133-142. Unisinos. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cclin/v5n2/v5n2a08.pdf>>. Acesso em: 12 abr. 2020.

BAPTISTA, Cláudio Roberto; BOSA Cleonice; e colaboradores. **Autismo e educação: reflexões e propostas de intervenção**. Porto Alegre, Artmed, 2002.

BARROS, I. B. R., FONTE, R. F. L. Estereotipias motoras e linguagem: aspectos multimodais da negação no autismo. **RBLA**, Belo Horizonte, v.16, n.4, p.745-763. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbla/v16n4/1984-6398-rbla-16-04-00745.pdf>> Acesso em: 28 mai.2020.

BRASIL. **Lei Federal n. 12.764**. Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista de 27 de dezembro de 2012. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12764.htm>. Acesso em: 17 mai.2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes de atenção à reabilitação da pessoa com transtornos do espectro autista (TEA)**. Brasília - DF, 2014. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_atencao_reabilitacao_pessoa_autismo.pdf>. Acesso em: 28 mai. 2020.

BRITES, C. **Birra X Crise no TEA: como diferenciar?** Entendendo Autismo. [2000]. Disponível em: <<http://entendendoautismo.com.br/artigo/birra-x-crise-no-tea-como-diferenciar/>>. Acesso em: 28 mai.2020.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva. 1974.

ELLIOTT, R. O. et. al. Vigorous, aerobic exercise versus general motor training activities: Effects on maladaptive and stereotypic behaviors of adults with both autism and mental retardation. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, v.24, n.5, p.565-576, 1994. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbee/v21n2/1413-6538-rbee-21-02-00319.pdf>>. Acesso em: 28 mai. 2020.

FORMIGA, N. S.; AYROZA, I.; DIAS, L. (2005). Escala das atividades de hábitos de lazer: Construção e validação em jovens. **Revista de Psicologia da Vetor**, 6(2), 71-79. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200009>. Acesso em: 11 abr.2020.

HAMEURY, L. Équithérapie et autisme. **Annales Médico-Psychologiques**, v.168, p.655-659, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbee/v21n2/1413-6538-rbee-21-02-00319.pdf>>. Acesso em: 28 mai. 2020.

ASSUMPÇÃO Jr., F. B. A., PIMENTEL, A. C. Autismo infantil. **Revista Bras Psiquiatr**. São Paulo. vol.22, s.2. Dec. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462000000600010&script=sci_arttext>. Acesso em: 26 mai. 2020.

KANNER, L. Autistic disturbances of affective contact. **Nervous Children**, The Embryo Project Encyclopedia n.2, p. 217-250, 1943. Disponível em: <<https://embryo.asu.edu/pages/autistic-disturbances-affective-contact-1943-leo-kanner>>. Acesso em: 20 nov. 2020.

KLAUS, M.H.; KENNEL, J.H.; KLAUS, P.H. **Vínculo: construindo as bases para um apego seguro e para a independência**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

KLINGER, E. F. **O brincar e as estereotipias em crianças do espectro autista diante da terapia fonoaudiológica de concepção interacionista**. Santa Maria-RS, 2010. Disponível em: <<https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/6478/KLINGER%2c%20ELLEN%20FERNANDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 29 mai. 2020.

KOPKO, G. SUS oferece linha de cuidado à pessoa com transtorno do espectro do autismo. **Blog da Saúde**, 02/04/2017. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/52495-sus-oferece-linha-de-cuidado-a-pessoa-com-transtorno-do-espectro-do-autismo>>. Acesso em: 28 mai.2020.

LANCIONI, G. E.; REILLY, M. F. O. A Review of Research on Physical Exercise with People with Severe and Profound Developmental Disabilities. **Science**, v.19, n.6, p.477-492, 1998. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbee/v21n2/1413-6538-rbee-21-02-00319.pdf>>. Acesso em: 20 nov. 2020.

LOPES, D. C.; PAVELACKI, L. F. **Técnicas utilizadas na educação dos autistas**. Disponível em: <http://www.educamoc.com.br/admin_blogs/assets/uploads/bfc70e185171153f359cc981d3305867.PDF>. Acesso em: 28 mai. 2020.

LOUV, R. **A última criança na natureza: resgatando nossas crianças do transtorno do déficit de natureza**. Aquariana; ed.1, 2016.

MEIMES, M. A.; SALDANHA, H. C.; BOSA, C. A. Adaptação Materna ao Transtorno do Espectro Autismo: Relações entre Crenças, Sentimentos e Fatores Psicossociais. **Revista Psico**. PUC-RS, 2015 Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico>>. Acesso em: 12 abr. 2020.

MISQUIATTI, A. R. N. et al. Sobrecarga familiar e crianças com transtorno do espectro do autismo: perspectiva dos cuidadores. **Rev. CEFAC [online]**. vol.17, n.1, 2015, p.192-200. ISSN 1516-1846. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1982-0216201520413>>. Acesso em: 17 mai. 2020.

NUNES, M. L. Distúrbio do sono. **J. Pediatr. (Rio J)** v.78 suppl.1 Porto Alegre Jul./Aug. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572002000700010%20%20%20jornal%20de%20pediatria%202002>. Acesso em:

OLIVEIRA, K. G.; SERTIÉ, A. L. **Transtorno do espectro autista: um guia atualizado para aconselhamento genético**. Einstein, 2017. Disponível em: <https://journal.einstein.br/wp-content/uploads/articles_xml/1679-4508-eins-15-02-0233/1679-4508-eins-15-02-0233-pt.pdf>. Acesso em: 26 mai. 2020.

Organização Pan-Americana de Saúde (São Paulo). **Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)**. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875>. Acesso em: 11 abr. 2020.

PAN, C. Y. The efficacy of an aquatic program on physical fitness and aquatic skills in children with and without autism spectrum disorders. **Research in Autism Spectrum Disorders**, v.5, n.1, 2011. p.657-665. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbee/v21n2/1413-6538-rbee-21-02-00319.pdf>> Acesso em: 15 mai. 2020.

PEREIRA, C. C. V. Autismo e família: participação dos pais no tratamento e desenvolvimento dos filhos autistas. **Facene/Famene**, Vol. 9, No. 2. 2011. Disponível em: <<http://revista.facene.com.br/index.php/revistane/article/view/384/291>> Acesso em: 31 mai. 2020.

PULY, A. O autismo e a importância da rotina. **Clube Materno**, 2015. Disponível em: <<http://clubematerno.net/2015/10/28/o-autismo-e-a-importancia-da-rotina/>>. Acesso em: 15 mai. 2020.

SAAD, A. G. F., GOLDFELD, M. A ecolalia no desenvolvimento da linguagem de pessoas autistas: uma revisão bibliográfica. **Pró-Fono R. Atual. Cient.** vol.21 no.3 Barueri July/Sept. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-56872009000300013> Acesso em: 28 mai. 2020.

SCHMIDT, C.; BOSA, C. A investigação do impacto do autismo na família: Revisão crítica da literatura e proposta de um novo modelo. **Interação em Psicologia**, UFPR. Vol. 7, No. 2. 2003. p. 111-120. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/3229>>. Acesso em: 12 abr. 2020.

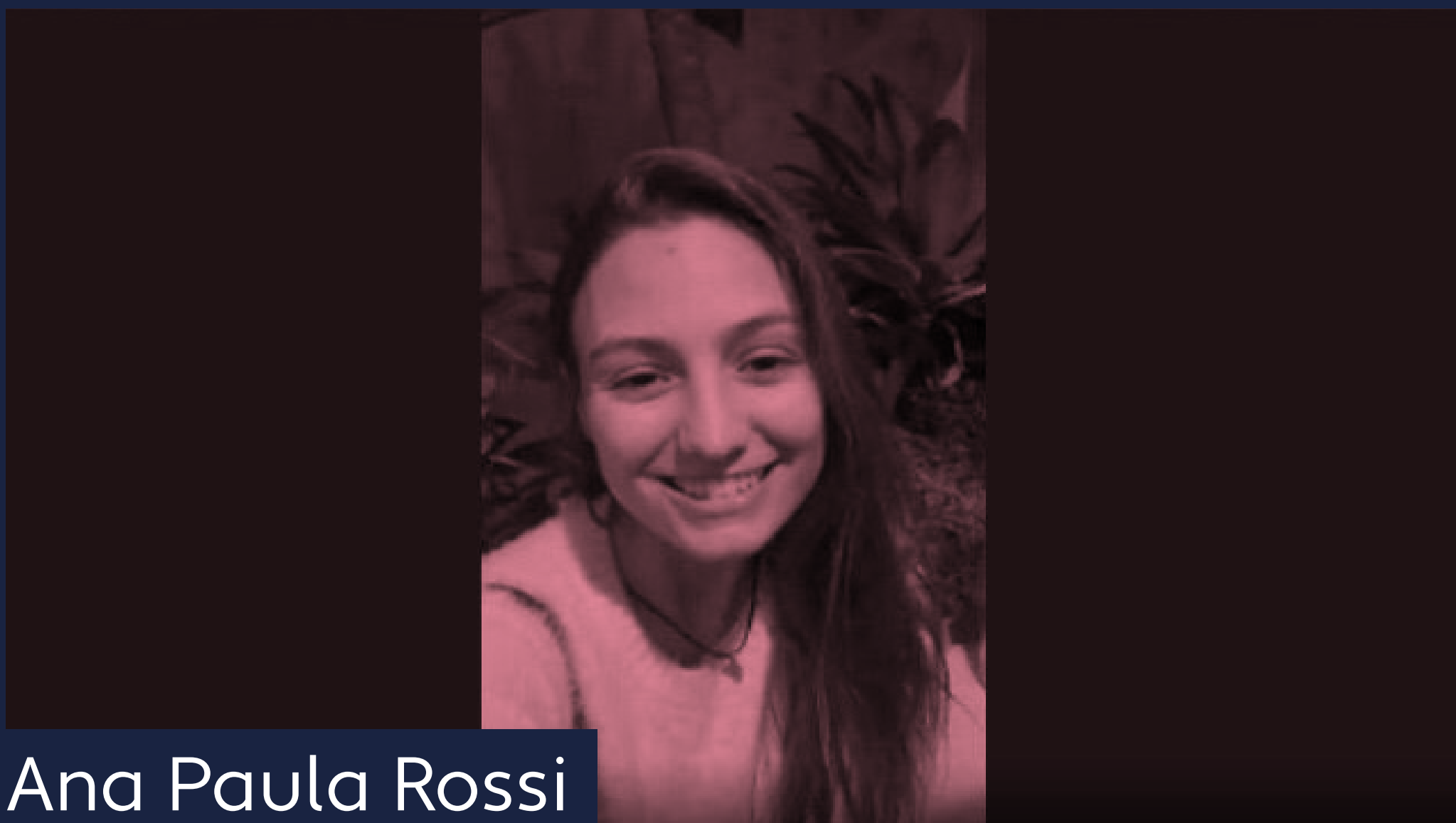
SONSIN, J. Os benefícios da orientação psicológica na família de pessoas com autismo. **Telavita**, 19/03/19. Disponível em: <<https://www.telavita.com.br/blog/familia-de-autista/>> Acesso em: 28 mai. 2020.

TORETI, M.; MEDEIROS, F. **Perfil sensorial de crianças com transtorno do espectro do autismo**. Disponível em: <http://rexlab.unisul.br/junic/2015/arquivo_sistema/resumo_expandido_2015_13_08_23__55cd5327bd333.doc>. Acesso em: 15 mai. 2020.

VYGOTSKI, L. S. **A Formação Social da Mente: O Desenvolvimento dos Processos Psicológicos Superiores**. Trad. José Cipolla Neto, Luís Silveira Menna Barreto, Solange Castro Afeche. 6ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998. Disponível em: <<http://www.uel.br/eventos/semanaeducacao/pages/arquivos/ANAIS/ARTIGO/SABERES%20E%20PRATICAS/DESENVOLVIMENTO%20INFANTIL.pdf>> Acesso em: 20 mai. 2020.

YILMAZ, I. et al. Effects of swimming training on physical fitness and water. **Pediatrics International**, Vol.46. 2004. p.624-626. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbee/v21n2/1413-6538-rbee-21-02-00319.pdf>> Acesso em: 20 mai. 2020.

7. A prática de atividades físicas durante o isolamento imposto pelo COVID-19



Ana Paula Rossi



Mariana Annunciato Mota



Mariana Calixto



Yasmin Abreu

7. A prática de atividades físicas durante o isolamento imposto pelo COVID-19

Ana Paula Rossi

Bacharel em Ciências Atuariais pela Faculdade de Economia e Administração (FEA) da Universidade de São Paulo (USP). Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: anapaula.rossi@usp.br

Mariana Annunciato Mota

Estudante de Bacharelado em Relações Públicas na Relações Públicas da Faculdade Cásper Líbero, São Paulo-SP. Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: mamota@usp.br

Mariana Calixto

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: marianacalixto20@usp.br

Yasmin Abreu

Técnica em Modelagem do Vestuário pela ETEC Jose Rocha Mendes-SP. Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo - SP.
E-mail: yasmink.abreu@usp.br

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, com 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 de exercícios físicos. Dessa maneira, este trabalho compreende uma análise comportamental sobre as práticas de atividades físicas durante o período de isolamento. Até então, era possível frequentar, parques, academias e diversos locais nos quais as pessoas se reuniam para a prática esportiva, situação que mudou por orientações da Organização Mundial de Saúde que propôs o distanciamento social e, como proposto na recomendação do Ministério da Saúde de 11 maio de 2020 (BRASIL 2020), que indica que qualquer aglomeração deve ser evitada, de forma a diminuir o risco do contágio do vírus. A exemplo destas diretrizes o estado de São Paulo declarou estado de quarentena e publicou seguidos decretos que orientavam tal medida (SÃO PAULO, Decreto nº 64.881, de 22 de março de 2020; SÃO PAULO, Decreto Nº 64.994, de 28 de maio de 2020; SÃO PAULO, Decreto Nº 65.014, de 10 de junho de 2020 e SÃO PAULO, Decreto Nº 65.032, de 26 de junho de 2020).

Por isso, faz-se relevante analisar a maneira como a sociedade está se adaptando dentro desse cenário, uma vez que as atividades físicas contribuem para a qualidade de vida dos indivíduos. 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. 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.

Base teórica

Siqueira¹ (2002, online, *apud* ARAÚJO et al., 2007, p.1) define a atividade física como um conjunto de ações metódicas e relacionais, as quais se integram ao processo de educação, visando ao pleno desenvolvimento do aparelho locomotor, bem como ao desempenho normal das grandes funções vitais do corpo humano. Além de estimular o desenvolvimento físico do corpo, diversos estudos apontam para a grande importância dos exercícios para o controle de peso, da gordura corporal e consequente prevenção de muitas doenças, como as cardiovasculares, diabetes, hipertensão, AVC, entre outras.

Guiseline (citado por Pereira², 1996 *apud* Araújo et al., 2007), amplia a importância do tema para a rotina, evidenciando que

as experiências e as evidências científicas demonstram que a atividade física é a parte integrante da vida humana, e o homem necessita de pelo menos um pouco dessa atividade para manter-se orgânica e emocionalmente sadio (p. 01).

Considerados como um dos fatores fundamentais para o alcance e a garantia de qualidade de vida nos dias de hoje, os exercícios físicos influenciam tanto nos aspectos da saúde físico corporal, como nos aspectos psicológicos.

Nesse contexto, a prática de exercícios físicos também é reconhecida como uma intervenção não farmacológica que auxilia a padronização do sono. E isso significa que bons hábitos de sono contribuem para a melhoria física e intelectual, potencializando a capacidade de aprendizagem do indivíduo, bem como sua capacidade para realizar tarefas cotidianas que necessitam da prática de atividades físicas. Essas afirmativas demonstram que a atividade física e o padrão do sono parecem estar relacionados e, que ambos são importantes elementos na promoção da saúde e da qualidade de vida da população, conforme colocado por Araújo et al. (2007, p.1).

1 SIQUEIRA. **Atividade física como perspectiva no desenvolvimento motor em crianças de 9/11 anos.** 2002.

2 PEREIRA, M. M. F. **Academia estruturada técnica e administração,** Rio de Janeiro, Sprint, 1996

No início dos anos 2000, foi realizado um estudo sobre o tema com a população brasileira. Um levantamento epidemiológico da prática de atividade física e fatores associados, com a população geral da cidade de São Paulo com idade acima de 20 anos, de ambos os sexos, desenvolvido por Knuth (2010). Os achados demonstraram associação entre a prática de atividades físicas e o sono, sendo que as queixas de insônia eram maiores entre os entrevistados que não realizavam atividades físicas regularmente.

Neste sentido, vale destacar os indicativos de Hallal et al.³(2007, *apud* KNUTH et al., 2010) segundo os quais, comportamentos como a prática de atividades físicas e boas noites de sono incorporados na infância e na adolescência possivelmente são transferidos para a adultícia. Ou seja, adolescentes menos ativos fisicamente parecem apresentar maior predisposição a tornarem-se adultos sedentários e com algum tipo de transtorno do padrão do sono.

Diante da globalização, o nível de inatividade das pessoas aumentou. Isto é, existem muitas pessoas sedentárias com o nível de qualidade de vida consideravelmente reduzida. Por isso, movimentos sobre esclarecimento e a conscientização da importância das práticas de atividades físicas se tornou uma tendência, assim como a preocupação com a própria saúde e bem-estar. Há, então, uma intrínseca relação entre as atividades físicas com a prevenção de doenças, retardando o envelhecimento dos órgãos e células do corpo, melhorando a qualidade de vida e proporcionando o bem-estar das pessoas. A vida ativa é o princípio básico de saúde e do bem-estar (SANTOS, 2001, p. 9). Howley⁴ (2000, *apud* SANTOS, 2001) constata que “qualidade de vida ótima, incluindo componentes sociais, mentais espirituais e físicos” pode ser considerada como condicionamento total que também é chamado por ele de bem-estar ou saúde positiva.

3 HALLAL P.C., et al. Evaluation of the Academia da Cidade program to promote physical activity in Recife, Pernambuco State, Brazil: perceptions of users and non-users. **Cadernos de saúde pública**. Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública. 2010 Jan;26(1):70-8

4 HOWLEY, E. T. **Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000. 447p.

A massificação de informações a respeito da qualidade de vida pode ser também abusiva, tratando-se de vender produtos e serviços milagrosos quanto à saúde. A promoção de práticas saudáveis foi introduzida nos Estados Unidos (final dos anos 1970) com o objetivo de reduzir gastos com saúde e estabelecer seu controle e do bem-estar de trabalhadores mais velhos. Enquanto, no Brasil, destacam-se dois projetos que incentivaram a divulgação de informações a respeito da promoção da atividade física e do exercício físico entre profissionais da área: o “Agita São Paulo” e o “Centro Esportivo Virtual”, respectivamente. O programa “Agita São Paulo” foi lançado, a fim de incrementar o conhecimento da população sobre os benefícios da atividade física e aumentar o envolvimento da população com tal.

A respeito disso, as tecnologias, como a internet, são importantes aliadas, visto que revelam significativos estímulos. Vale ressaltar a necessidade de profissionais qualificados para uma orientação segura e eficaz. Assim, os autores Lopes e Alves (2006), afirmam ser possível criar condições de realizar sociabilidades e de produzir conhecimento em ambiente virtual, incentivando a busca por melhores condições de saúde que incluam as atividades físicas. Essas condições são apontadas como importantes para manter as atividades intelectuais e físicas da pessoa idosa para se manterem em constante exercício. Isto é:

Na navegação na rede, por meio da leitura e seleção das informações, na escrita de e-mails entre outras atividades, o indivíduo tem a oportunidade de estimular a memória, recomendável na prevenção de perdas cognitivas e na manutenção de uma mente saudável (LOPES e ALVES, 2006, p. 2).

Durante o período da pandemia do Covid-19, recomenda-se que a prática de atividades físicas seja feita na intensidade leve a moderada e com duração não prolongada para evitar exposição a imunossupressão provocada pelo exercício físico. Isso porque aqueles praticados em

alta intensidade podem aumentar o estresse oxidativo e piorar a imunidade (SOUZA JUNIOR; OLIVEIRA; PEREIRA, 2005). Portanto, para manter o seu sistema imunológico em bom funcionamento, é importante praticar exercícios de baixa e média intensidade, lembrando que as sugestões de atividades físicas a serem realizadas em casa ou apartamento são apenas ideias do que pode ser feito, a fim de manter-se fisicamente ativo durante esse período de distanciamento social. Algumas propostas são:

- Andar rapidamente pela casa ou subir e descer as escadas por 10 a 15 minutos.
- Dançar ao som da música favorita, por exemplo, os alunos surdos podem buscar algum vídeo de dança na internet numa modalidade que gostem.
- Pular corda.
- Encontrar maneiras de fazer exercícios de fortalecimento muscular, tudo o mais simples possível: exercícios já praticados em aulas de Educação Física ou em outros locais fora do ambiente escolar.
- Fazer alongamentos para aliviar as tensões e manter a flexibilidade. Exercícios respiratórios são essenciais para aumentar e melhorar a condição respiratória (inspiração e expiração) em tempos de pandemia.
- Realizar o treino, começando pelo aquecimento
- Importante, se não conseguir realizar os exercícios recomendados, reduzir as repetições.

O aquecimento consiste em um aumento gradual da intensidade da atividade física, é uma técnica normalmente praticada antes de qualquer atividade física (Beck, 2020).

Metodologia

O trabalho foi desenvolvido com base em uma pesquisa exploratória realizada através de [questionário](#) elaborado o Google Forms.

Nesse sentido, as perguntas abordaram temas relacionados ao modo como as atividades físicas estão sendo iniciadas ou mantidas no período de isolamento. Além da análise sobre a frequência das práticas de exercícios físicos e a maneira que são feitas, houve coleta de dados sobre a utilização das mídias e redes sociais para auxílio dessas práticas.

Com os dados coletados, realizou-se um mapeamento do perfil dos entrevistados, de forma a segmentar os indivíduos e analisar matematicamente os resultados através de gráficos, tornando a análise objetiva e visual.

O formulário foi divulgado durante o mês de abril de 2020 em redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter e Whatsapp), o que permitiu alcance de um público mais abrangente, sem uma faixa etária específica. Tal que os respondentes foram limitados aos cidadãos em território nacional somente, sem restringir qualquer região específica do Brasil. Totalizando 597 questionários respondidos.

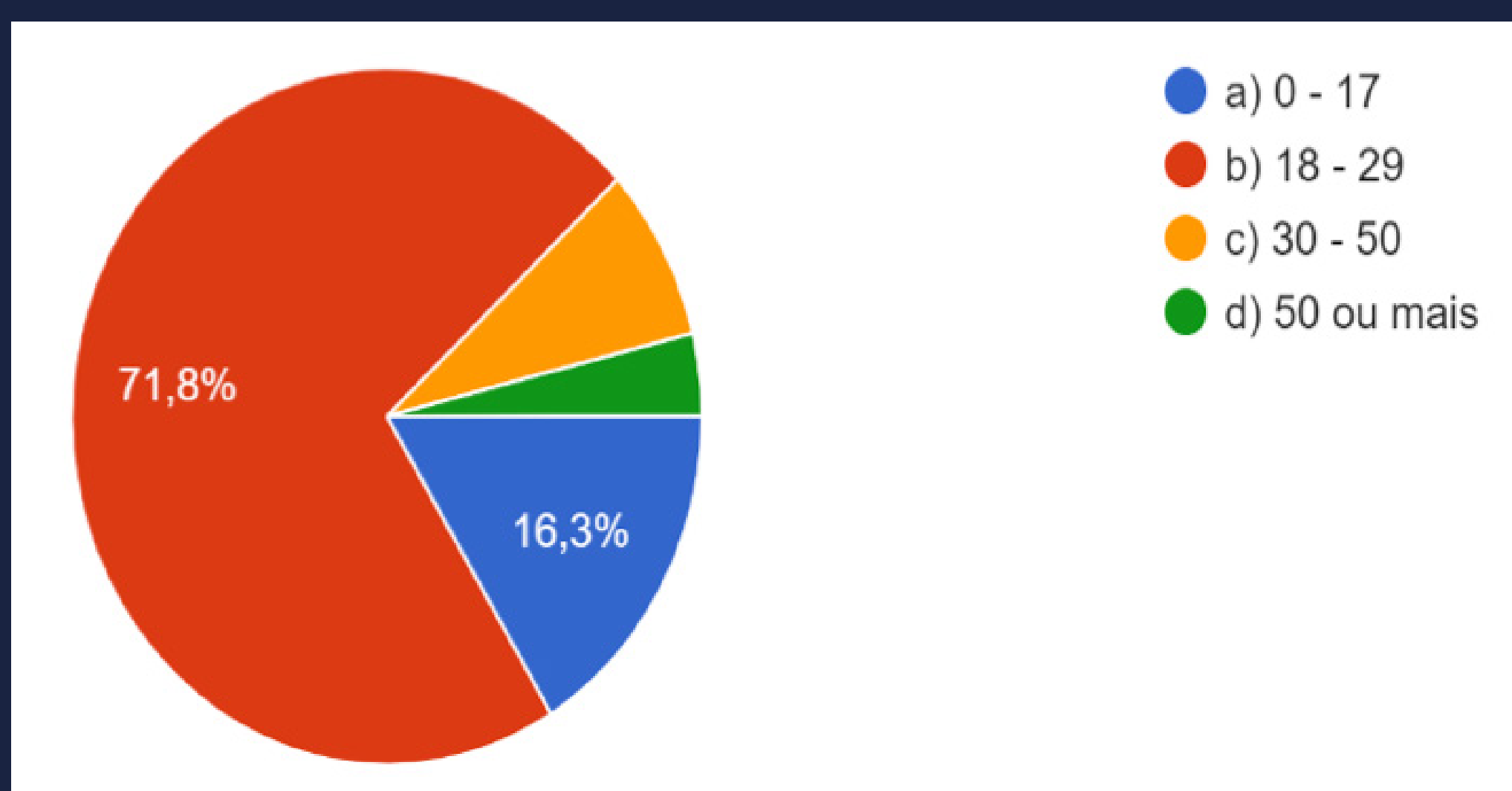
A base teórica do projeto foi fundamentada na análise da importância das atividades físicas para a qualidade de vida dos seres humanos, e o impacto na saúde física e mental dos indivíduos com a interrupção ou redução destas práticas.

Resultados

Conforme apresentado no Gráfico 1, a pesquisa foi respondida majoritariamente pelo público jovem. Já no Gráfico 2, identificou-se que a maior parte do público respondente já assumia a prática de atividades físicas em sua rotina, antes do período de isolamento.

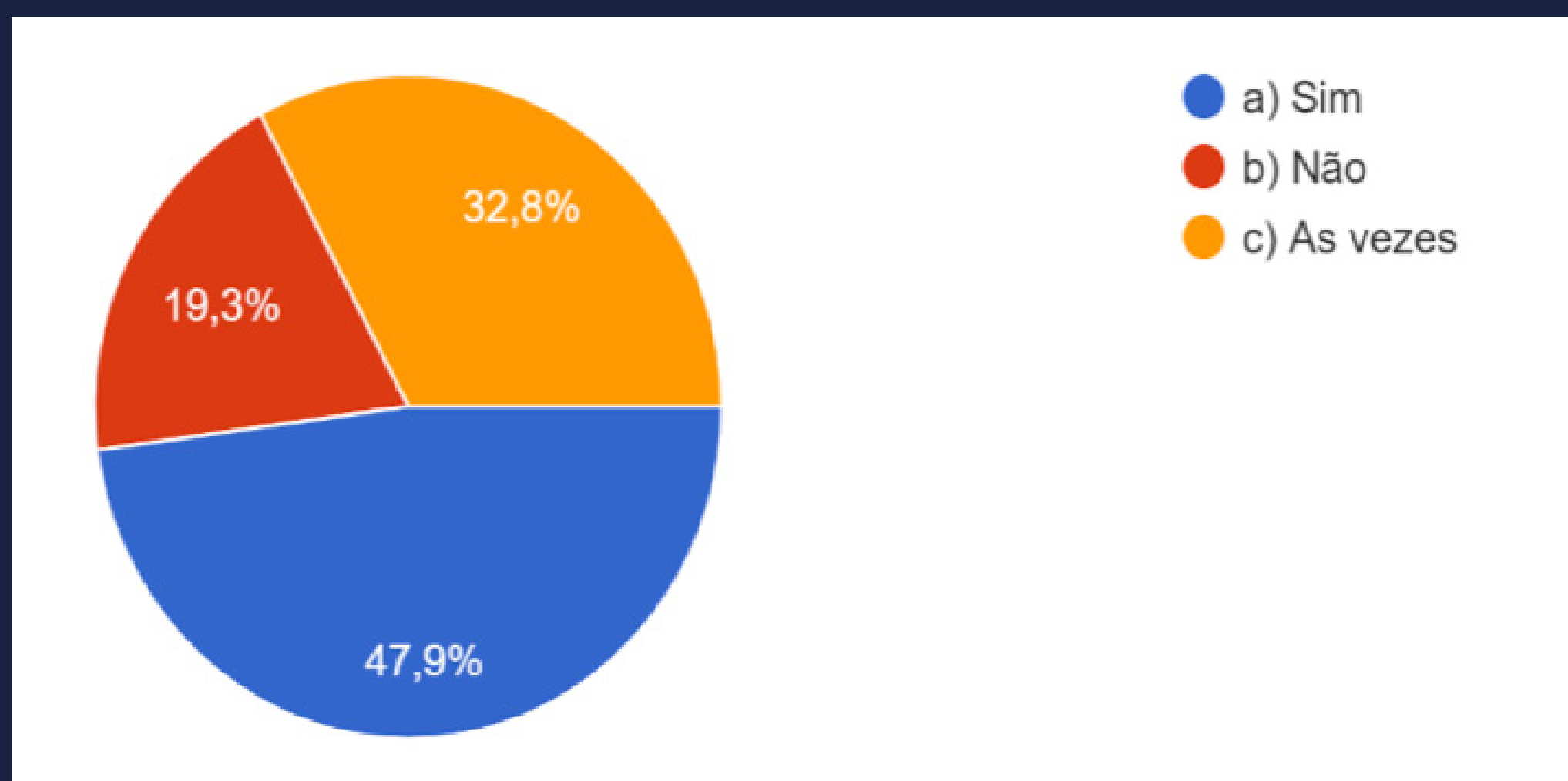
Esta prática é algo positivo, pois ela contribui para o desenvolvimento e melhora física e intelectual. E quando especificado o público jovem, identificou-se ainda mais contribuições, uma vez que a atividade física potencializa a capacidade de aprendizagem do indivíduo, ao longo da vida, como também auxilia a prevenção de doenças, retarda o envelhecimento dos órgãos e células do corpo e por consequência e, melhora a qualidade de vida dos indivíduos por um longo período.

GRÁFICO 1 – Faixa etária



Fonte: dos autores

GRÁFICO 2 – Hábitos da prática de atividade física antes da quarentena

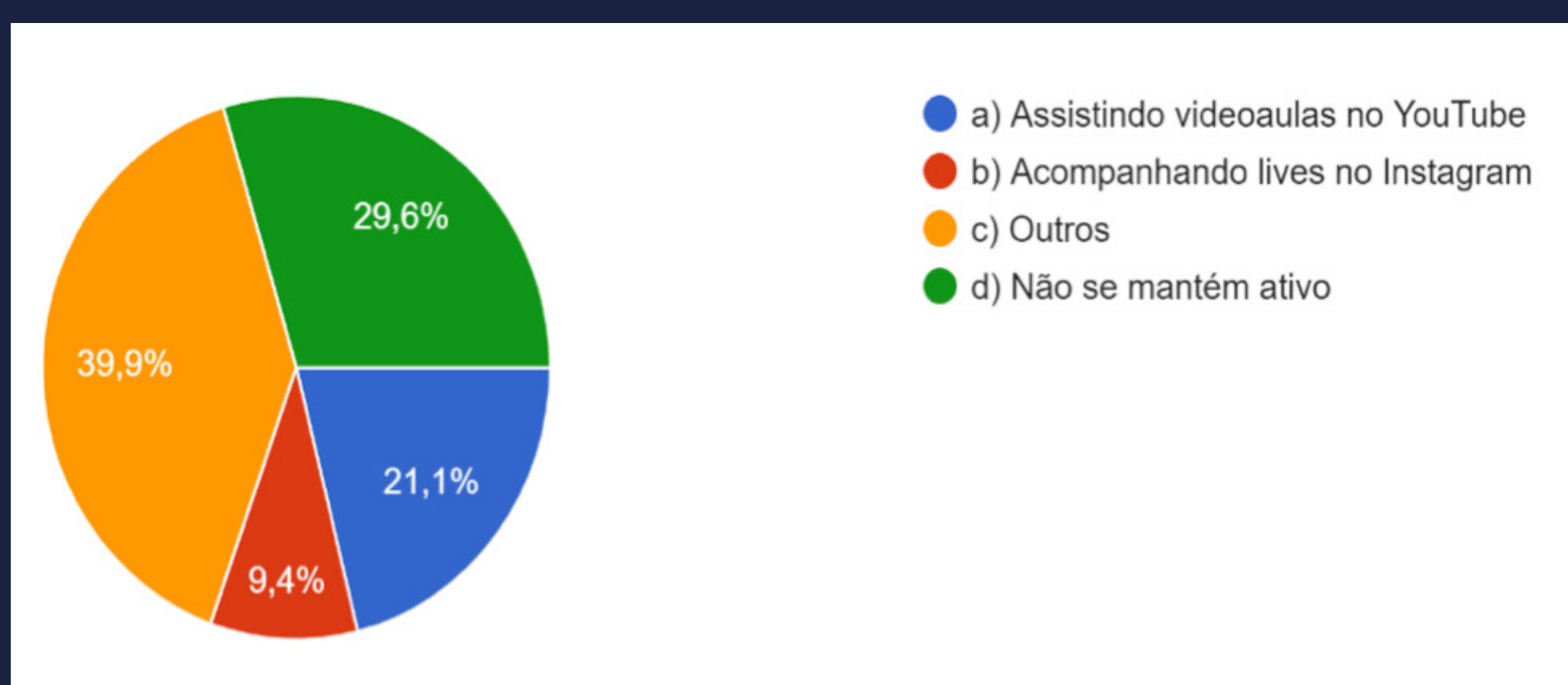


Fonte: dos autores

Com as medidas de isolamento impostas pelos governos, estaduais e municipais, buscou-se entender como estas alterações da rotina estavam impactando o comportamento do grupo entrevistado.

Inicialmente, identificou-se que aproximadamente 30% dos entrevistados obtiveram seu comportamento habitual alterado por conta das novas restrições de deslocamento e aglomerações. Contudo, 70% do grupo permanece praticando atividade física, conforme o Gráfico 3.

GRÁFICO 3 – Atividades físicas durante a quarentena

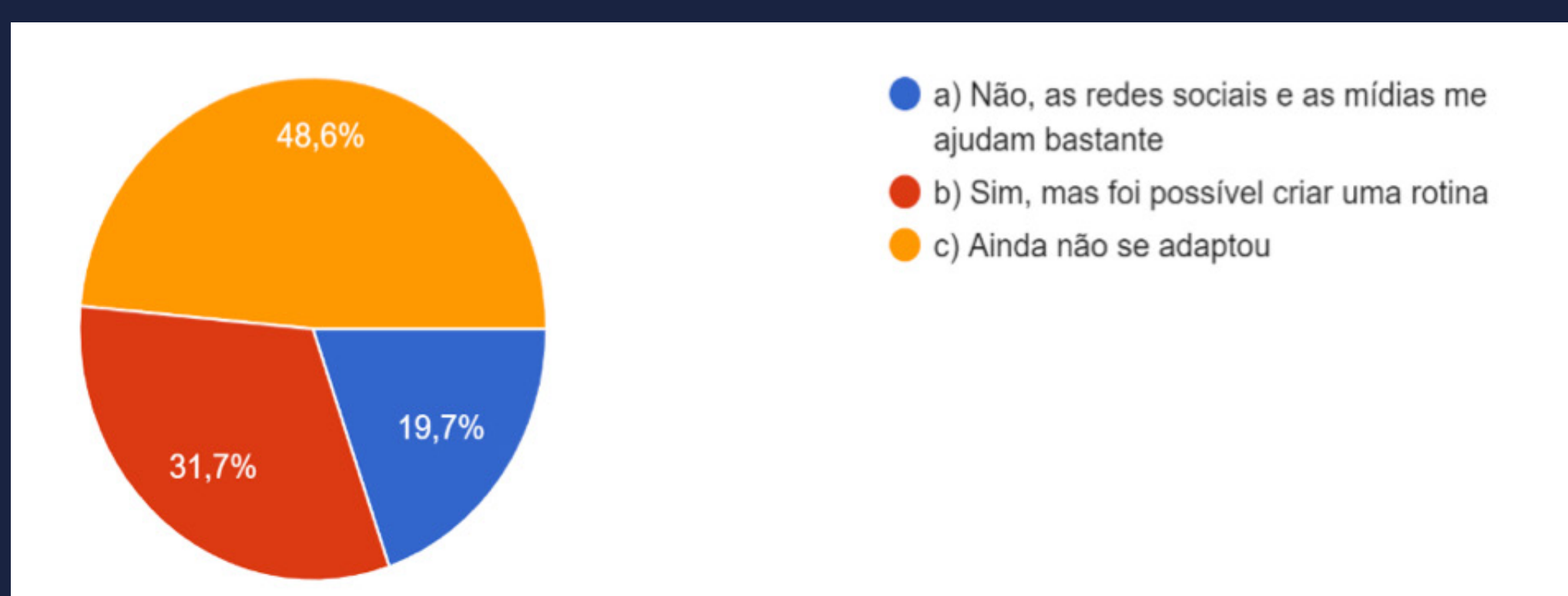


Fonte: dos autores

Dos entrevistados que permanecem com a prática de atividade física, identificou-se os meios que estes se utilizam para se preparar e/ou realizar os exercícios. Foi observado que existe uma diversificação dos métodos e que 30% dos respondentes utilizam de conteúdos disponibilizados na internet. Dessa maneira, o desenvolvimento tecnológico e o acesso a plataformas digitais permitiram que mesmo com o isolamento social, os indivíduos possam ter acesso a diversas opções de aulas, cursos e acompanhamentos para se manterem ativos e adaptarem à rotina de exercícios.

O acesso ao conhecimento para as práticas de atividade físicas é essencial para garantir o resultado positivo destes exercícios, e o ambiente virtual vem contribuindo para a difusão destes dados. Explicações, notícias e o entretenimento nas redes sociais também se revelam como significativos estímulos às pessoas que navegam pela rede. Contudo, ao analisar os dados contidos no gráfico 4, é notável que mesmo com acesso às redes sociais e às mídias, a maioria dos respondentes ainda não conseguiu se adequar plenamente à nova rotina perante o cenário causado pelo COVID-19.

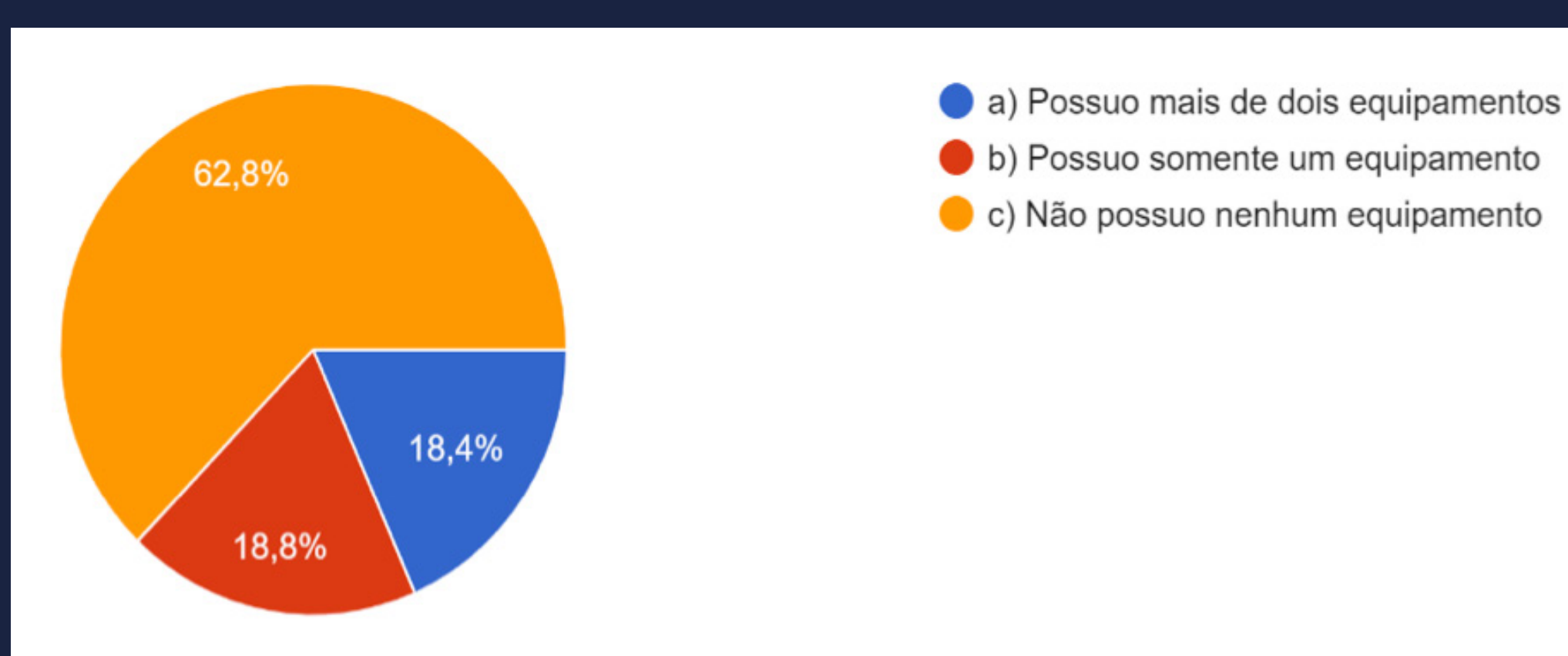
GRÁFICO 4 – Utilização das mídias e redes sociais para apoio às atividades físicas durante a quarentena



Fonte: dos autores

A dificuldade de adequação à nova rotina, causada pelas diretrizes de combate ao Coronavírus, pode ser em parte explicada pela falta de acesso a equipamentos e a um espaço adequado para a prática, conforme resultados apresentados nos Gráficos 5 e 6.

GRÁFICO 5 – Acesso a equipamentos para realização de atividade física



Fonte: dos autores

GRÁFICO 6 – Espaço físico para a prática de atividades físicas

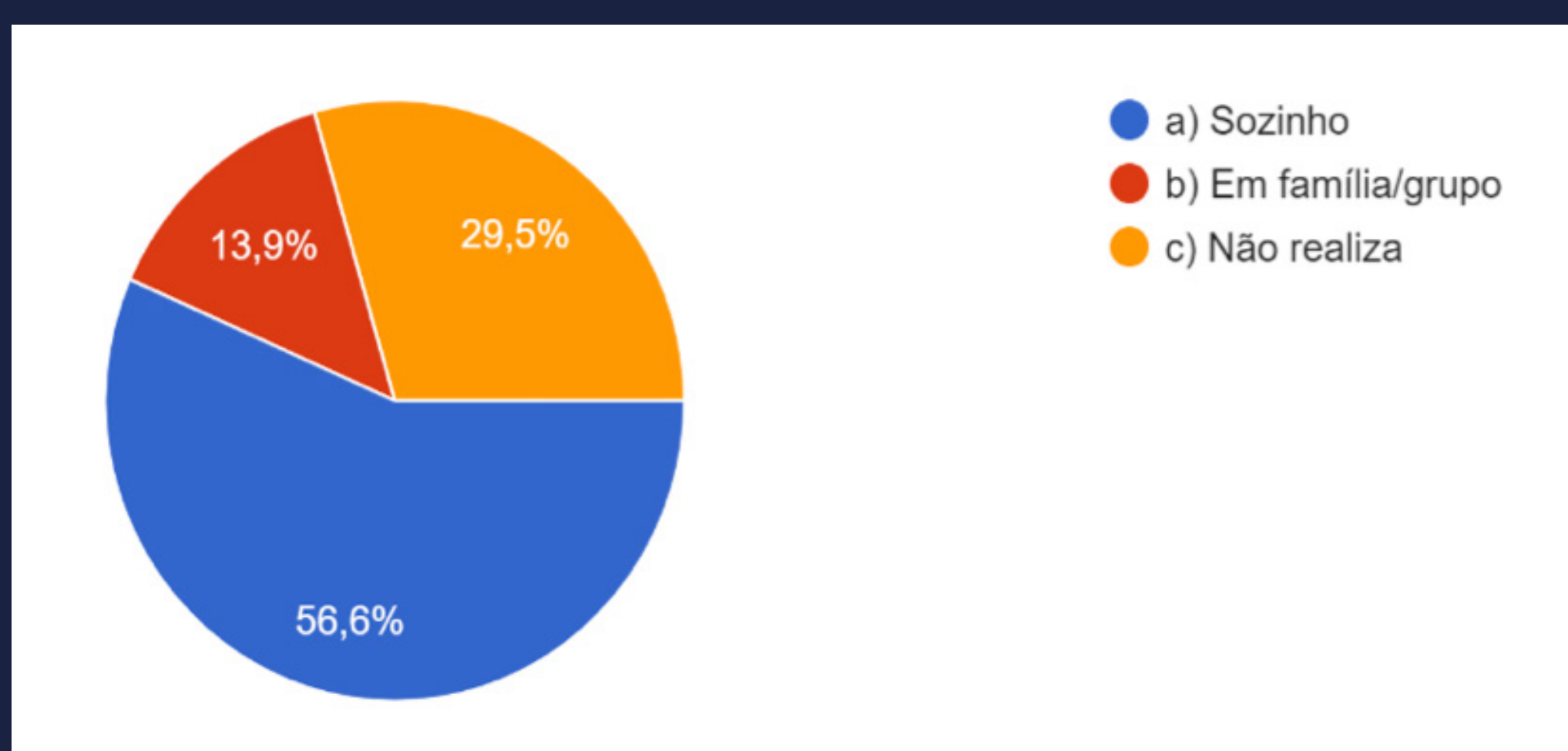


Fonte: dos autores

Aproximadamente, 75% dos entrevistados responderam ser necessário improvisar espaços para conseguir realizar exercícios. Então, verificou-se que existe a disposição de indivíduos em se adaptarem, a fim de manterem uma rotina saudável. Todavia, esse é um item que pode ser apontado como fator de risco para a adaptação da população e que deve ser analisado com maior profundidade.

Outra questão avaliada diz respeito às maneiras como tais atividades são realizadas: isoladas ou acompanhadas por um familiar ou amigo (Gráfico 7). Em decorrência do isolamento social, foi necessário estabelecer o fechamento tanto de academias privadas, como de academias ao ar livre, o que consequentemente prejudicou o desempenho pelo comprometimento da interação entre as pessoas. A atividade física e a relação entre os praticantes são fatores fundamentais para que essa atinja seu maior potencial, com benefícios físicos e psicológicos.

GRÁFICO 7 – Interações durante a prática de exercícios físicos



Fonte: dos autores

Os resultados corporais e mentais podem não ser perceptíveis em um primeiro momento, porém a interação é essencial quando analisamos o médio e longo prazo. A aplicação dos exercícios estimula o desenvolvimento do aparelho locomotor e do corpo, bem como o desempenho normal das grandes funções vitais dele, além disso previne muitas doenças, como as cardiovasculares, diabetes, hipertensão, AVC, entre outras.

Conforme os resultados apresentados no Gráfico 8, aproximadamente, metade dos respondentes diz obter um efeito positivo dos exercícios físicos realizados, quanto aos efeitos sobre corpo e mente, mesmo que menores do que a prática presencial. Vale ressaltar também que cada indivíduo possui um metabolismo diferente, mas todos os grupos, sejam jovens, adultos e idosos que realizam a prática esportiva corretamente possuem menor probabilidade de desenvolver algum transtorno acerca de padrão do sono, doenças psicológicas, e físicas como estudado por Araújo (2007).

GRÁFICO 8 – Resultados físicos e mentais



Fonte: dos autores

Considerações finais

Para concluir destaca-se que o exercício físico é essencial para a prevenção de diversas doenças físicas e mentais. Na pesquisa, verificou-se que grande parte dos respondentes conseguiu manter algum nível de prática de atividades mesmo no cenário de isolamento social causado pelas diretrizes de combate ao COVID-19.

Como indicado nos estudos teóricos e em na virtual pesquisa empírica, a tecnologia e a internet são fortes aliados neste cenário de isolamento, visto que são considerados pelo público como estimuladores da prática esportiva, sendo também um meio de se conectarem com amigos e obterem maior conhecimento para atividades.

Os autores Lopes e Alves (2006), defendem que é possível realizar sociabilidades e produzir conhecimento em ambiente virtual, incentivando a busca por melhores condições de saúde que incluam as atividades físicas. Isso, verdadeiramente, vai ao encontro dos resultados aqui apresentados, os quais revelam que as redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp e TikTok) são influenciadores na interação social e na produção de conteúdos e conhecimentos das práticas de atividades físicas.

Por fim, ressalta-se, apesar do momento atípico da sociedade exigir grande esforço para a adaptação de todos, observou-se a disposição dos indivíduos, no que diz respeito a mudanças em suas rotinas, de modo a garantir a manutenção da prática esportiva e, assim, o alcance dos seus benefícios.

Referências

ARAÚJO, Alessandra Santana, et al. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **EFDeportes.com**. Ano 12 - N° 115. Buenos Aires. Dez. 2007. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as--pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>>. Acesso em: 03 mai. 2020.

BECK, Carmen. **Exercício físico e sistema imunológico**. Material de aula. Instituto Federal de Santa Catarina – Campus Palhoça Bilíngue 2020. Disponível em: <<https://pt-static.z-dn.net/files/d66/1ca600df471a26c-f6090be680e5dff58.pdf>>. Acesso em: 30 abr.2020.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Recomendação nº 036, de 11 de maio de 2020**. Recomenda a implementação de medidas de distanciamento social, nos municípios com ocorrência acelerada de novos casos de COVID-19 e com taxa de ocupação dos serviços atingido níveis críticos. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/recomendacoes-cns/1163-recomendac-a-o-n-036-de-11-de-maio-de-2020>>.

KNUTH, Alan Goularte. Rede nacional de atividade Física do Ministério da Saúde: resultados e estratégias avaliativas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Vo. 15. No. 4. 2010. Disponível em: <<http://repositorio.furg.br/bitstream/handle/1/1211/Rede%20nacional%20de%20atividade%20F%3%adsica%20do%20Minist%3%a9rio%20da%20Sa%3%bade.pdf?-sequence=1/>>. Acesso em: 30 abr. 2020.

LOPES, Carlos; ALVES, Vicente Paulo. A Internet como instrumento de incentivo às atividades físicas e à melhoria da qualidade vida dos idosos. **Revista Digital**. Ano 13 - N° 122 - Buenos Aires. Jul. 2008. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/260383959_A_Internet_como_instrumento_de_incentivo_as_atividades_fisicas_e_a_melhoria_da_qualidade_vida_dos_idosos/>. Acesso em: 30 abr. 2020.

SANTOS, Fabíola Vila dos. **A Importância da Atividade Física na Qualidade de Vida disseminada numa Página da Internet**. Dissertação de Mestrado em Engenharia da Produção da Universidade Federal de Santa Catarina 2001. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/80070/227682.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 03 mai. 2020.

SÃO PAULO. **Decreto nº 64.881, de 22 de março de 2020**. Decreta quarentena no Estado de São Paulo, no contexto da pandemia do COVID-19 (Novo Coronavírus), e dá providências complementares. Disponível em: <<http://www.pge.sp.gov.br/acompanhe/covid/COVID-19.html>>. Acesso em: 25 set. 2020.

SÃO PAULO. **Decreto Nº 64.994, de 28 de maio de 2020**. Dispõe sobre a medida de quarentena de que trata o Decreto nº 64.881, de 22 de março de 2020, institui o Plano São Paulo e dá providências complementares. Disponível em: <<http://www.pge.sp.gov.br/acompanhe/covid/COVID-19.html>>. Acesso em: 25 set. 2020.

SÃO PAULO. Decreto Nº 65.014, de 10 de junho de 2020. Estende a medida de quarentena de que trata o Decreto nº 64.881, de 22 de março de 2020. Disponível em: <<http://www.pge.sp.gov.br/acompanhe/covid/COVID-19.html>>. Acesso em: 25 set. 2020.

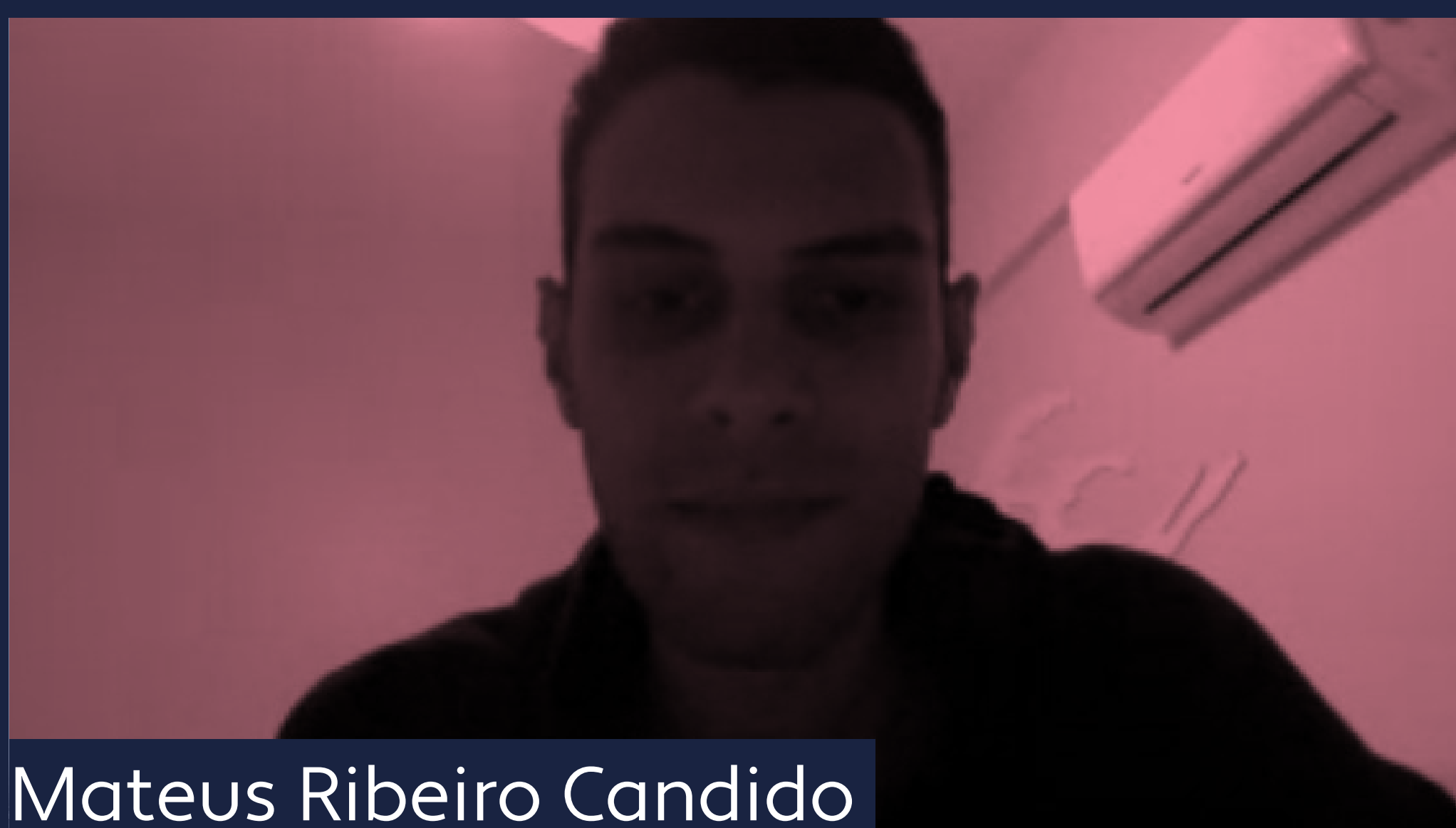
SÃO PAULO. Decreto Nº 65.032, de 26 de junho de 2020. Estende a medida de quarentena de que trata o Decreto nº 64.881, de 22 de março de 2020. Disponível em: <<http://www.pge.sp.gov.br/acompanhe/covid/COVID-19.html>>. Acesso em: 25 set. 2020.

SOUZA JUNIOR, Tácito; OLIVEIRA, Paulo; PEREIRA, Benedito, 2005. **Exercício físico e estresse oxidativo. Efeitos do exercício físico intenso sobre a quimioluminescência urinária e malondialdeído plasmático.** Rev. Bras. Med. Esporte vol.11 no.1 Niterói Jan./Feb. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922005000100010>. Acesso em: 19 jul. 2020.

8. Reflexões sobre lazer em tempo de distanciamento social e as visitas online a museus



Jonas Bufalo Martins



Mateus Ribeiro Candido



Tamires de Paula Araújo



Victor Tomitsuka

8. Reflexões sobre lazer em tempo de distanciamento social e as visitas online a museus

Jonas Bufalo Martins

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo - SP.
E-mail: jonasbm@usp.br

Mateus Ribeiro Candido

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo - SP.
E-mail: mateus.is@usp.br

Tamires de Paula Araújo

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo - SP.
E-mail: tamires.paula.araujo@usp.br

Victor Tomitsuka

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo - SP.
E-mail: victor.tomitsuka@usp.br

Introdução

O homem é um animal social e faz parte de sua natureza interagir com o ambiente que vive e com as pessoas que convive. Frente a uma nova realidade decorrente da pandemia da COVID-19, onde essa interação é limitada, recorre-se a novas – ou já existentes, porém inexploradas – formas de socializar, se entreter e assim suprir a necessidade vital de conviver com o outro. São vários os recursos, principalmente virtuais, que se popularizaram recentemente, uma reação aos muitos outros meios presenciais que foram reprimidos.

Este trabalho pretende se debruçar sobre o papel social de um recurso muito interessante e rico culturalmente, a visita online a museus por meio de plataformas virtuais como o Google Arts & Culture, frente à impossibilidade do comparecimento presencial aos mesmos.

O objetivo principal é caracterizar o público que tem o hábito de frequentar museus, compreender os motivos que restringem as pessoas a fazer este tipo de atividade de lazer, avaliar o quão difundido estão o conhecimento e a prática das visitas virtuais a museus e entender como esses podem ampliar o interesse ou a frequência a museus.

O trabalho proporcionará ao público um enriquecimento cultural e trará uma nova perspectiva sobre meios de consumir acervos museológicos, rompendo com a ideia de que obras de arte só são acessíveis em visitas presenciais a museus e divulgando maneiras de acessá-las de suas casas.

Acredita-se que os resultados obtidos neste trabalho poderão ser utilizados por uma ampla parcela da sociedade, desde frequentadores de museus, historiadores, viajantes, profissionais do turismo na elaboração de roteiros, até para quem não tem o costume de frequentá-los, despertando interesse no assunto.

Base teórica

O museu é o espaço de conexão entre ciência, cultura e sociedade. Ele é fundamental à preservação da memória da humanidade. Atualmente há uma tendência a se pensar no museu como espaço aberto à visita, ampliando o diálogo com os cidadãos e visitantes, contando de maneira dinâmica a história de cada local, sua cultura e suas produções artísticas. Além de possibilitar visitas educativas, tende a ser espaço de lazer e fruição (SOUSA, 2007, p. 1-8).

A essência da visita a um museu é a educação, o aprendizado. Porém, o lazer está contemplado na definição de tal espaço e a educação também pode ser uma possibilidade nos momentos de lazer, visto que esses momentos são entendidos por muitos estudiosos como um meio de educação não-formal (SOUSA, 2007, p. 10). Nesta direção a visita a museus concretiza o caráter de desenvolvimento do lazer, que Dumazedier (1999) explica como os benefícios que as atividades de lazer podem proporcionar para o crescimento pessoal e intelectual dos indivíduos.

Apesar do seu importante papel educacional, o acesso aos acervos dos museus muitas vezes implica em um deslocamento físico até o local, que é dificultoso a uma parcela interessada da população principalmente por razões geográficas ou financeiras, causadas ou agravadas pela grande distância entre as residências e os museus e o preço dos ingressos (ZAGANELLI; REIS; PARENTE, 2019).

Além disso, a própria dinâmica de acesso a museus também reflete a desigualdade sócioespacial brasileira, já que esses se concentram principalmente nas regiões sul e sudeste do país, como evidencia o Quadro 1. Portanto, inúmeras barreiras afastam as classes sociais menos favorecidas do acesso a museus e conseqüentemente à cultura no Brasil.

Quadro 1 - número de museus por região do Brasil

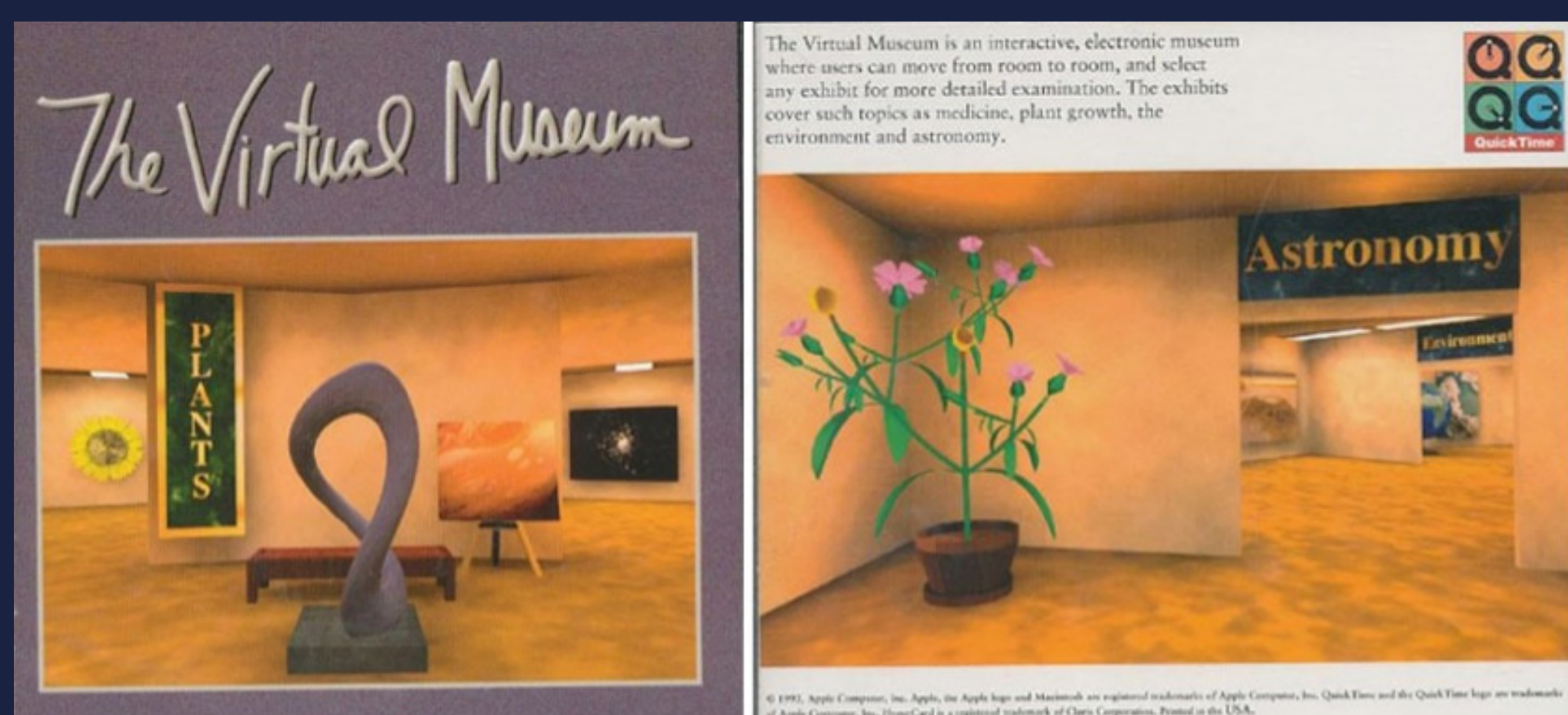
	Nº de museus por Região (18 de Maio de 2018)
Norte	178
Nordeste	796
Sudeste	1476
Sul	1019
Centro-Oeste	278
Total no Brasil	3747

Fonte: Resultados FVA 2017 (2018).

Por isso, as visitas virtuais aparecem como um relevante recurso para a democratização do acesso à cultura (ZAGANELLI; REIS; PARENTE, 2019). Ademais, no mundo globalizado é inevitável a crescente digitalização dos acervos museológicos e a demanda pela acessibilidade do conteúdo (SCHWEIBENZ, 2004).

Os museus virtuais estão em constante evolução, sua concepção na era da mídia digital torna sua história recente dinâmica e inovadora. Entre 1980 e 2000 *websites* culturais e CDs hospedavam acervos digitalizados de museus, os quais foram precursores das plataformas atuais (Figura 1). Porém somente quando recursos interativos foram agregados que a popularidade desses *websites* cresceu exponencialmente (BIANCHINI, 2019).

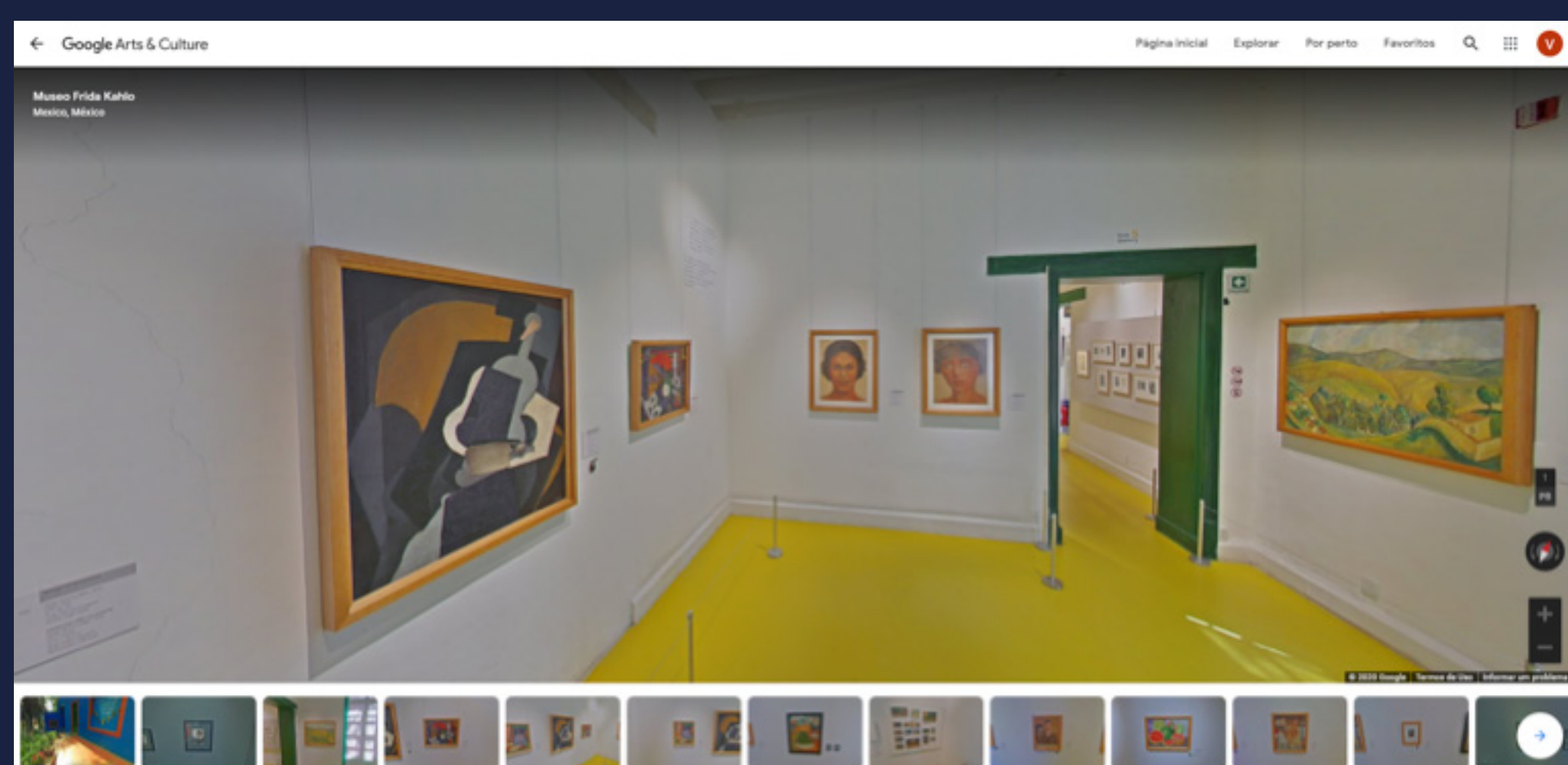
FIGURA 1 - “The Virtual Museum” criado pela Apple, desenvolvido para CD em 1992.



Fonte: BIANCHINI, 2019.

Desenvolvendo-se a partir de simuladores e jogos virtuais, surgem os primeiros modelos tridimensionais de museus, então a partir de 2010 com os avanços em realidade virtual, acervos digitais são agregados a plataformas como o Google Arts & Culture (Figura 2) e o Youtube, que são estudadas neste trabalho.

FIGURA 2 - *Print Screen* da visita virtual do Museu Frida Kahlo, Google Arts & Culture



Fonte: *Print screen* do Google Arts & Culture.

Vale ressaltar que o acervo digital não substitui e nem é capaz de oferecer a mesma experiência e conhecimento proporcionados pelos museus. Essa tecnologia, apesar da imaterialidade, é uma extensão digital do espaço físico, quebrando as fronteiras físicas dos museus. Schweibenz (2004) sintetiza de forma clara essa ideia:

O museu virtual não é competidor ou perigo para o museu físico porque, pela sua natureza digital, não pode oferecer objetos reais aos visitantes, como o museu tradicional faz. Mas ele pode estender as ideias e conceitos das coleções para o espaço digital e desse modo revelar a natureza essencial do museu (SCHWEIBENZ, 2004, p. 3 – tradução nossa).

Com a ascensão da COVID-19 no final do ano de 2019 e início de 2020 desencadeou-se uma pandemia de grandes proporções que fez com que medidas de saúde pública fossem tomadas para conter seu avanço, como a quarentena e o isolamento social (G1, 2020). Dado esse cenário de isolamento, o acesso a catálogos de museus de forma virtual surge como forma de entretenimento, mas também possui importante caráter educacional e de expansão do conhecimento (MARTINS; SILVA, 2020).

Cabe também apontar que esse cenário acabou por suprimir, ainda que parcialmente, um dos direitos humanos fundamentais: o direito à cultura. Diante disso, o acesso online a acervos de museus passa a desempenhar também o papel de difusor de cultura e contribui para a saúde e o bem-estar, uma vez que o acesso à cultura é um fator determinante para a saúde social (OMS, 2006).

Durante o período da pandemia da COVID-19, foi notado um aumento do interesse de internautas por acervos virtuais. Houve um pico de pesquisas por “Google Arts & Culture” entre 29 de março e 4 de abril de 2020, dados apontados na Figura 4.

FIGURA 3 - pesquisa no Google por “Google Arts & Culture” no período de junho de 2019 até junho de 2020



Fonte: Google Trends (2020).

Segundo o método de contabilização feito pelo Google Trends, um valor de 100 representa o pico de popularidade de um termo pesquisado. Isso evidencia a busca feita por parte da população por alternativas a seus hábitos culturais que foram reprimidos pelo cenário de isolamento social. Apesar de o pico percentual ter sido atingido recentemente, em números totais o seu índice de pesquisa se mantém irrelevante se comparado com outros termos de pesquisa na área de entretenimento, reflexo do pouco interesse dos internautas em visitar acervos virtuais, comportamento abordado posteriormente nos resultados da pesquisa de público.

Metodologia

Este trabalho tem caráter descritivo exploratório, pois busca esclarecer os hábitos de acesso a museus e as alternativas adotadas por pessoas que se encontram em período de isolamento social, investigando as especificidades das visitas online como alternativa.

Assim a pesquisa bibliográfica fundamentou-se em temas como cultura e lazer, democratização da cultura, visita a museus, museus no Brasil e visitas online a museus.

O levantamento de dados empíricos seguiu duas vertentes: a primeira focada em pessoas que têm o costume de visitar museus e a segunda voltada para pessoas que não cultivam esse costume, ou não apresentam interesse no assunto.

Para o primeiro grupo, aplicou-se um questionário cujo objetivo foi coletar dados e informações para caracterizar o perfil das pessoas que costumam visitar museus (como faixa etária e grau de escolaridade), compreender os motivos que os levam a cultivar esse hábito e tomar conhecimento dos museus que já frequentaram e que desejam frequentar, bem como as causas para isso.

Para o segundo grupo o questionário foi semelhante, já que também visou traçar o perfil das pessoas que compõem esse grupo e buscou saber quais museus já visitaram. Porém, com este grupo, a pesquisa procurou compreender quais os motivos que levam as pessoas a não terem o hábito ou o interesse em visitar museus e quais fatores eles consideram importantes para estimular ou despertar esse hábito.

Para ambos os grupos, o questionário indagou se já realizaram visitas virtuais a museus e como veem o papel dessa modalidade de consumo dos acervos no fomento à cultura.

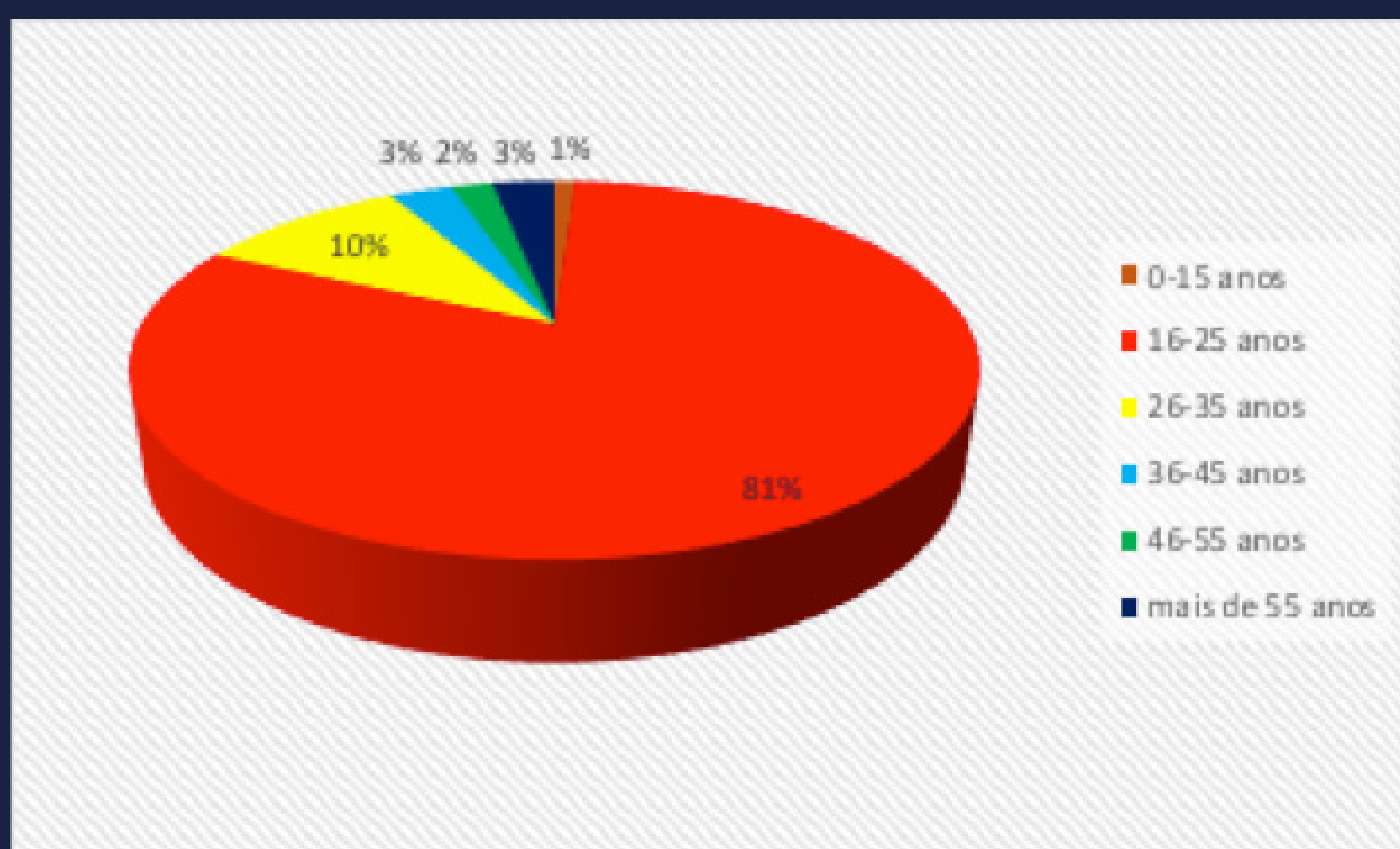
O questionário foi estruturado via Google Forms, divulgado em diversas redes sociais, como WhatsApp, Facebook e Instagram, e ficou aberto para respostas por um período de sete dias, de 29 de maio até 4 de junho de 2020. Ao divulgar o questionário para amigos e familiares, grupos pesquisadores solicitavam que além de responder às pessoas o encaminhassem para seus grupos de contato, de forma a aumentar seu alcance. Com isso, foi obtido um total de 113 respostas, destes 61 compuseram o grupo 1, pessoas que costumam visitar museus, e 52, o grupo 2, pessoas que não têm o hábito de visitar museus. A versão completa do questionário encontra-se no link <https://forms.gle/VMbty8bMBBFZguaT9>.

Os dados coletados de ambos os grupos foram tabulados e analisados separadamente. Para viabilizar análises comparativas algumas informações foram combinadas a fim de compor um trabalho que apresentasse convergências e divergências entre os dois grupos.

Resultados

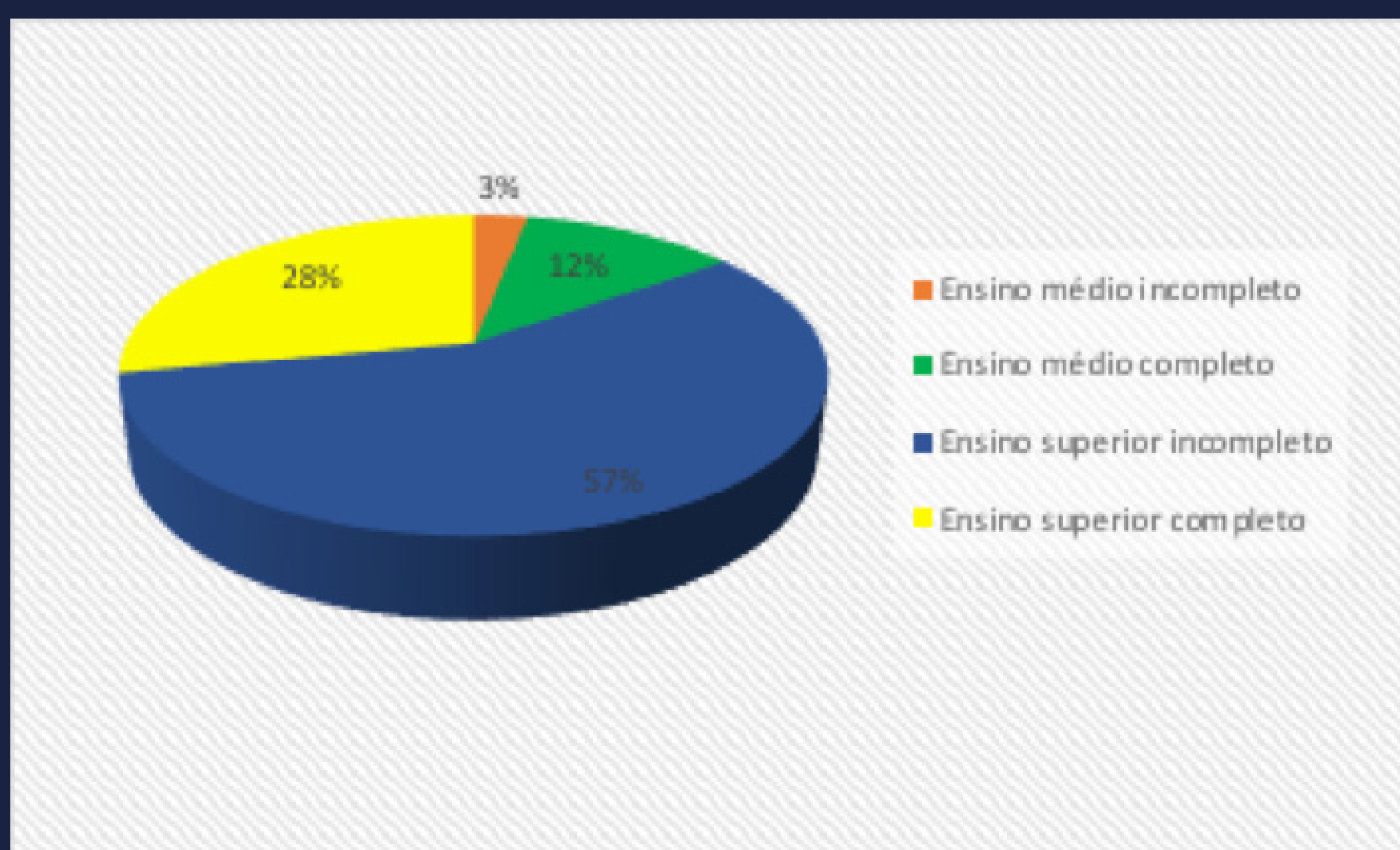
De posse dos 113 questionários respondidos, inicialmente foram analisadas as questões comuns aos dois grupos pesquisados, que dizem respeito aos dados de faixa etária (Gráfico 1) e grau de escolaridade (Gráfico 2).

GRÁFICO 1 - Faixa etária



Fonte: dos autores

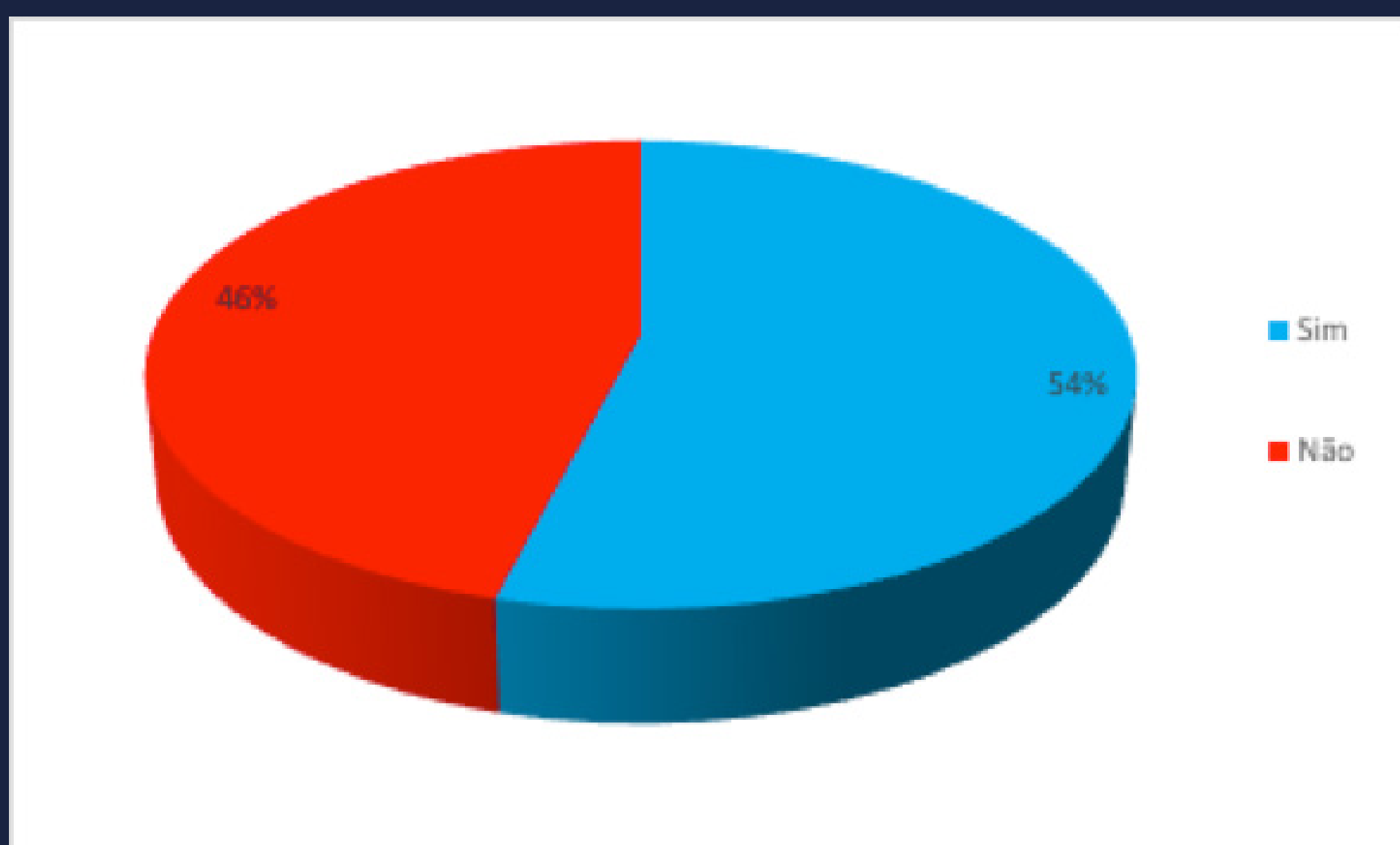
GRÁFICO 2 - Grau de escolaridade



Fonte: dos autores

Conforme visto nos Gráficos 1 e 2, a maior parte dos participantes da pesquisa corresponde a adolescentes e jovens adultos (81%), com faixa etária entre 16 a 25 anos, que em sua maioria estão cursando o ensino superior (57%). Dentre eles, pouco mais da metade tem o hábito de frequentar museus (54%), como mostra o Gráfico 3 e são as pessoas que integram o grupo 1.

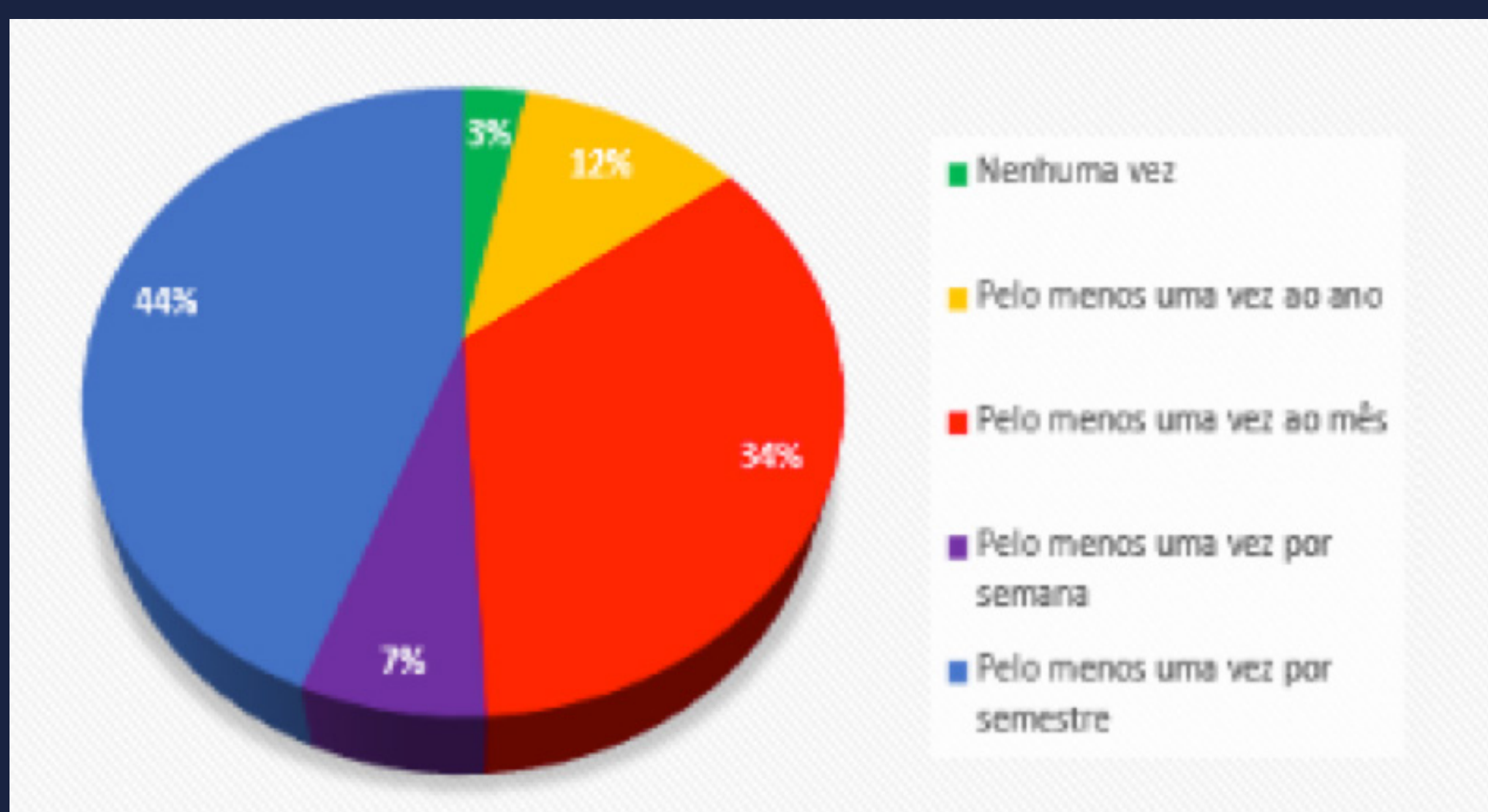
GRÁFICO 3 - Hábito de visitas a museus



Fonte: dos autores

O Gráfico 4 apresenta resultados do primeiro grupo, as pessoas que possuem o hábito de visitar museus, e revela que, durante o ano de 2019, a maior parte desse público foi a algum museu pelo menos uma vez por semestre (44%), seguido dos que foram pelo menos uma vez ao mês (34%). Enquanto os que não foram nenhuma vez durante o ano são uma minoria (3%), isso porque trata-se dos respondentes que indicaram cultivar esse hábito.

GRÁFICO 4 - Frequência de visitas a museus em 2019 - Grupo 1

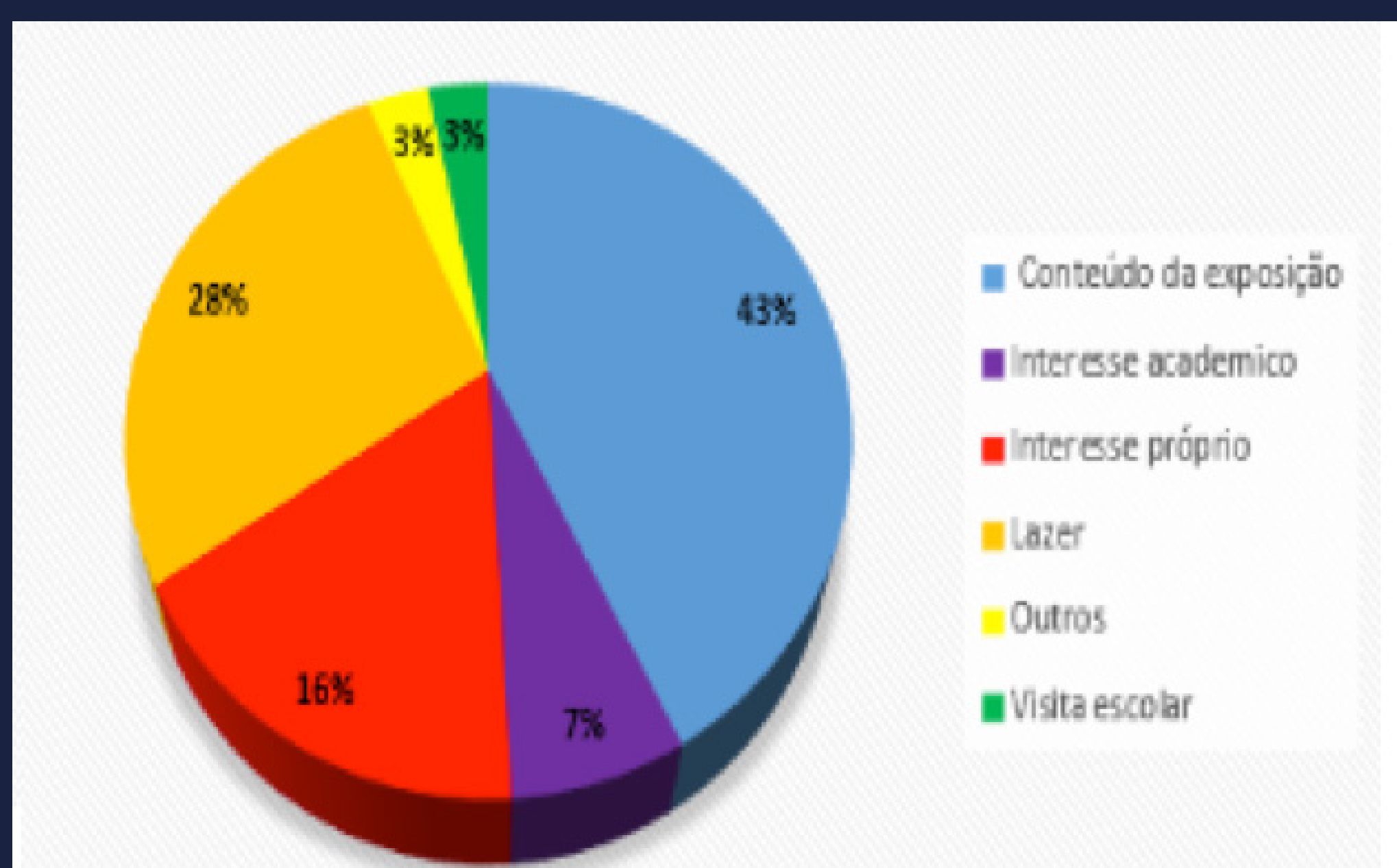


Fonte: dos autores

As informações a respeito das motivações para as visitas estão disponibilizadas no Gráfico 5. O principal motivo para as visitas foi o conteúdo das exposições (43%), o que permite inferir que, para o grupo que já costuma frequentar museus, o critério mais relevante para a escolha do museu a ser visitado está diretamente relacionado com seu acervo. Além disso, o lazer, que acontece momentaneamente durante o tempo livre das pessoas, como nas

férias e nos finais de semana, aparece como outro grande impulsionador para as visitas (28%), confirmando os indicativos teóricos de Sousa (2007) que aproxima a visitação a museus à prática do lazer.

GRÁFICO 5 - Principais motivos para visitar museus - Grupo 1



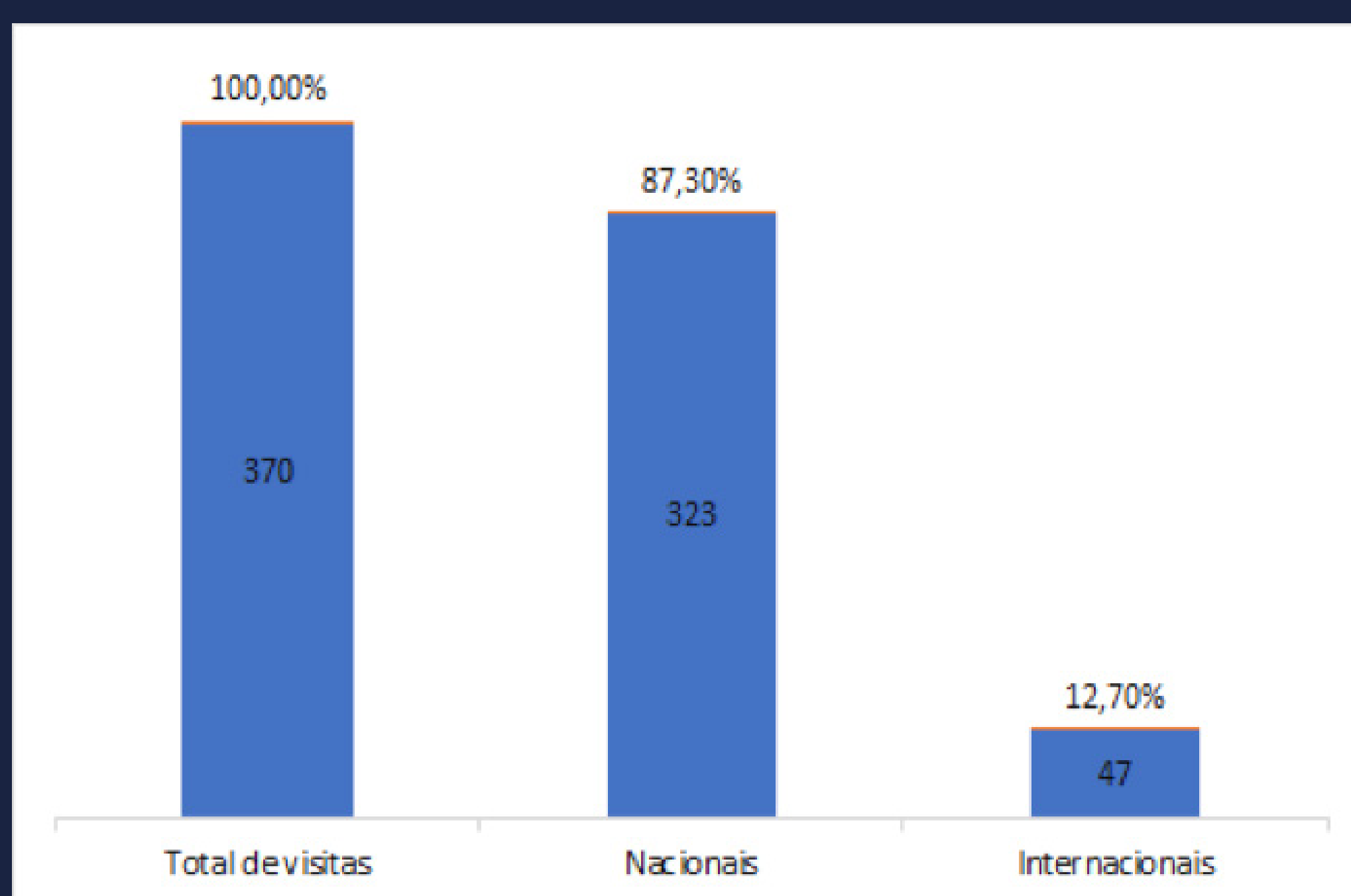
Fonte: dos autores

No Gráfico 5 também chama a atenção o interesse próprio (16%) como motivação, bastante subjetivo e ligado à curiosidade das pessoas, mas também a algum conhecimento prévio acerca do acervo do museu, que pode instigar o indivíduo a visitá-lo.

Por outro lado, salta aos olhos a parcela baixa de visitas escolares (3%) e interesses acadêmicos (7%) como motivos para as visitas, contradizendo a base teórica, o que revela que a preocupação com o papel dos museus para a educação e difusão da cultura está longe de ser unanimidade entre as instituições de ensino. Mas tal fato pode ser explicado em razão da escolaridade da maioria dos respondentes que frequentam curso superior, fase da educação formal que pouco propõe atividades de visitas didáticas.

Já com relação aos museus que foram visitados por este primeiro grupo, em 2019, foi obtido um total de 370 respostas, número maior que o de pessoas que pertencem a este primeiro grupo, já que os museus podem se repetir (Gráfico 6).

GRÁFICO 6 - Localização dos museus visitados - Grupo 1

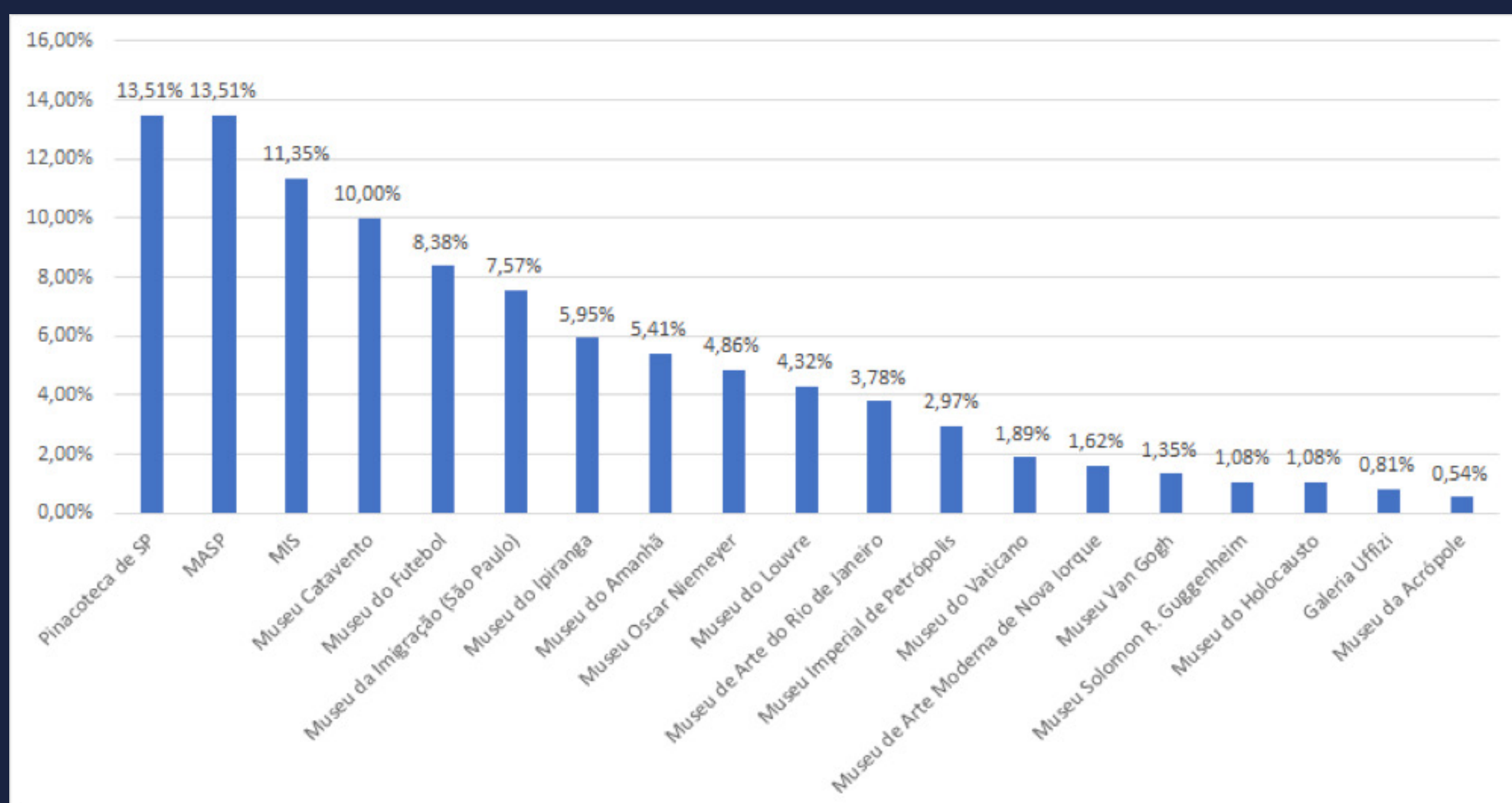


Fonte: dos autores

O Gráfico 7 traz a lista dos museus mais visitados com significativa predominância de museus paulistas como a Pinacoteca do Estado de São Paulo e o Museu de Arte de São Paulo, ambos presentes nas respostas de 13,5% dos participantes da pesquisa, seguidos do Museu da Imagem e do Som (11,3%) o Catavento (10,0%), Museu do Futebol (8,4%), Museu da Imigração (7,6%) e Museu do Ipiranga (5,9%), este último fechado para reforma no ano de 2019 e teve mais citações que o museu carioca mais visitado, o Museu do Amanhã (5,4%). Os outros museus fluminenses que figuram na lista das respostas são o Museu de Arte do Rio de Janeiro (3,8%) e o Imperial de Petrópolis (3,0%).

Tal resultado que concentra a visitação em museus da região Sudeste, com a ocorrência de apenas um museu na região Sul do Brasil, Museu Oscar Niemeyer (4,9%), em Curitiba, pode ser em razão de os pesquisadores serem moradores do estado de São Paulo e conseqüentemente, suas redes sociais serem compostas por paulistas ou paulistanos, facilitando o acesso em razão da proximidade geográfica e reforçando a desigualdade socioespacial discutida por Zaganelli, Reis e Parente (2019).

GRÁFICO 7 - Museus visitados em 2019 - Gurpo1

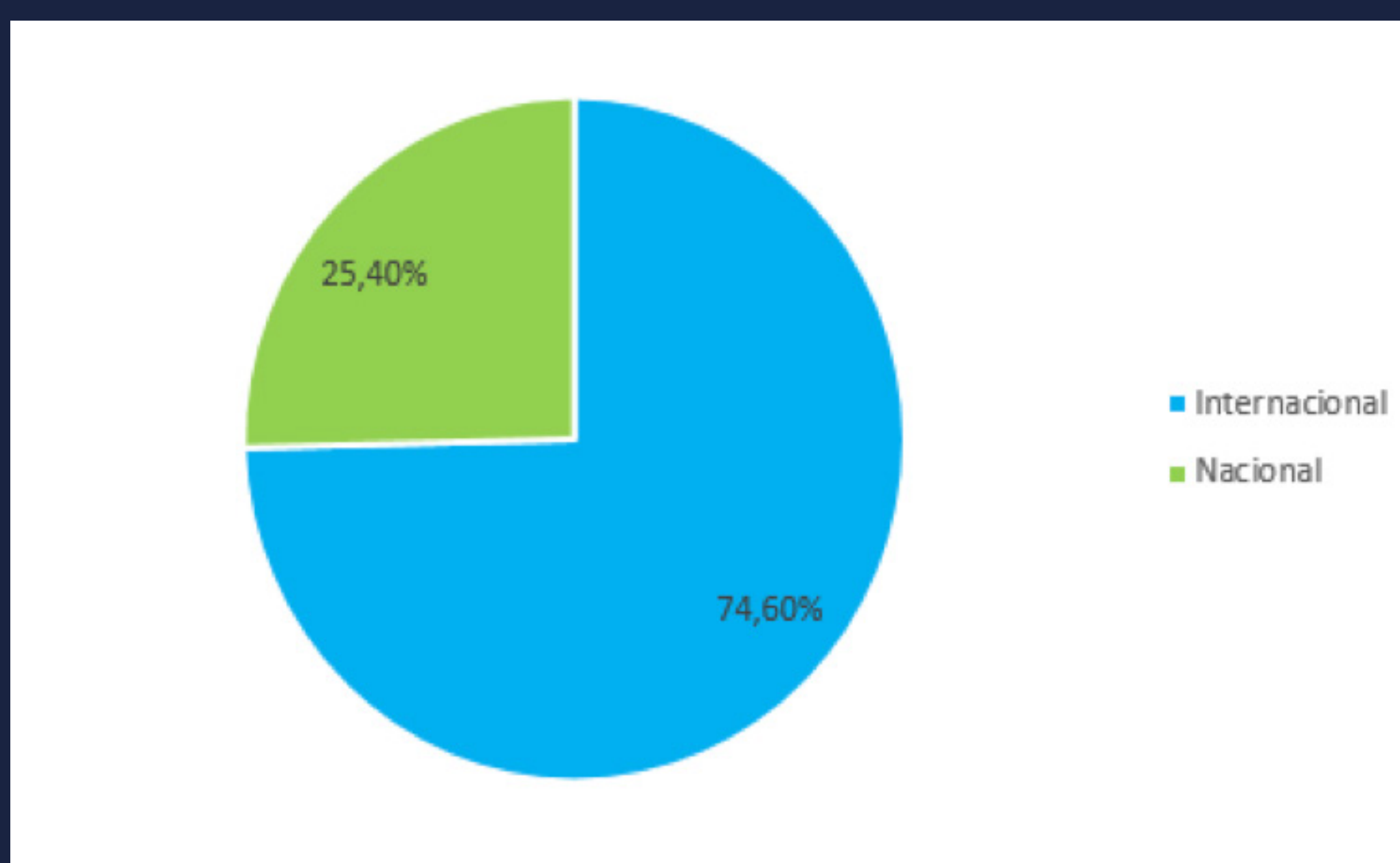


Fonte: dos autores

Segundo a maioria dos entrevistados, os dois primeiros museus paulistas são seus favoritos, devido às suas interessantes exposições e acervo, equivalentes às de museus internacionais de renome. O terceiro, por sua vez, recebe destaque devido a suas exposições interativas, que despertam o interesse do visitante. No exterior, os mais visitados foram o Museu do Louvre (4%), em Paris; o Museu do Vaticano (2%), e o Museu de Arte Moderna (2%), em Nova Iorque.

O Gráfico 8 reforça que os respondentes têm interesse em conhecer museus, majoritariamente (75%) fora do Brasil. Entre os mais citados estão o Louvre e o Museu de Arte Moderna de Nova Iorque.

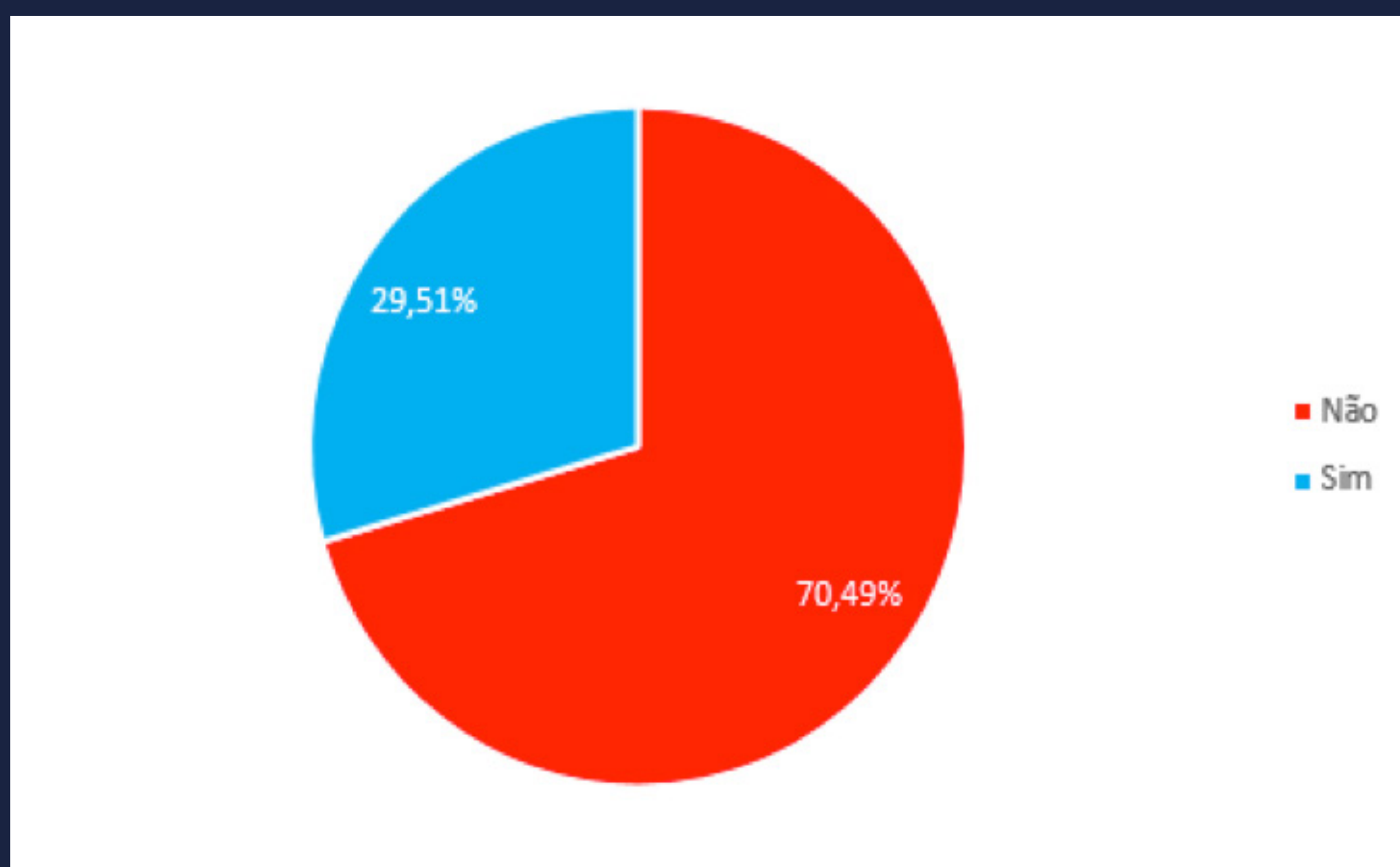
GRÁFICO 8 - Localização dos museus que se quer visitar - Grupo 1



Fonte: dos autores

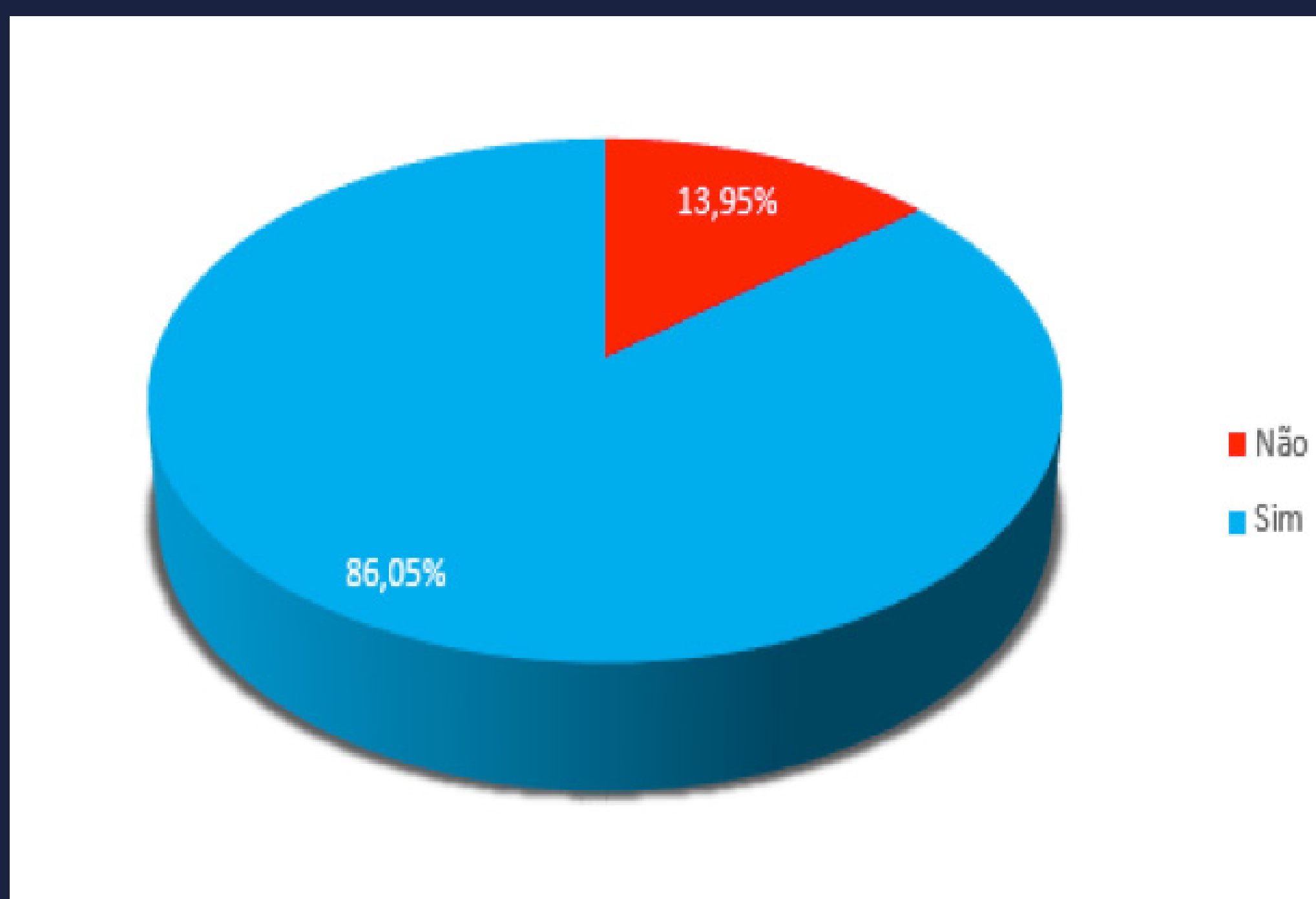
Foi questionado a esse grupo se já haviam experimentado algum tipo de visita virtual a museus, e 70,5% revelaram que nunca o fizeram, como mostra o Gráfico 9, e 86,1% deles têm interesse em conhecer algum museu por esse tipo de visita, como revela o Gráfico 10, confirmando a tendência apontada por Schweibenz (2004).

GRÁFICO 9 - Experiência com tours virtuais - Grupo 1



Fonte: dos autores

GRÁFICO 10 - Interesse em conhecer museus de forma online - Grupo 1

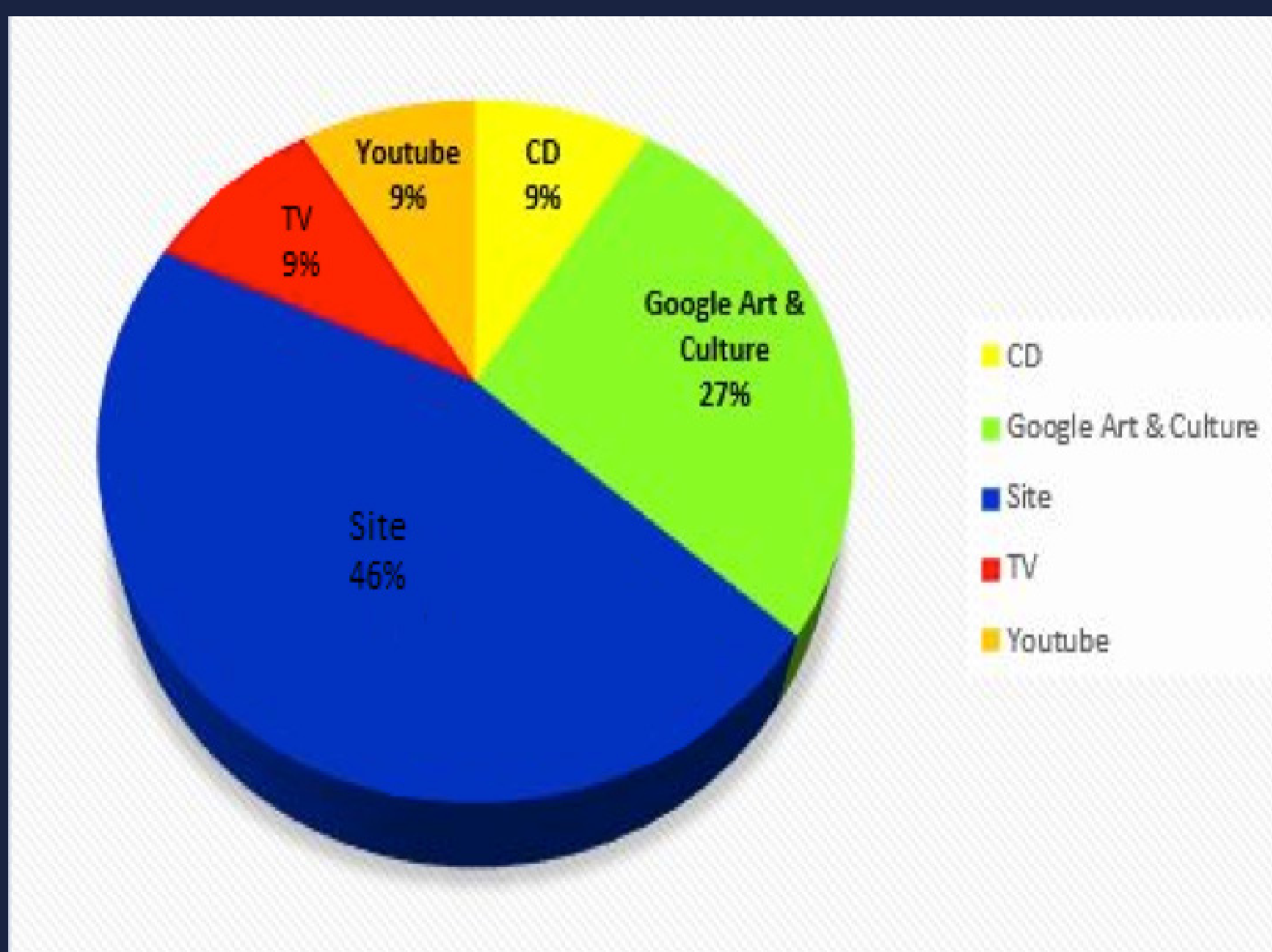


Fonte: dos autores

Com relação à parcela de 29,5%, que corresponde aos que já vivenciaram algum tipo de visita virtual, verificou-se que estas foram realizadas principalmente por meio dos sites oficiais dos museus (46%) e do Google Arts & Culture (27%), a plataforma de visitas virtuais do Google (Gráfico 11). Desperta a atenção o fato de os CDs e a televisão também representarem parcelas relevantes entre os meios de acesso, mostrando que ainda

persiste uma forma de acesso virtual aos museus possivelmente tida como rara ou rudimentar nos dias atuais (o CD) e que parte do público considera assistir programas televisivos sobre museus como uma experiência de visita virtual.

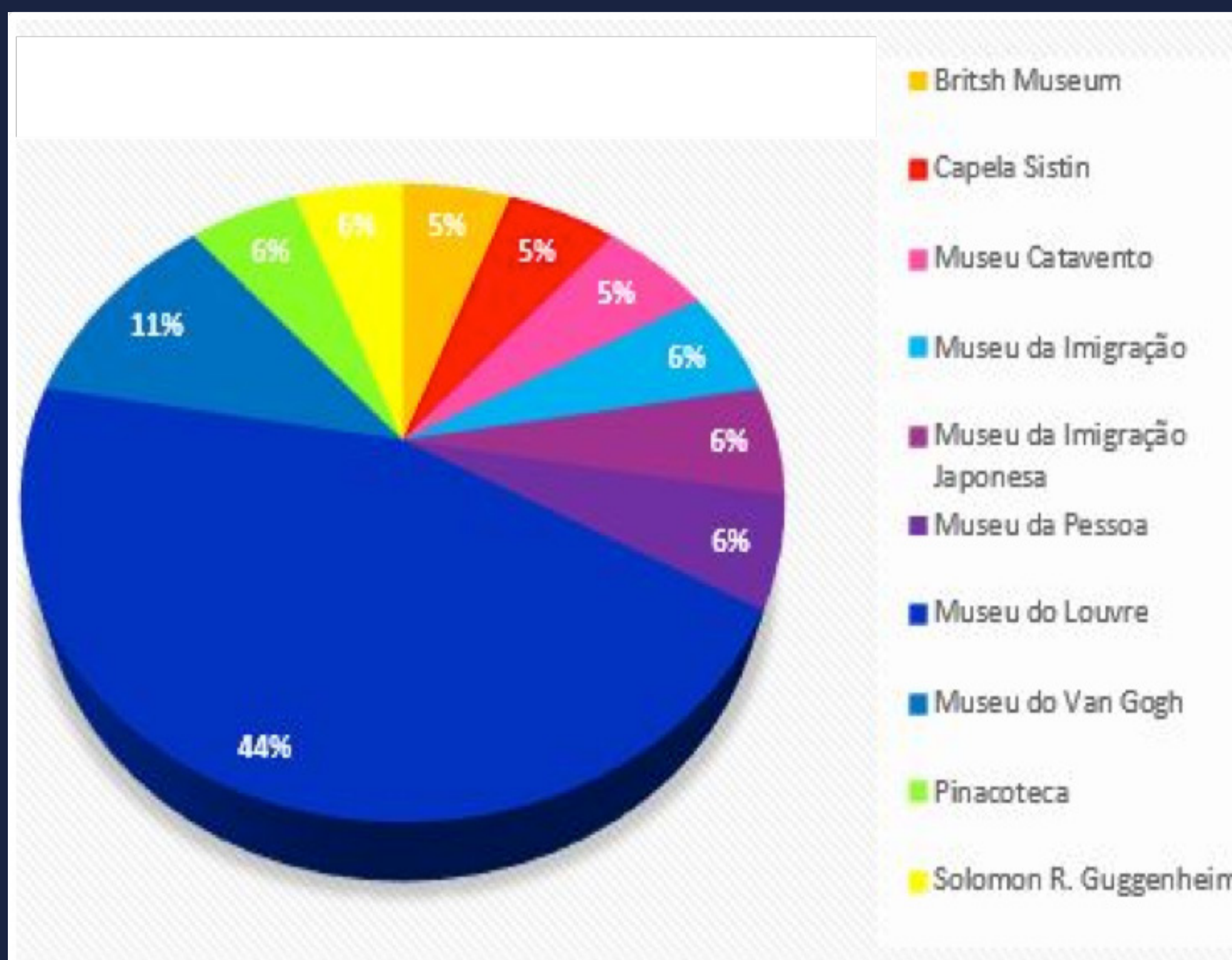
GRÁFICO 11 - Meios de acesso aos tours virtuais - Grupo 1



Fonte: dos autores

O Gráfico 12 mostra que o museu mais visitado virtualmente pelo grupo 1 foi o Museu do Louvre (44%), seguido do Museu Van Gogh (11%). Dos demais citados, três são estrangeiros e cinco são nacionais, localizados na cidade de São Paulo.

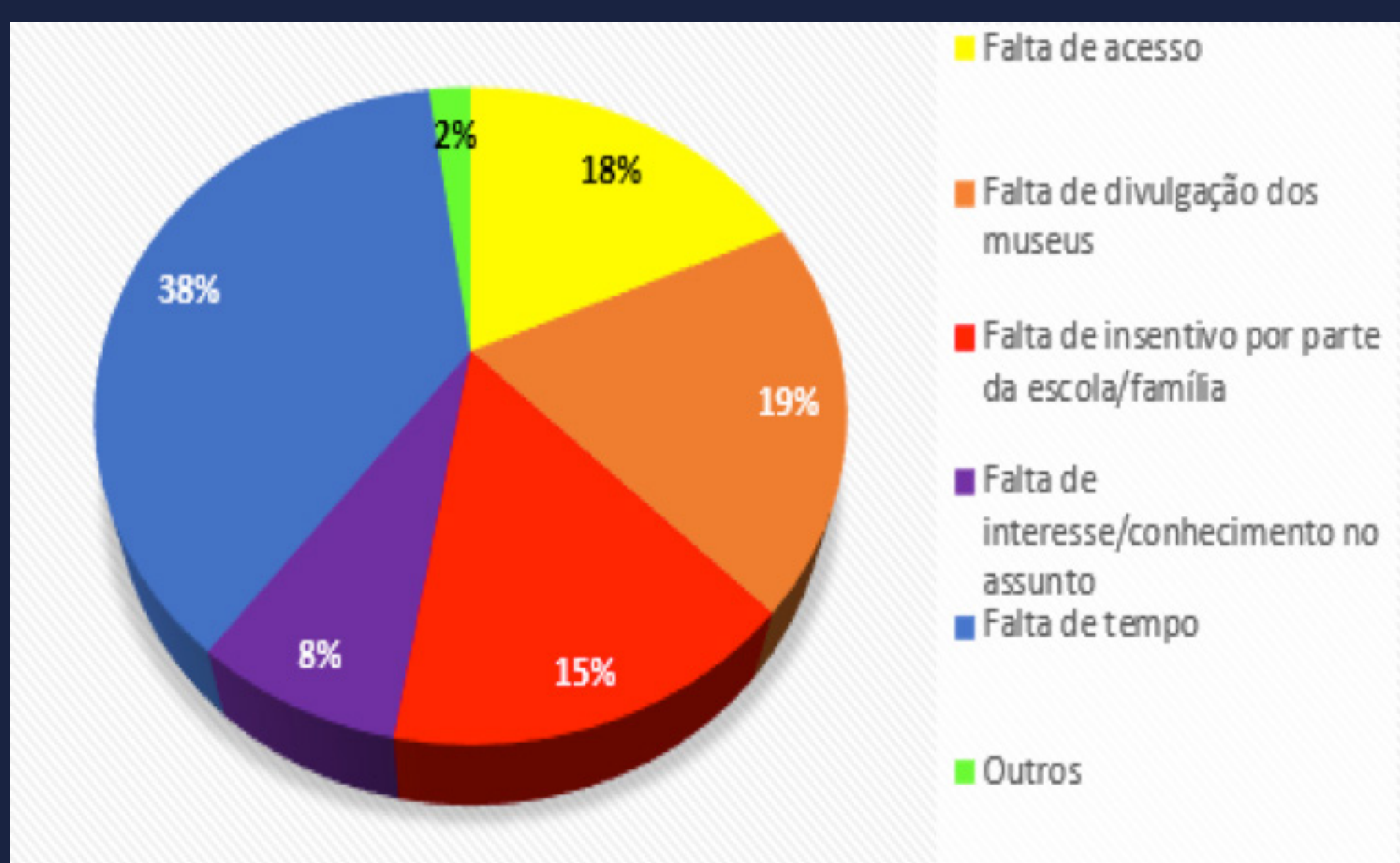
GRÁFICO 12 - Museus visitados virtualmente - Grupo 1



Fonte: dos autores

Analisando os dados correspondentes ao segundo grupo, as pessoas que não possuem o hábito de visitar museus, o Gráfico 13 revela os motivos para este público não visitar museus.

GRÁFICO 13 - Principais motivos para não visitar museus - Grupo 2

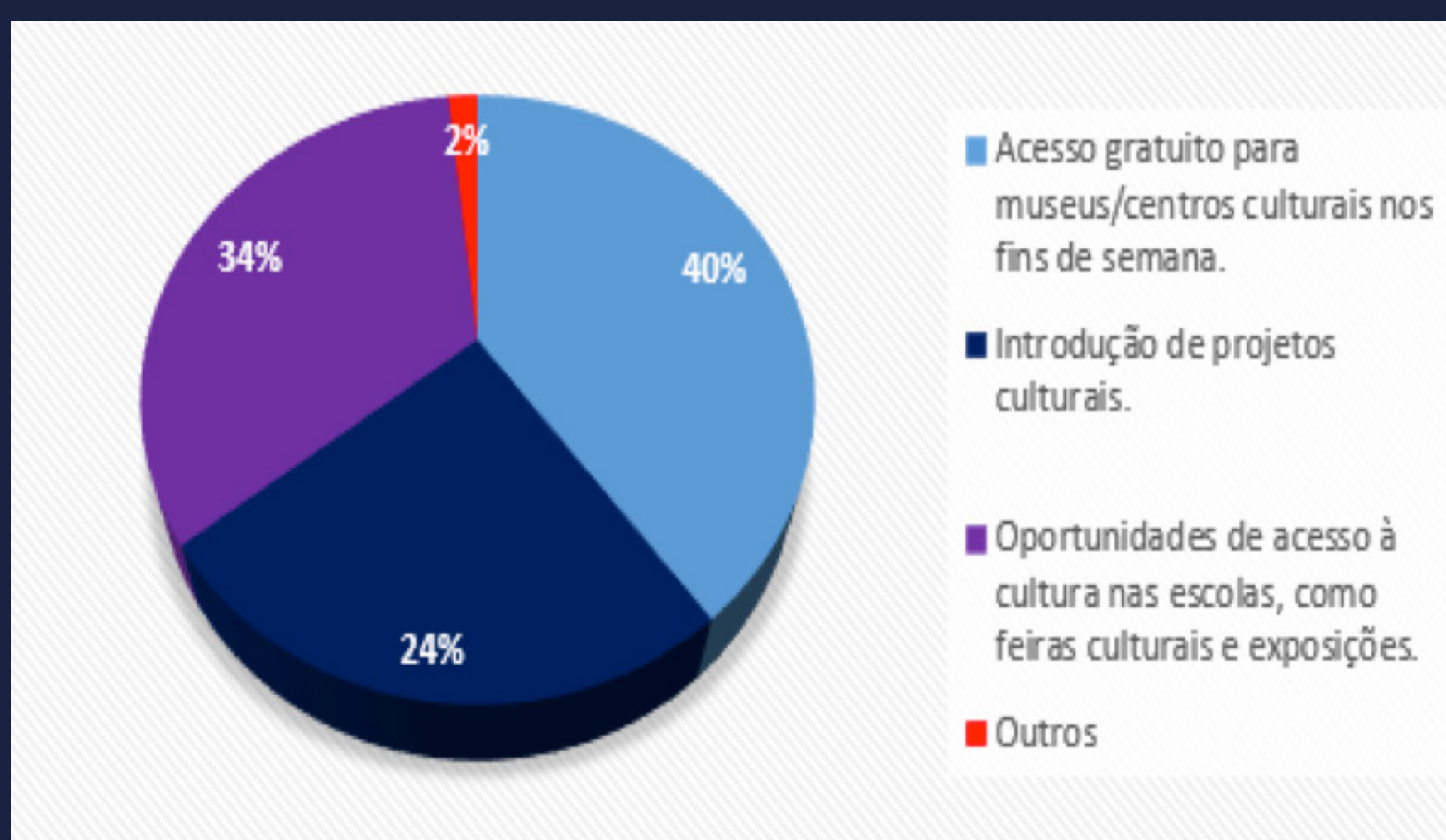


Fonte: dos autores

O principal motivo citado foi a falta de tempo (38%), seguido pela falta de divulgação dos museus (19%) e de acesso (18%). Em relação à falta de acesso, pode-se relacioná-la aos aspectos financeiros, de distância ou de oportunidades, como apontado por Zaganelli, Reis e Parente (2019), na base teórica.

Questionados sobre o que poderia motivá-los a visitar museus com mais frequência, os entrevistados apontaram que o acesso gratuito a museus nos finais de semana seria uma alternativa (40%). Além disso, oportunidades de acesso à cultura nas escolas (34%), o que faria com que desde cedo as pessoas tivessem contato com esse meio, dados apresentados no Gráfico 14. A introdução de projetos culturais também foi um motivo apontado por 24% dos respondentes.

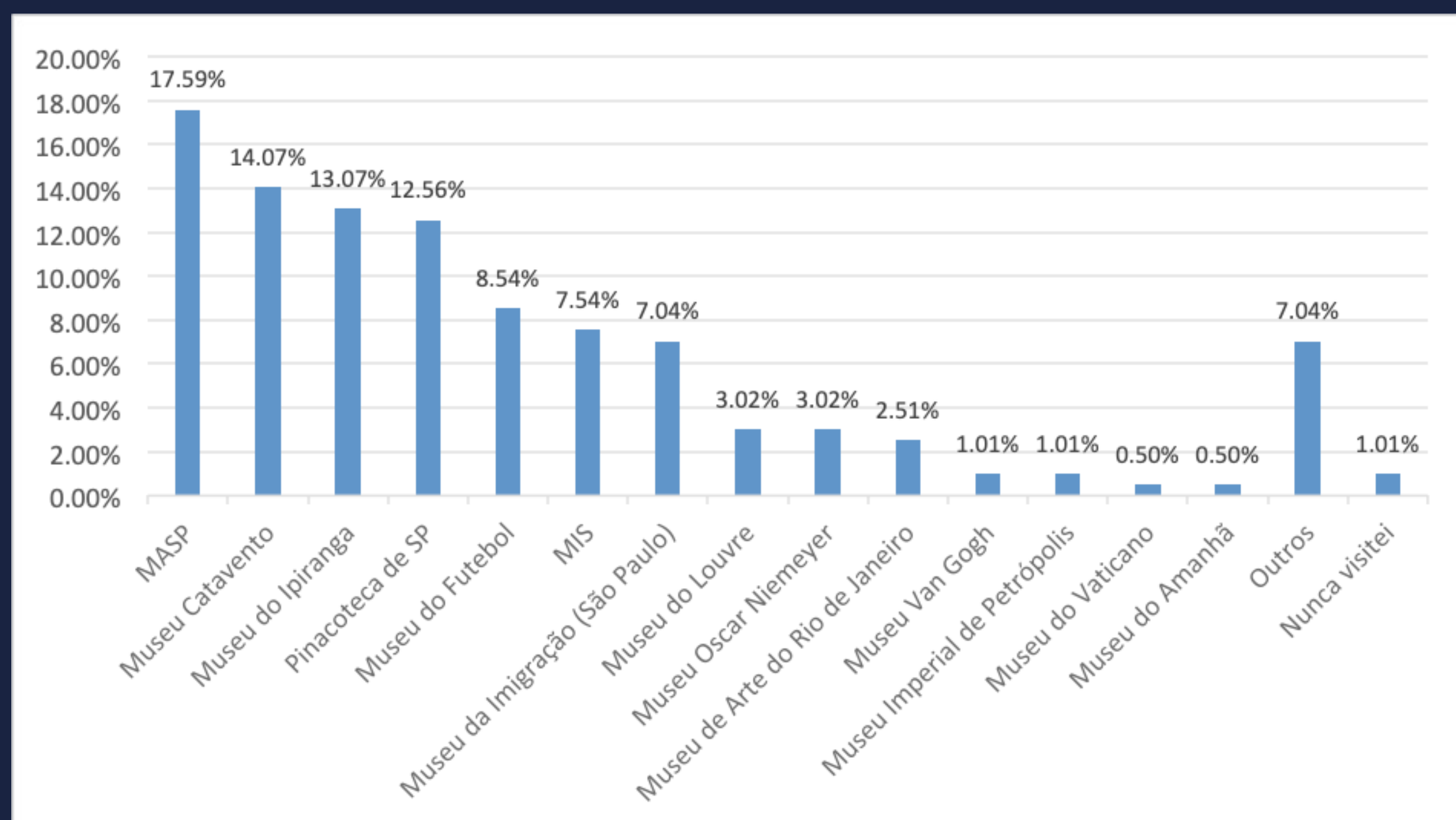
GRÁFICO 14 - Ações para incentivar o interesse na população em visitar museus - Grupo 2



Fonte: dos autores

No que diz respeito aos museus visitados por este segundo grupo, o Gráfico 15 apresenta os mais visitados e também revela a parcela do grupo que relatou nunca haver visitado um museu (1,0%).

GRÁFICO 15 - Museus visitados alguma vez na vida - Grupo 2



Fonte: dos autores

Foi obtido um total de 199 respostas, número maior do que o de pessoas que correspondem ao grupo 2, já que os museus respondidos podiam se repetir. Apenas 1,01% desse grupo (2 pessoas) relatou nunca ter visitado algum museu. Já entre os que já visitaram algum museu em pelo menos uma oportunidade, a maioria das visitas ocorreu na cidade de São Paulo, sendo o MASP (17,6%) o mais citado, o segundo foi o Museu Catavento (14,1%), seguido do Museu do Ipiranga (13,1%). O predomínio de visitas a museus paulistas e a maior frequência de museus da região Sudeste se repete com este público do grupo 2.

Os museus visitados no exterior foram o Museu do Louvre (3,0%), em Paris, o Museu Van Gogh (1,0%), em Amsterdã, e o Museu do Vaticano (0,5%).

Mesmo sendo pessoas que não se interessam por visitar museus alguns manifestaram desejo de conhecer, em ordem de quantidade de citações: Museu do Louvre; Museu de Arte Moderna, em Nova Iorque; MASP, em São Paulo e o Museu do Amanhã, no Rio de Janeiro.

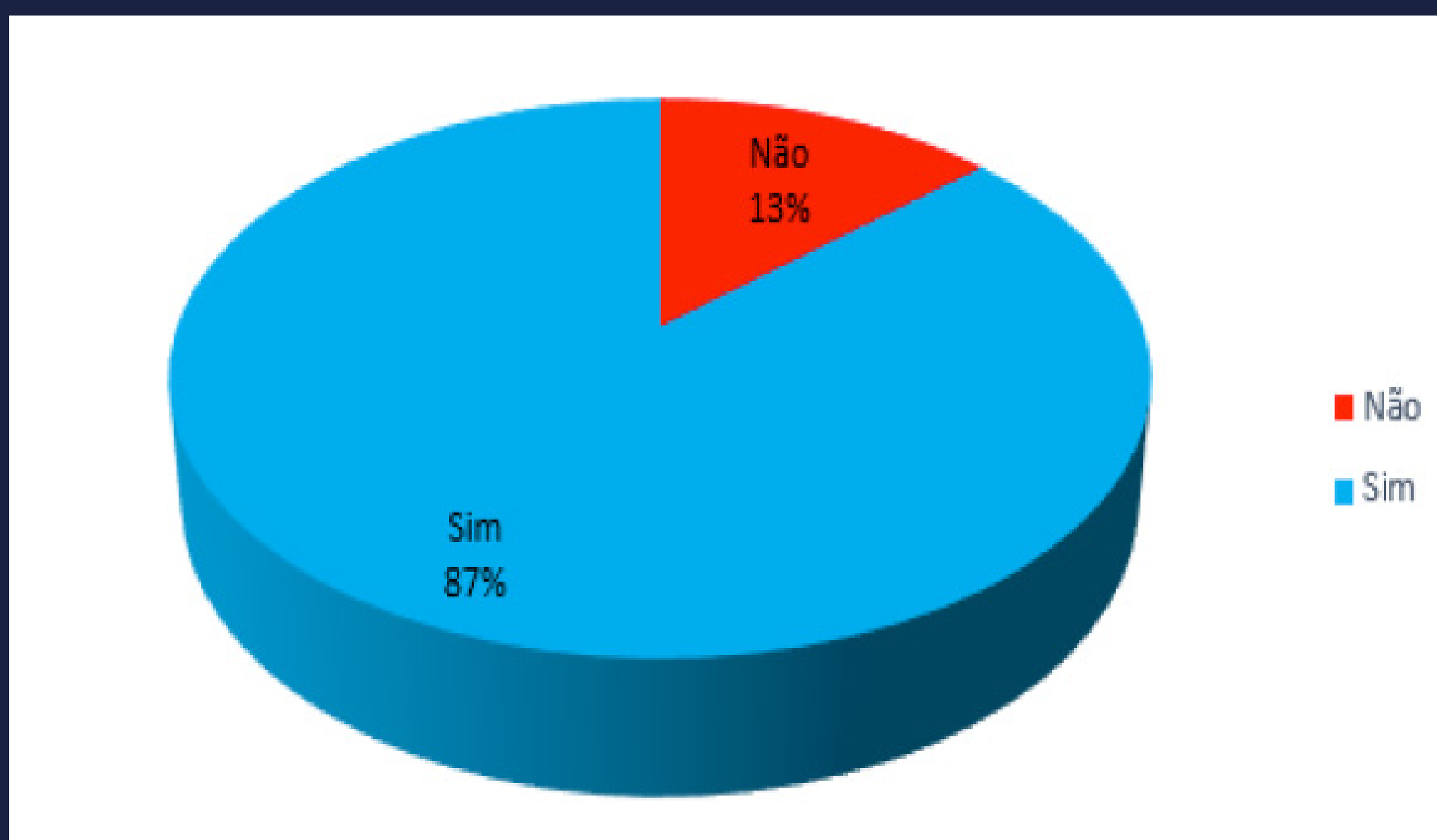
Partindo para o tema das visitas virtuais a museus, o Gráfico 16 mostra que 88% do grupo 2 nunca teve uma experiência de visita online a museus.

GRÁFICO 16 - Experiência com tour virtual - Grupo 2



Fonte: dos autores

GRÁFICO 17 - Visitas virtuais aumentam o interesse por museus - Grupo 2



Fonte: dos autores

Porém, o Gráfico 17 revela que 87% dos respondentes acreditam que essa modalidade poderia ajudar a despertar o interesse por museus nas pessoas. Além disso, nas palavras de alguns dos entrevistados, outros fatores que ajudariam a despertar esse interesse seriam

Mais publicidade a respeito do assunto, especialmente em jornais de grande circulação. O estímulo na infância/adolescência também é fundamental. Escolas deveriam possibilitar visitas aos finais de semana, para os alunos que realmente tiverem interesse, além das visitas obrigatórias de estudo do meio. Pertinente colocar a história e importância dos museus na grade escolar (Trecho extraído de questionário respondido dia 31/05/2020 por pessoa do Grupo 2).

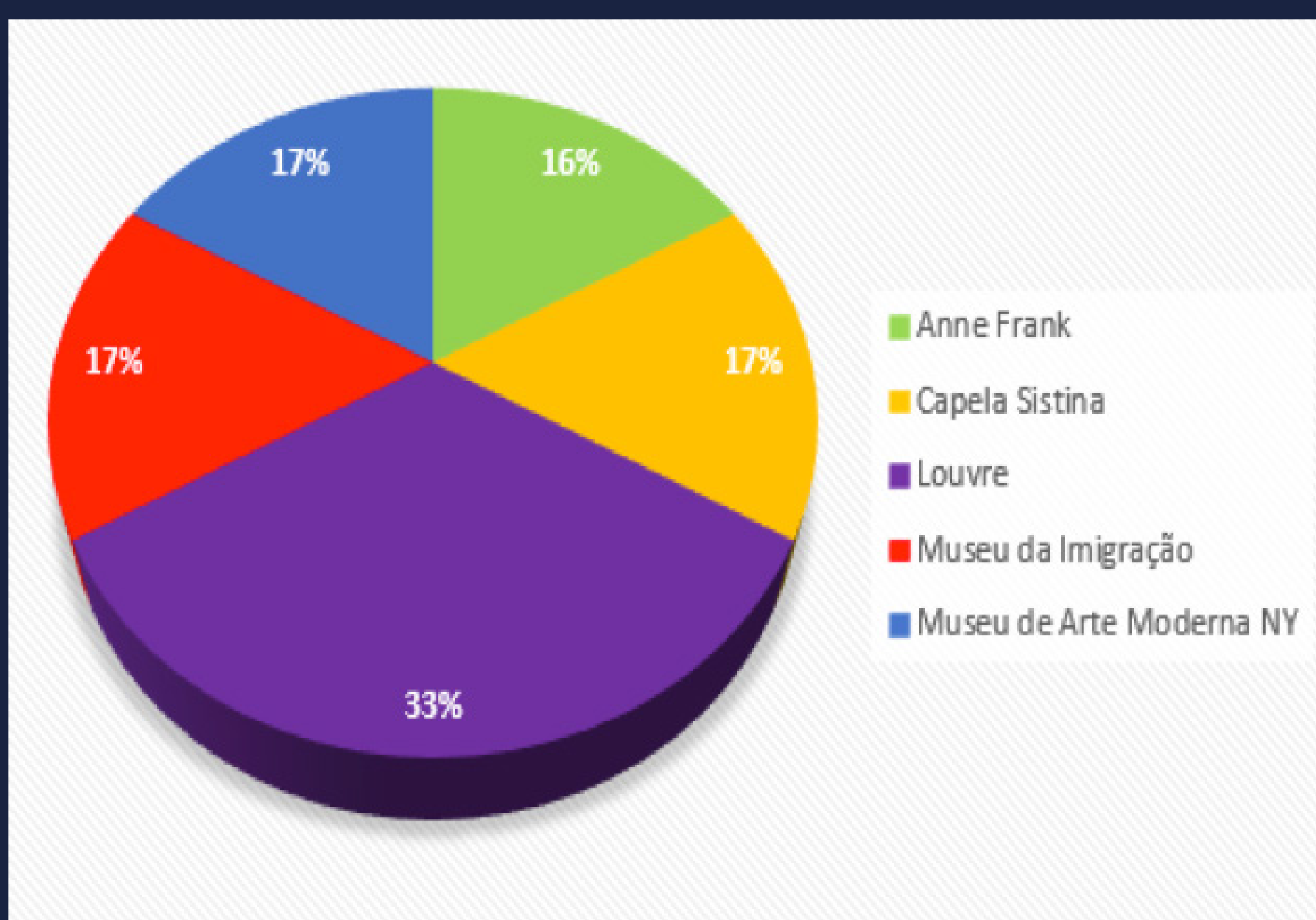
e

Maior divulgação dos museus nos meios mais massificados de entretenimento. O uso de novelas, por exemplo, para fazer a divulgação de exposições, poderia fazer com que os museus tivessem uma imagem mais acessível para a população em geral (Trecho extraído de questionário respondido dia 01/06/2020 por pessoa do Grupo 2).

Esses comentários correspondem à questão dissertativa cuja resposta era opcional e, além de reforçarem a visão das pessoas a respeito do importante papel da educação para o estímulo às visitas a museus, revelam que a atuação da mídia na divulgação sobre os museus e na mudança da imagem, para que os museus possam ser entendidos como algo acessível a todos e não somente relativo a uma cultura segregadora ou a uma elite, também é considerado importante.

Os museus que foram visitados virtualmente por este segundo grupo, correspondente a 12% do total de respondentes, estão listados no Gráfico 18. Verifica-se que muitos visitaram o Museu do Louvre (33%) e os outros museus estrangeiros visitados foram: Museu de Arte Moderna de Nova Iorque, Capela Sistina no Museu do Vaticano e Anne Frank, em Amsterdã. O único museu brasileiro, visitado de forma online foi o da Imigração, de São Paulo.

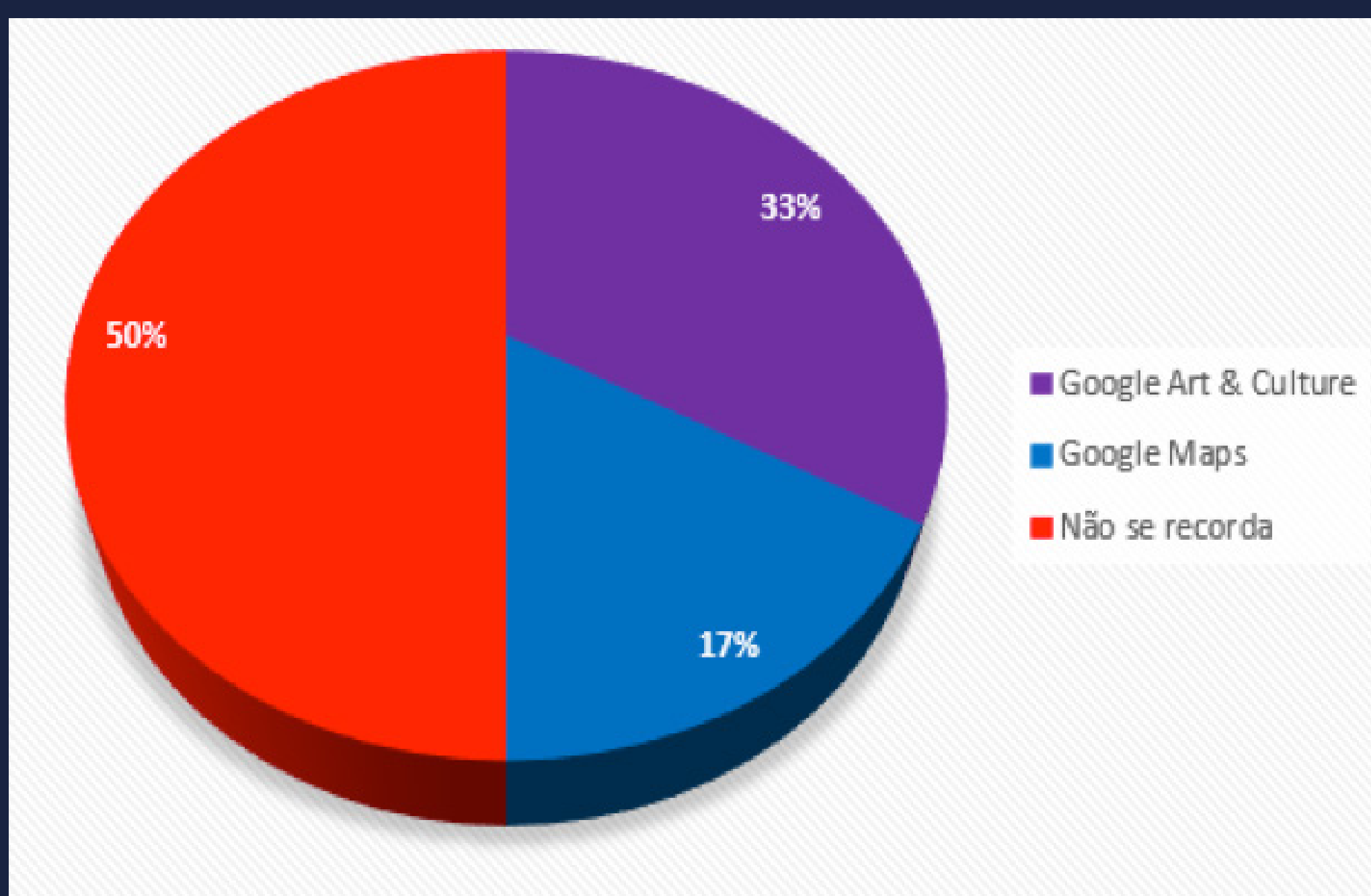
GRÁFICO 18 - Museus visitados virtualmente - Grupo 2



Fonte: dos autores

O Gráfico 19 revela por quais meios se deram essas visitas virtuais aos museus. Apesar de metade dos respondentes não se recordar da plataforma utilizada para acesso, o Google Arts & Culture (33%) se destacou entre os que se lembraram, seguido pelo Google Maps (17%), plataforma da mesma desenvolvedora e com recursos similares.

GRÁFICO 19 - Meios de acesso aos tours virtuais - Grupo 2

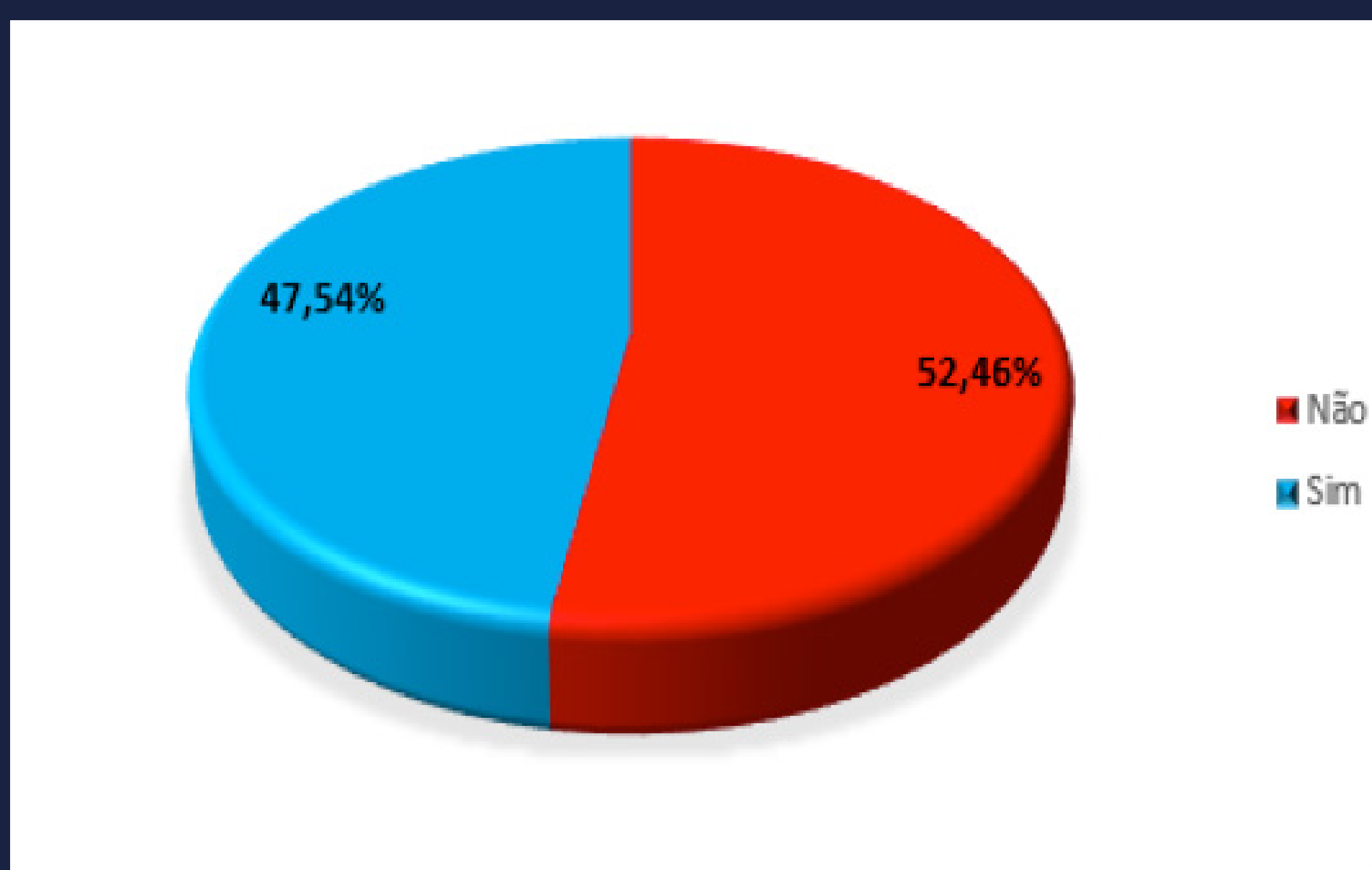


Fonte: dos autores

Para finalizar, durante o questionário, tanto aos que possuem o hábito de visitar museus como também aos que não possuem foi perguntado se suas famílias tinham o costume de levá-los a museus na infância ou juventude, e como mostram os Gráficos 20 e 21, na população que hoje cultiva o referido hábito, quase metade era levada a museus

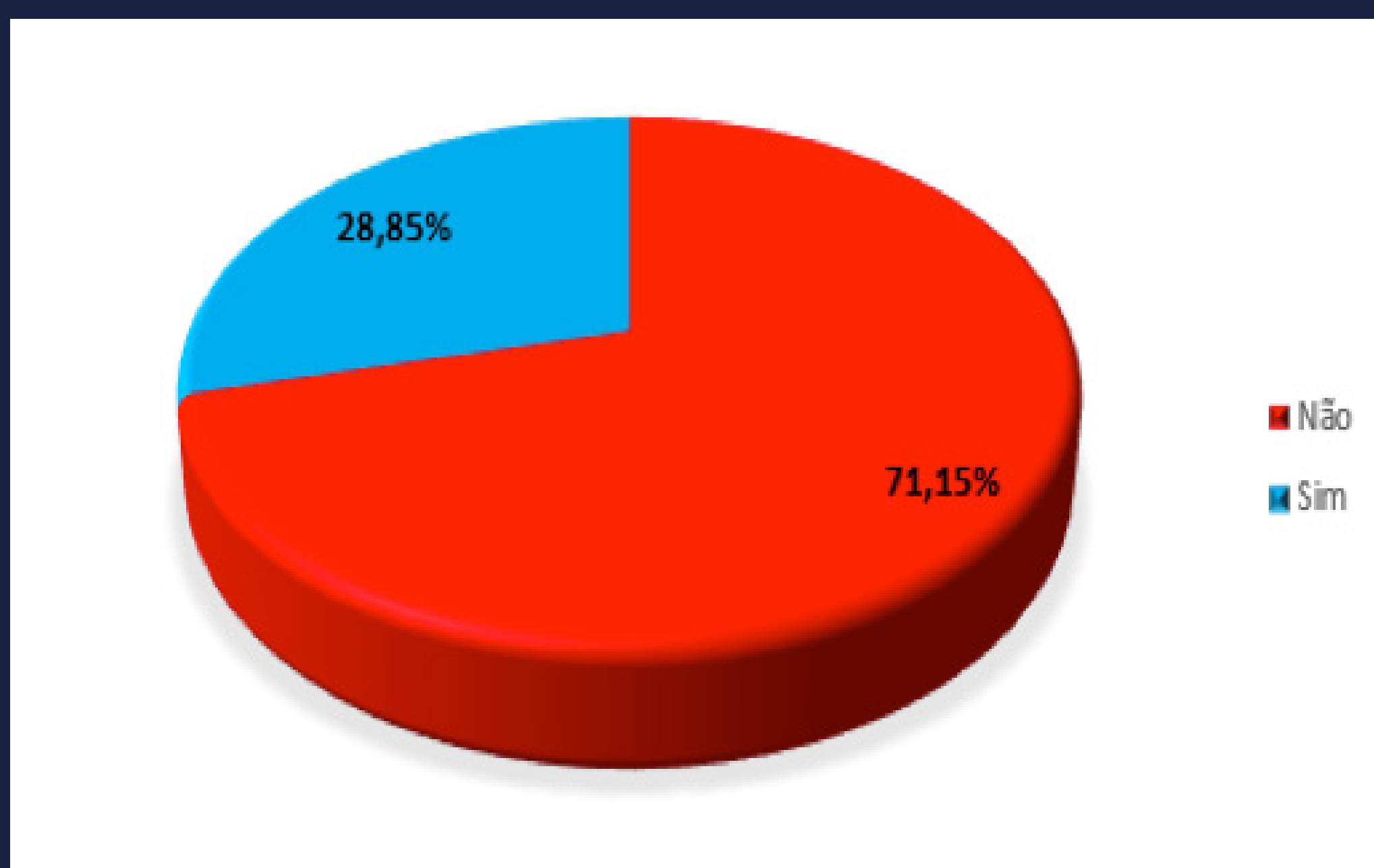
pela família costumeiramente (47,5%). Já no outro grupo, essa taxa é significativamente menor (28,9%), o que reforça a importância da família como um agente de estímulo para o contato com a cultura, ações de educação não-formal e o desenvolvimento de hábitos culturais desde cedo na vida de um indivíduo, não ficando esse papel somente a cargo das escolas, da mídia ou do poder público.

GRÁFICO 20 - Costume de visitar museus na infância/juventude - Grupo 1



Fonte: dos autores

GRÁFICO 21 - Costume de visitar museus na infância/juventude - Grupo 2



Fonte: dos autores

Pode-se concluir que ambos os grupos pesquisados têm interesse por artes, história e cultura e se interessam por museus. Entretanto, as barreiras socioespaciais apresentadas na base teórica, como de acesso, geográfica e a falta de tempo, ou conhecimento sobre suas características ligadas ao lazer e à democratização da cultura, impedem que se torne acessível para uma parcela

maior dos respondentes, que declara não ter o hábito de visitar museus, mas a pesquisa mostra que já visitaram ao menos um museu durante a vida. Diante destes achados, as visitas virtuais se revelam como uma alternativa em potencial para combater os obstáculos detectados nesta pesquisa e ampliar o acesso.

Os dois grupos pesquisados reconhecem que as visitas virtuais podem ser uma ferramenta de democratização do acesso a museus, o que vai ao encontro do que foi estudado na base teórica. Além disso, também visualizam a possibilidade dessas visitas despertarem o interesse das pessoas em visitar museus, mesmo daquelas que dizem não o possuir, isso tanto durante a pandemia, quanto após.

Entretanto, apesar do relato na base teórica sobre o crescimento no número de visitas virtuais aos museus, sobretudo durante o período da pandemia, as respostas da pesquisa mostram que uma parcela das pessoas entrevistadas, ainda que tenha interesse e conheça as ferramentas de visita online a museus, não a utiliza de fato.

A causa do afastamento entre o visitante interessado em realizar visitas virtuais a museus e o fato de não a fazerem permanece em aberto. Dessa forma, este trabalho abre espaço para novas pesquisas acerca de hábitos culturais da população no cenário de isolamento social e pós pandemia.

Referências

BIANCHINI, Riccardo. When museums became virtual – 1: the origins. **When museums became virtual**. [S. l.], 04 nov. 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/3jt0lt8>>. Acesso em: 18 jun. 2020.

DUMAZEDIER, Joffre. Sociologia empírica do lazer. São Paulo: SENAC. 1999.
G1. CORONAVÍRUS: Como ‘visitar’ museus sem sair de casa durante o período de isolamento. **G1**, 17 mar. 2020. Disponível em: <<https://glo.bo/3hz8tHl>>. Acesso em: 15 mai. 2020.

GOOGLE TRENDS. Google Arts & Culture: data search. **Google Arts & Culture**. [S. l.], 07 jun. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/30KqZGJ>>. Acesso em: 7 jun. 2020.

MARTINS, Gabriel de Almeida; SILVA, Davi Milleli. Museu, Educação e o Covid-19: Uma Abordagem Teórica dos Acervos Digitais em Meio ao Isolamento Social. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, ano 2, v. 2, n. 4, p. 55-59, abr. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/3ehd52l>>. Acesso em: 4 mai. 2020.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Constituição da Organização Mundial da Saúde**, documentos básicos, suplemento da 45ª edição, out. 2006. Disponível em: <<https://bit.ly/2YFTFhp>>. Acesso em: 15 mai. 2020.

RESULTADOS FVA 2017. Brasília: Instituto Brasileiro de Museus, 2018. Disponível em: <<https://bit.ly/32wNwYy>>. Acesso em: 6 jun. 2020.

SCHWEIBENZ, Werner. The Development of Virtual Museums. **Icom News: Newsletter of the International Council of Museums dedicated to Virtual Museums**, Saarbrücken, v. 57, n. 3, p. 3, 2004. Disponível em: <<https://bit.ly/3fG-dUTd>>. Acesso em: 18 mai. 2020.

SOUSA, Cleide Aparecida Gonçalves de. Turismo, lazer e museu - algumas reflexões. **Anais IV Seminário ANPTUR**. São Paulo. Tema: GT - Interfaces com o Desenvolvimento, a Cultura e o Meio Ambiente, p. 1-13. Disponível em: <<https://bit.ly/2V6E2if>>. Acesso em: 21 jun. 2020.

ZAGANELLI, Margareth Vetis; REIS, Adrielly Pinto dos; PARENTE, Bruna Velloso. Museus virtuais: mecanismos voltados à democratização do acesso à informação e ao ensino-aprendizagem de história. **Humanidades & Tecnologia em Revista (FINOM)**, [S. l.], ano 13, v. 17, p. 155-164, jan./dez. 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2YAGC12>>. Acesso em: 18 mai. 2020.

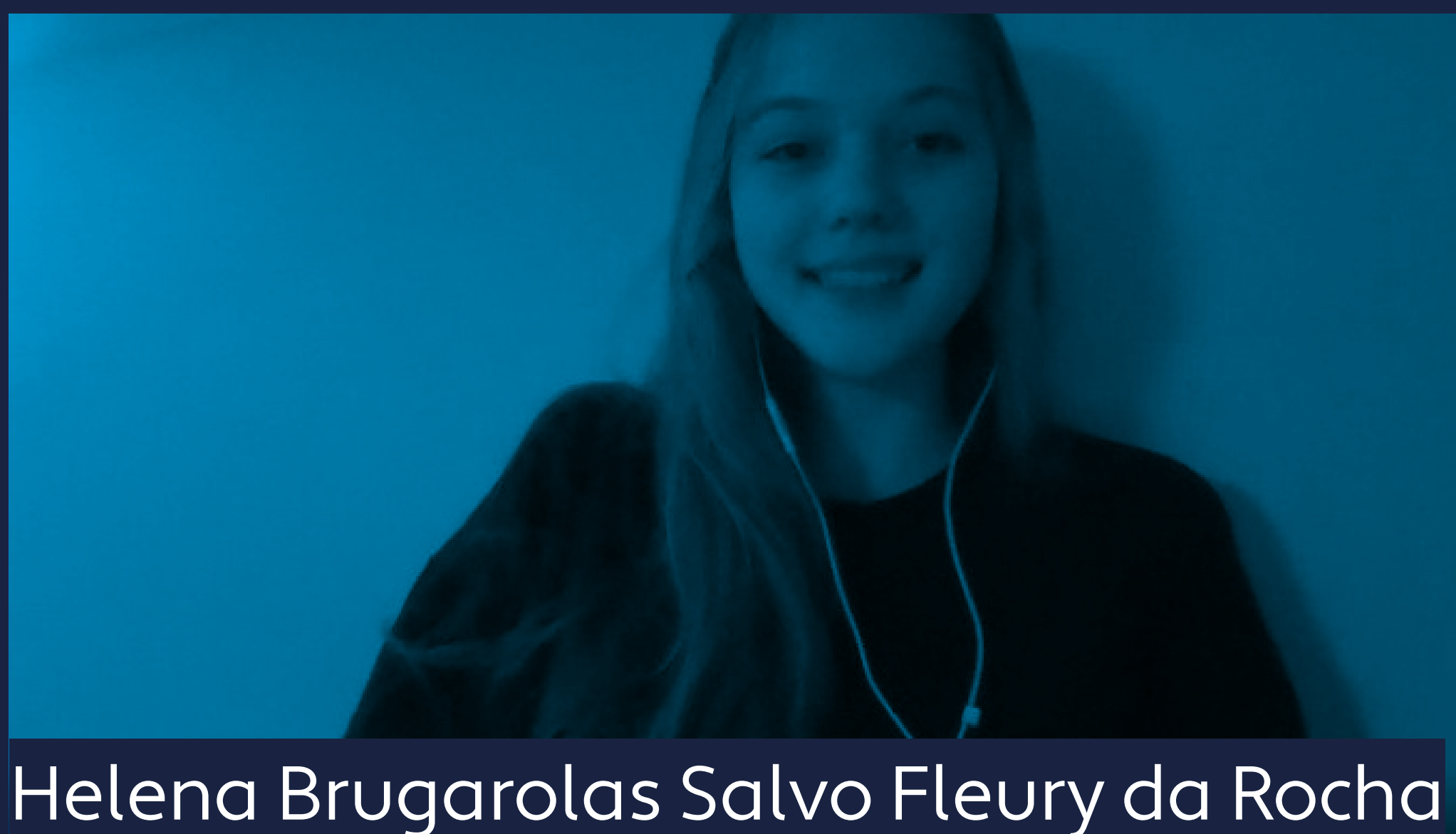
9. *Lives-show* em tempo de quarentena e seus impactos nos hábitos de lazer



Cynthia Fernandes de Brito Silva



Giovanna Santos Yokoyama



Helena Brugarolas Salvo Fleury da Rocha

9. *Lives-show* em tempo de quarentena e seus impactos nos hábitos de lazer

Cynthia Fernandes de Brito Silva

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: cynthiasilva@usp.br

Giovanna Santos Yokoyama

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: yokoyama.giovanna@usp.br

Helena Brugarolas Salvo Fleury da Rocha

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: helenafleury@usp.br

Introdução

Segundo dados de uma pesquisa realizada, no mês de março, pela Data Sim (2020), mais de 8 mil shows e apresentações foram cancelados ou adiados em 21 estados do Brasil, neste ano, devido à pandemia do novo vírus COVID-19. Assim, os palcos passam a ser substituídos por transmissões ao vivo, chamadas de *lives*, que acontecem normalmente nas redes sociais. Por ser um dos assuntos mais comentados atualmente e por estar bem em alta entre os jovens, faz-se necessário avaliar os impactos deste novo meio de interação.

Nesse sentido, o trabalho tem como objetivo analisar a influência que as *lives-show* possuem na mudança de hábito dos telespectadores, a sua utilização como uma forma de lazer durante a quarentena e a importância dessas *lives* como uma forma de caridade e solidariedade.

Os resultados obtidos com esse trabalho poderão ser utilizados como base para pesquisas futuras referentes ao tema, além de servir como conscientização a respeito do impacto que essas *lives* tiveram no cenário de pandemia, bem como divulgação e difusão de uma nova forma de lazer emergente e mais acessível ao público.

Base teórica

Uma das definições de lazer por Dumazedier (1974) afirma que lazer é “um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja divertir-se, recrear-se e entreter-se (...) (p.34)” um exemplo de tal ocupação seria os shows que, na realidade de isolamento social, estão acontecendo através de *lives*.

A observação das pesquisadoras identificou que no início da quarentena, as apresentações eram realizadas de uma forma mais despojada com o cantor filmando na tela de seu celular em um cômodo de sua casa e um violão. Na segunda quinzena de março, por iniciativa do jornal O Globo, dois festivais virtuais reuniram *lives* de dezenas de músicos brasileiros de diversos gêneros. Exemplos são os festivais #TAMOJUNTO (Figura 1) e Fico em Casa (Figura 2) e que foram transmitidos a partir dos perfis no Instagram dos artistas (Sympla, 2020).

FIGURA 1 - Divulgação do festival #TamoJunto

O GLOBO
#TAMOJUNTO
em oglobo.globo.com

DE SEXTA (20/3) A DOMINGO (22/3),
UM FESTIVAL DE MÚSICA GRATUITO
PARA QUEM JÁ ENTENDEU QUE A QUARENTENA
É A MELHOR FORMA DE PREVENÇÃO

Fran • Castello Branco • Di Ferrero • Ana Gabriela
• Scalene • Juliana Linhares e Rafael Lorga (Pietá) •
Pedro Luís • Zé Renato • Margareth Menezes
• Adriana Calcanhotto • Pelico • Julia Vargas • Cícero •
Duca Leindecker • Ana Vilela • João Cavalcanti • Tiquequê
• Jards Macalé • Martinho da Vila • Nego do Borel •
Teresa Cristina • Matheus VK • Momo • Pedro Miranda
• Hamilton de Holanda • Jorge Vercillo • Lucy Alves •
Dona Onete • Marcos Valle • Mallu Magalhães • Simone Mazzer

Fonte: O Globo (2020)

FIGURA 2 - Divulgação do festival Fico em Casa

FESTIVAL
FICO
em 
CASA BR

DANIELA MERCURY RENNAN DA PENHA MARIA GADÛ
PAULO MIKLOS LUEDJI LUNA ADRIANA CALCANHOTTO
B NEGÃO VALESCA POPOZUDA BOOGARINS DUDU NOBRE
TIA MÃ EMICIDA FRANCISCO EL HOMBRE MAJUR FROID RAELE
TERESA CRISTINA BILTRE CANTO CEGO FELIPE CORDEIRO
Z'ÁFRICA BRASIL BRVNKS LUCAS SILVEIRA IFRESNOI URIAS ROMERO FERRO
SLIM RIMOGRÁFIA ROGER CIPÓ GIOVANI CIDREIRA BIA FERREIRA DORALYCE
JESUTON FRANK JORGE IARA RENNÓ ACADEMIA DA BERLINDA DAVI SABBAG
FOLKS PRETA FERREIRA JAMES BANTU FACÇÃO CAIPIRA BABI JACQUES E LASSERRE
PAOLA KIRST E GRUPO KIAI PÁSSARO VIVO JORDANA HENRIQUES VÍCIO VINTAGE
AMANDA MAGALHÃES LUÊ MARIANA SOARES VICTOR MUS HOMEM BANDA MOARA
SUPERVÃO ROBERTA GOMES BEL MEDULA NEGÃO DA SERRINHA AMSTERDAN
ANDRÉ PRANDO BANDA TANTRA CIEL SANTOS BULE PEDRO SALOMÃO
GUMA INFLUÊNCIA NEGRA CASTELLO BRANCO VERBARA
LUCAS GUIDO VALÉRIA BARCELLOS Ô DO FORRÓ
BLACK PANTERA TORRE PURO SUÇO DOIS OU DEZ
7NARODA O VENTO SOLAR MENORES ATOS
SABE QUANDO OQUE GRAVETO PLANTAE SAMUEL GOMES

24 A 27 MAR 2020

Fonte: Curta Curitiba (2020)

Em paralelo a esse movimento, artistas como Jorge e Mateus e Gustavo Lima apostaram em uma maior produção com câmeras, iluminação, cenografia e patrocínio (Folha de São Paulo, 2020). Tal estilo de produção inovadora não se viu em transmissões de estrelas estrangeiras que costumavam gravar seus shows a partir da cozinha de suas casas, como foi o caso do cantor inglês Elton John (BNC-AMAZONAS, 2020).

FIGURA 3 - *Live* do cantor Gustavo Lima



Fonte: Xafurdo e Lariado (2020)

Segundo notícia do site Folha de São Paulo (2020), o pioneiro da “*super-live*” foi o Gustavo Lima (Figura 3) que fez uma transmissão usando a plataforma Youtube. A transmissão, de cerca de cinco horas, chegou a ter mais de 700 mil espectadores simultâneos. O cantor bateu o recorde ultrapassando a marca da cantora americana Beyoncé, que tinha chegado a 458 mil em 2018 com sua apresentação no festival Coachella (Folha de São Paulo, 2020).

FIGURA 4 - *Live* da dupla Jorge e Mateus



Fonte: G1 (2020a)

O mesmo jornal publica que uma semana depois, a dupla sertaneja Jorge e Mateus, usando o novo modelo de apresentação, superou a quantidade de pessoas assistindo à *live*, chegando à marca de 3,1 milhões de espectadores simultâneos na plataforma do Youtube (Folha de São Paulo, 2020). No dia 8 de abril com o pico em 3,3 milhões de espectadores simultâneos, Marília Mendonça (Figura 5) conseguiu bater o recorde da dupla sertaneja utilizando a mesma plataforma, virando manchete no G1 (2020b).

FIGURA 5 - *Live* da cantora Marília Mendonça



Fonte: G1 (2020b)

Tais resultados podem ser explicados por Pronovost (2001) que diz que: “As mídias contribuem inevitavelmente para ampliar de maneira significativa o acesso aos produtos culturais, tendo como consequência um aumento real do público da cultura (p.52)”. Além disso, em seu livro “Introdução à Sociologia do Lazer”, Pronovost (2001) cita um estudo da *National Endowment for the Arts* indica que 41% dos americanos participaram de diversas formas de atividades culturais via algum meio eletrônico. Ou seja, meios como a internet, o rádio e a televisão, por exemplo, possuem um papel fundamental de influenciar a sociedade atual na busca de lazer por facilitar o seu acesso.

Dumazedier (1999) diferencia cinco categorias de lazer de acordo com o conteúdo das atividades, sendo elas: atividades físicas (movimento), atividades manuais (habilidade), atividades artísticas (sentimentos), atividades intelectuais (raciocínio) e atividades associativas (convívio social). A partir destas categorias, pode se entender as *lives-show* como uma atividade artística, visto que a música compartilha os sentimentos do cantor/compositor com seus ouvintes.

Além disso, o lazer também pode ter atividades considerando as características ativa e passiva (Dumazedier, 1999). Assistir a *lives-show*, assim com filmes ou documentários, se enquadra, usualmente, em atividade passiva porque a pessoa não participa diretamente da atividade, não exige movimentação física. Entretanto, neste momento de quarentena é possível refletir sobre as *lives-*

-show como atividade ativa pois se enquadra na categoria artística que requer uma participação emotiva, reflexiva e também pode motivar passos de dança e promover exercícios físicos dentro de um espaço doméstico exíguo, além de também podem provocar ações de caridade e solidariedade.

As transmissões, além de proporcionarem entretenimento, concorrem com o passatempo de ler um livro ou ver um filme, também agregam o propósito beneficente arrecadando alimentos e equipamentos de segurança para o combate ao COVID-19. As doações estão sendo direcionadas para instituições, hospitais e famílias carentes. De acordo com o levantamento feito pelo G1 (2020c), as principais transmissões ao vivo e cifras divulgadas pelas próprias equipes dos artistas, arrecadam ao menos 1,4 mil toneladas de alimentos e quase 1 milhão de reais.

Além disso, algumas *lives* contaram com um pronunciamento exclusivo do Ministro da Saúde, da época, Luiz Henrique Mandetta, com recomendações e informações sobre a quarentena (G1, 2020d. Tal ministro, apareceu nas *lives* do Jorge e Mateus e da Marília Mendonça, relembrando a importância de permanecer em casa e elogiando a ação dos artistas (Figura 6.

FIGURA 6 - Mandetta manda recado para a população durante show de Jorge e Mateus



Fonte: G1 (2020b)

Metodologia

As *lives-show* se tornaram popular e comentadas, durante a quarentena, como meio de entretenimento domiciliar. Diante disso, o levantamento das informações presentes na base teórica baseou-se em autores de referência que estudam o lazer como fenômeno social, dados que os artistas publicaram em suas contas oficiais e as matérias de portais verificados de notícias online.

Foi feita uma pesquisa empírica para avaliar a contribuição e o engajamento das *lives-show* no tempo livre das pessoas e entender suas expectativas na busca de lazer nessa quarentena.

Para coletar os dados sobre esse público, elaborou-se um questionário, por meio do Google Forms, que foi divulgado em redes sociais, posto que é o meio mais eficiente de obter informações e interações neste período de isolamento social. Ele foi elaborado com perguntas e alternativas simples, diretas e de fácil entendimento, de modo que qualquer pessoa com acesso à internet poderia responder e contribuir.

O questionário também buscou compreender a participação da sociedade nas *lives*, seja por meio de doação ou apenas visualização. Além de analisar o motivo que levava as pessoas a tirarem um tempo de sua rotina para assisti-las.

O pré-teste do questionário foi aplicado entre os dias 25 e 26 de abril, contando com 15 respostas. De acordo com as respostas obtidas, pode-se concluir que o questionário cumpria seus objetivos, que são: analisar a influência que as *lives-show* possuem na mudança de hábito dos telespectadores; sua utilização como forma de lazer durante a quarentena; e a importância dessas *lives* como meio de caridade e solidariedade.

Para tanto, o questionário tinha uma questão filtro, onde as pessoas que respondessem a alternativa “Não, não costumo assistir a *lives*” seriam

direcionadas diretamente para o final do questionário com uma mensagem de agradecimento pela participação. Isso porque o público-alvo eram pessoas que assiste *lives* com frequência ou que já assistiram alguma vez. Quem marcasse em qualquer uma das outras alternativas seria direcionado para a seção 2 do questionário.

A primeira questão da seção 2 do questionário tinha o propósito de verificar se as pessoas costumam se programar com antecedência para assistir às *lives-show*. A segunda questão tinha o intuito de analisar se o público acha que as *lives-show* cumprem com o papel de aproximar os telespectadores de seus artistas favoritos.

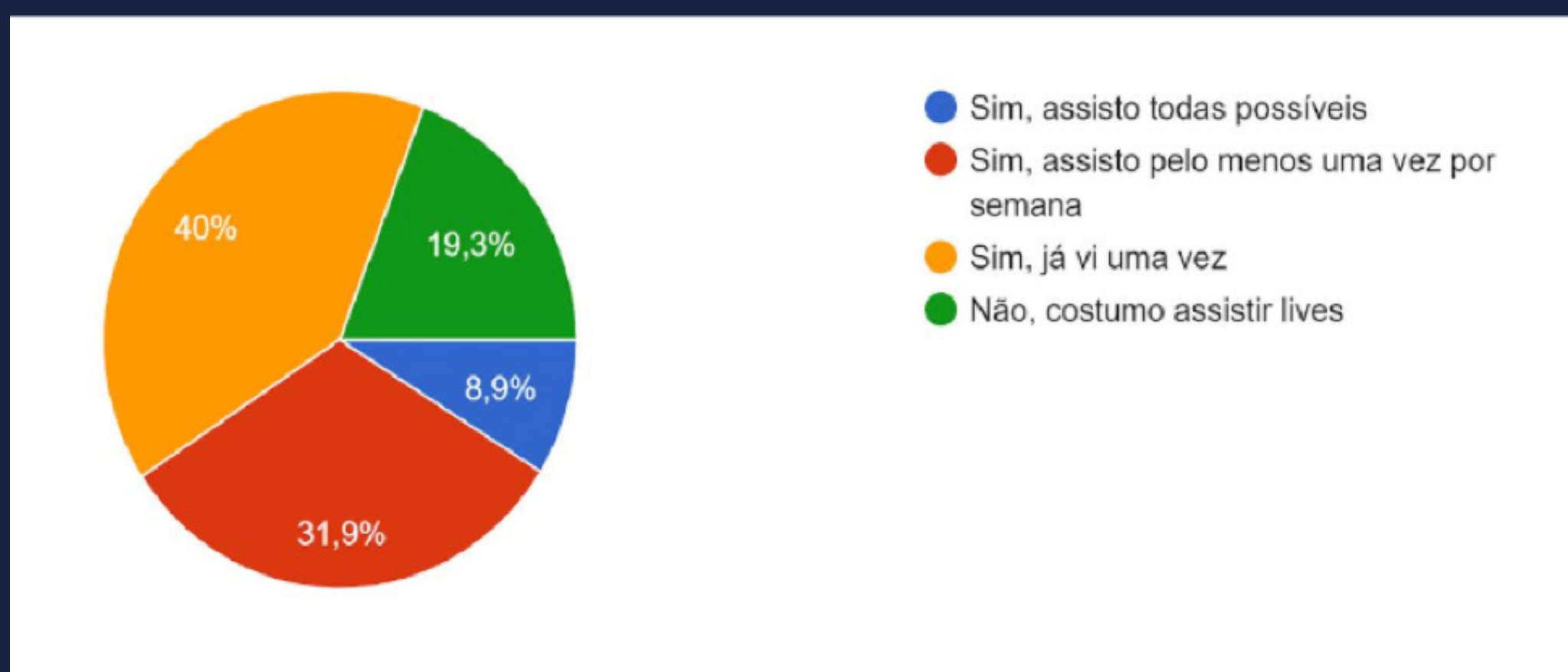
Em seguida, foram colocadas perguntas que visavam compreender a preferência do público pelo cenário e produção das *lives*, analisar as *lives* como uma ferramenta de caridade e solidariedade durante a quarentena, verificar a frequência com que os entrevistados assistem às *lives*, e por fim, a questão com o propósito de descobrir a motivação principal para que o público optasse por assistir a uma *live*, sendo uma questão de múltipla escolha.

O [questionário definitivo](#) ficou disponível durante uma semana, do dia 17/05 até 24/05. De um total de 135 questionários respondidos, apenas 26 foram de pessoas que não assistem *lives-show*, assim, o total de questionários válidos foi 109. Esses foram sistematizados e analisados segundo as informações discutidas na base teórica, para confirmar ou rejeitar os conceitos e indicativos das reportagens, e os resultados apresentados no próximo item.

Resultados

Ao analisar as respostas sobre como as pessoas estão assistindo as *lives-show* (Gráfico 1), verifica-se que, apenas 19,3% dos respondentes não assistiu estas apresentações artísticas durante a quarentena, e foram estes questionários os descartados e os demais assistiram às *lives-show* pelo menos uma vez nessa quarentena. Tal resultado exemplifica a afirmação de Pronovost em relação às mídias ampliarem acesso aos produtos culturais pois, as *lives* dependem das mídias sociais para existirem.

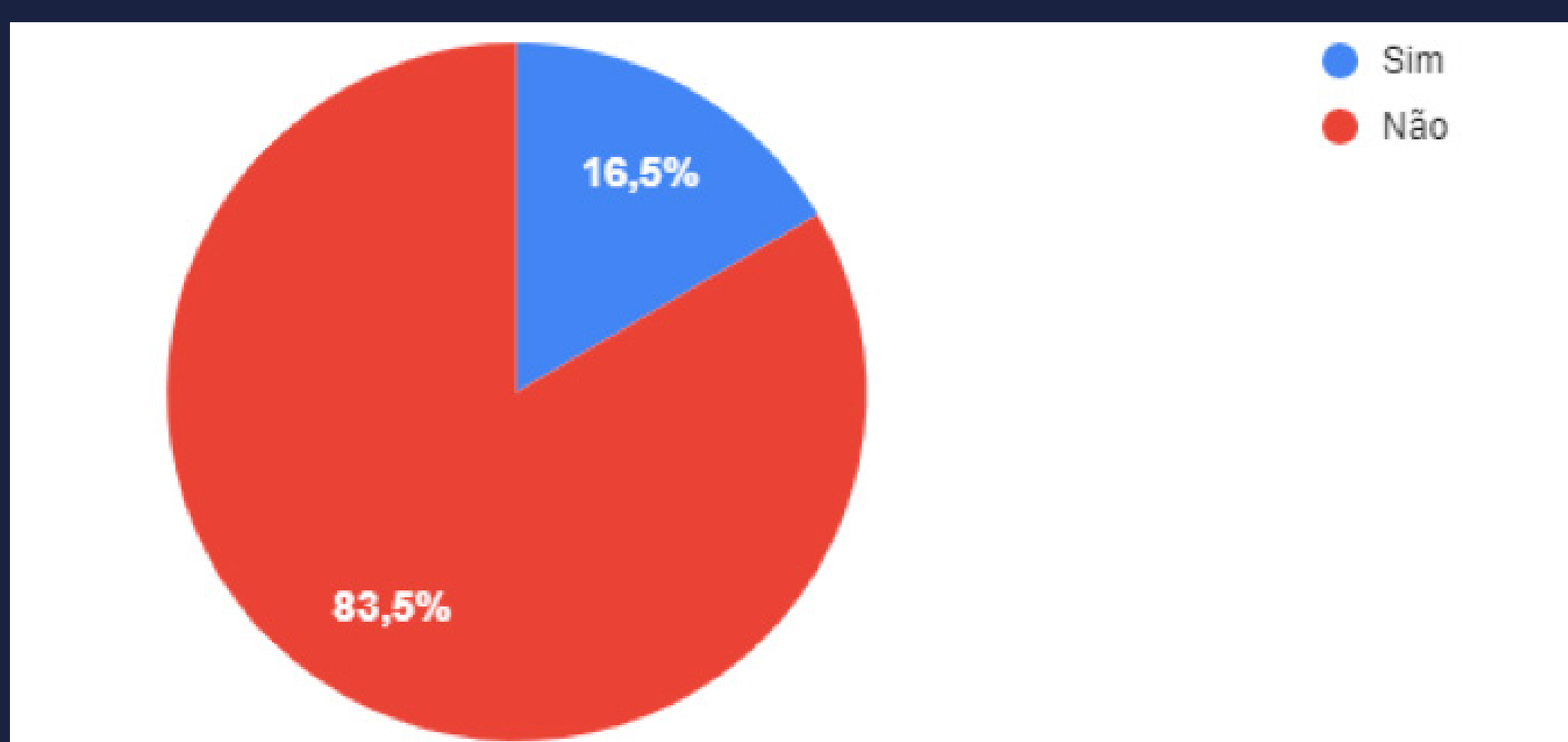
GRÁFICO 1 - Quantidade de *Lives-show* assistidas



Fonte: dos autores

O Gráfico 2 mostra que a maioria das pessoas pesquisadas (83,5%) não tem programado as próximas *lives*. Esse resultado pode ser analisado como uma consequência de adaptação ao novo meio de transmissão, na qual não exige uma agenda divulgada com antecedência como acontece com os shows presenciais. Por outro lado, 16,5% indicam que, sim, existe uma parcela do público que costumam se programar antecipadamente para uma *live*.

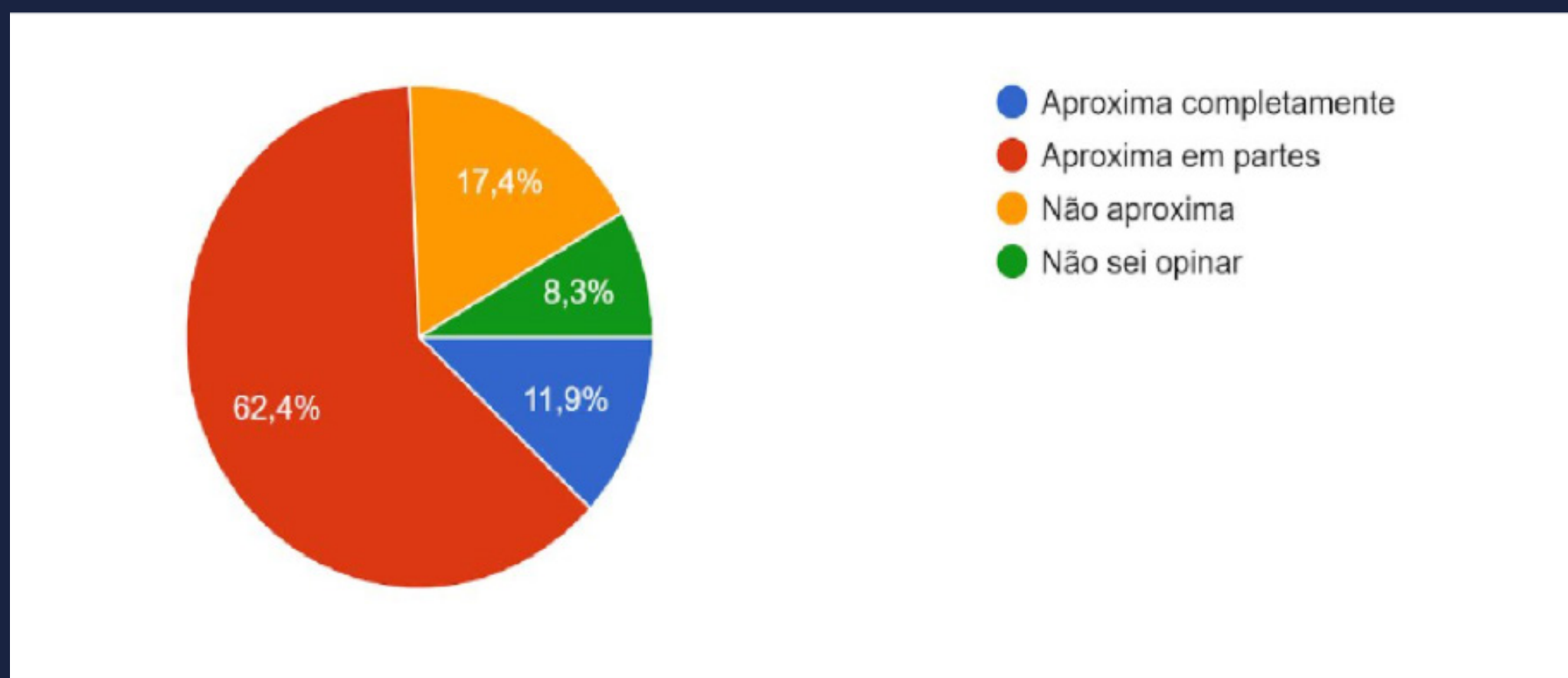
GRÁFICO 2 - Programação antecipada para *Lives*



Fonte: dos autores

No Gráfico 3 é possível verificar que as *lives-show*, além de ser uns dos meios de entretenimento mais relevantes da quarentena, como mostram os dados coletados nas reportagens, as *lives* estão contribuindo, mesmo que em partes, na aproximação dos fãs com os ídolos, como afirma um total de 79,8% dos respondentes.

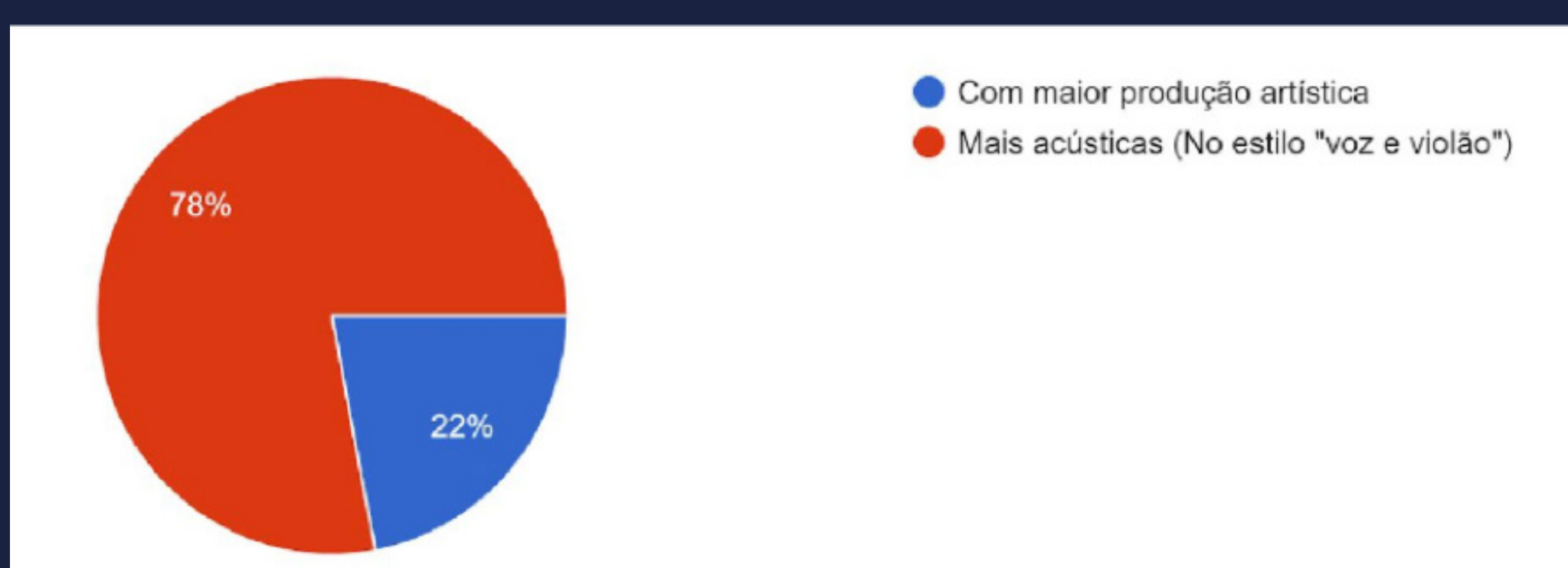
GRÁFICO 3 - Aproximação entre fã e ídolo



Fonte: dos autores

As *lives* que quebraram os recordes mundiais possuíam a semelhança de serem super produzidas, mas o Gráfico 4 mostra que não são a preferência da maioria dos entrevistados (22%). Pois, 78% das pessoas entrevistadas tem a preferência de *lives* mais acústicas e intimistas. Dessa forma, é possível argumentar que a principal característica que incentiva as pessoas a assistirem à *lives* não é a produção e sim o artista.

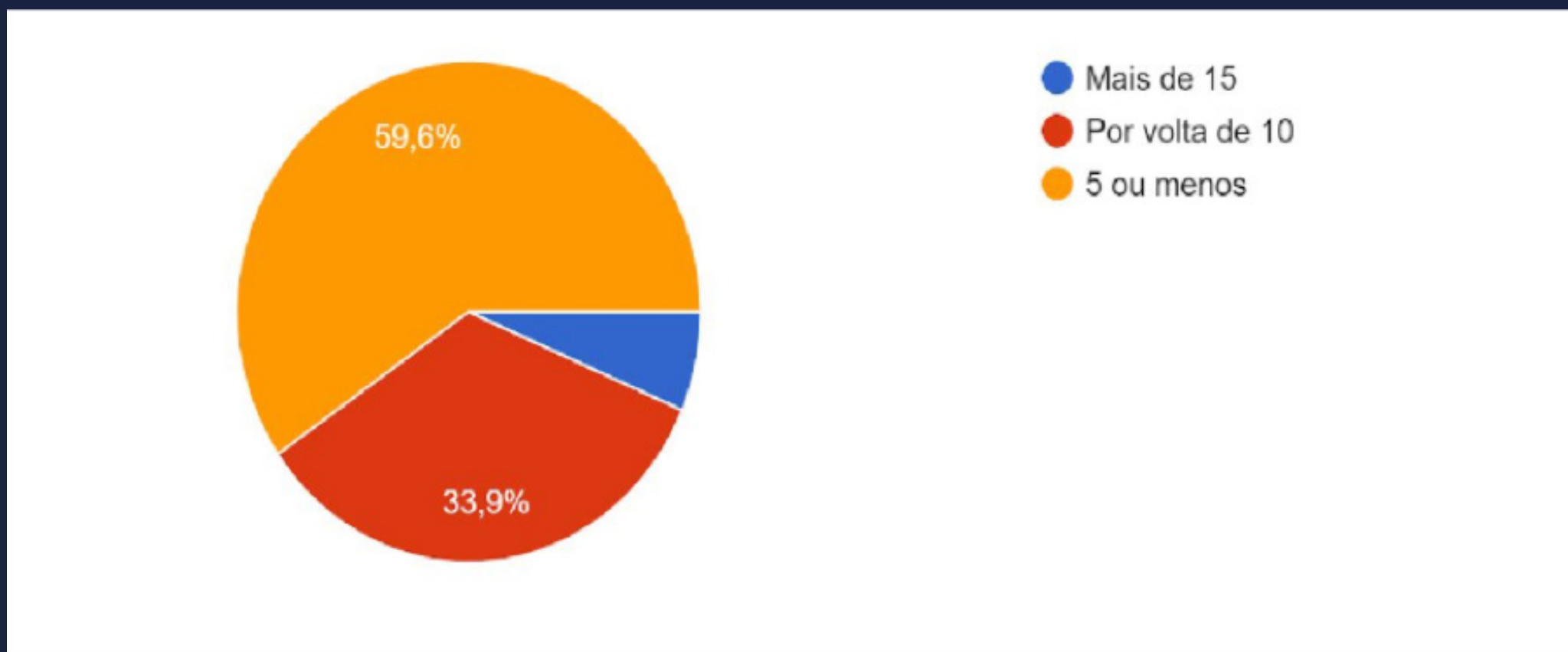
GRÁFICO 4 - Preferência do estilo de *lives*



Fonte: dos autores

Além disso, os shows virtuais estão se desenvolvendo durante o afastamento social. Segundo Gráfico 5, muitas pessoas estão vindo a conhecê-las agora. Nesse sentido, como mostra o gráfico, grande parte das pessoas assistiram a, ao menos, cinco apresentações (59.6%).

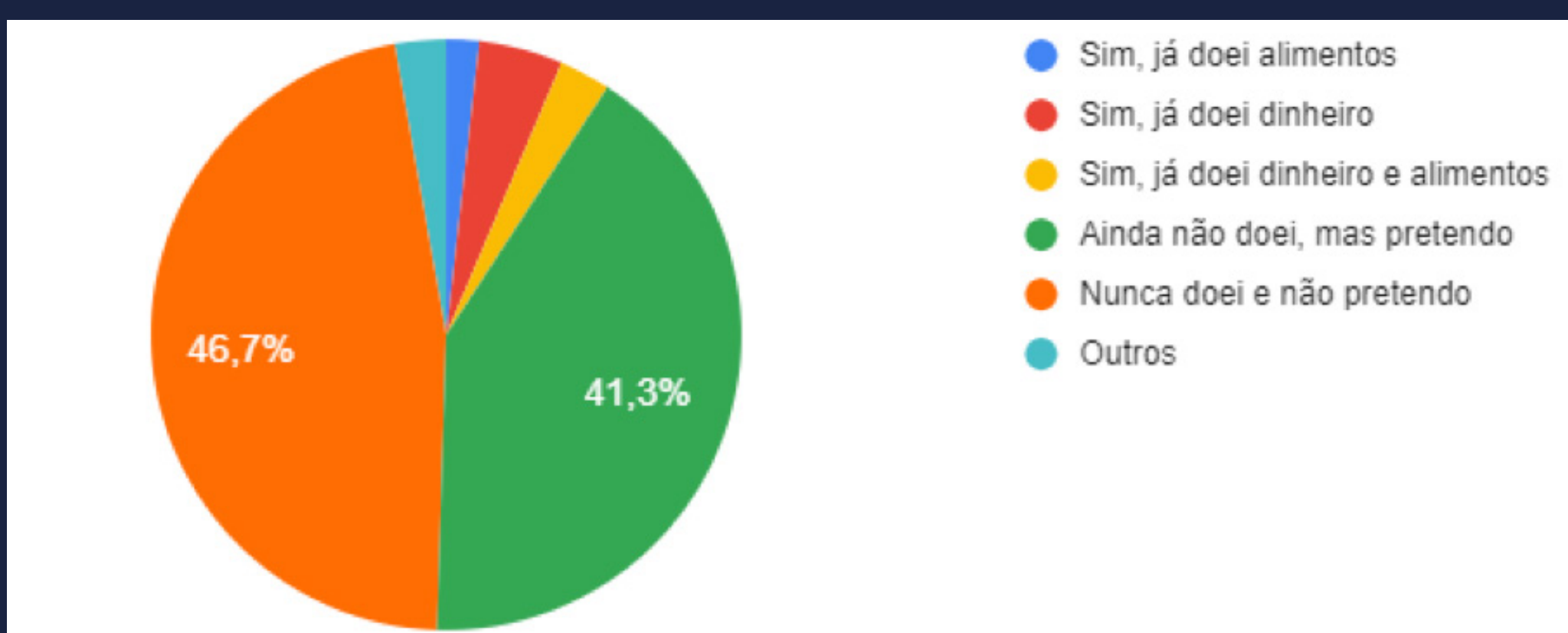
GRÁFICO 5 - Quantidade de *lives* assistidas



Fonte: dos autores

Levando em consideração a quantidade de 109 questionários válidas (Gráfico 6), obteve-se um número considerável de pessoas interessadas em doar e pessoas que já doaram (53,2%). Tal grupo de doadores e possíveis doadores supera a quantidade de pessoas que não se interessam ou não têm condições de realizar o ato de caridade (46,8%).

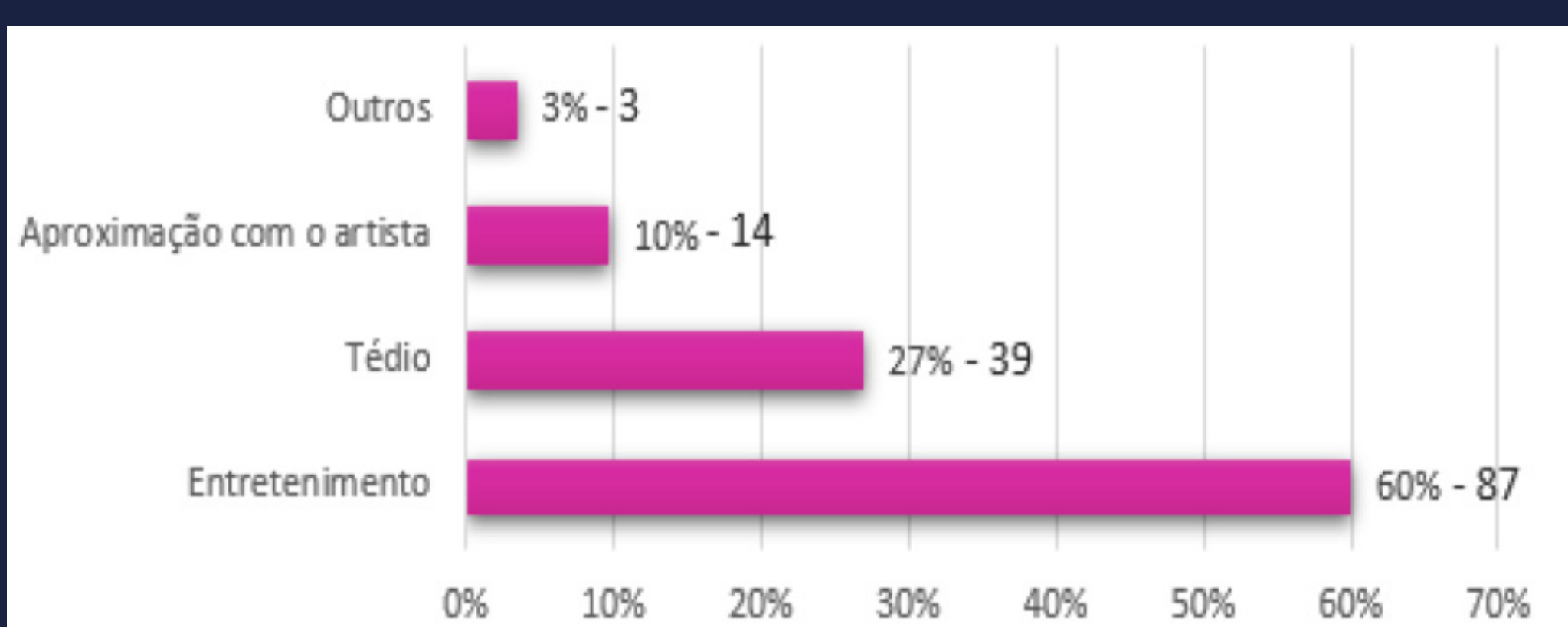
GRÁFICO 6 - Doações feitas pelas *lives*



Fonte: dos autores

Por fim, o Gráfico 7 apresenta os principais motivos que estão levando as pessoas a assistir a *lives-show*. A opção mais selecionada foi “entretenimento” (79,8%) que como foi explicado, pertence ao conjunto de ocupações de lazer definidas por Dumazedier, se encaixando como diversão, na categoria de atividade artística e ativa.

GRÁFICO 7 - Motivação para assistir aos shows virtuais



Fonte: dos autores

Com base nos resultados alcançados, foi possível detectar que as *lives-show* estão, de fato, contribuindo para ocupar o tempo livre e servindo de entretenimento das pessoas durante essa quarentena e que se faz necessário a presença desse tipo de atividade para a interação das pessoas em isolamento social. Por fim, espera-se que este trabalho possa contribuir com outras pesquisas que venham refletir sobre *lives* e *lives-show* e o lazer, seja em tempos de quarentena ou em um momento de normalidade.

Referências

BNC-AMAZONAS - Brasil Norte Comunicação Amazonas. **Lady Gaga, Elton John e outros no show-live imperdível de hoje.** Amazonas, abr. 2020. Disponível em: <<https://bncamazonas.com.br/rapidinhas/gaga-elton-john-show-live/>>. Acesso em: 10 abr. 2020.

CURTA CURITIBA. **Festival Eu Fico em Casa BR - Eventos Culturais.** Curitiba, mar. 2020. Disponível em: <<https://curtacuritiba.com.br/2020/03/19/festival-eu-fico-em-casa-br/>>. Acesso em: 18 jul. 2020.

DATA SIM. **COVID-19: Impacto no mercado da música no Brasil.** mar. 2020. Disponível em: <http://www.simsaopaulo.com.br/news/520_veja_pesquisa_sobre_impactos_da_covid_no_mercado_brasileiro>. Acesso em: 10 abr. 2020.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e Cultura Popular.** São Paulo: Perspectiva, 1974.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do lazer.** São Paulo: SENAC, 1999.

Folha de São Paulo. **Superproduzidas, lives dos sertanejos lucram e causam polêmica na pandemia.** São Paulo, abr. 2020a. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/ilustrada/2020/04/superproduzidas-lives-dos-se_rtanejos-lucram-e-causam-polemica-na-pandemia.shtml>. Acesso em: 10 abr. 2020.

G1. **Jorge e Mateus exhibe vídeo com Mandetta durante 'live': 'Aglutinação tem que parar'.** São Paulo, abr. 2020d. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/04/jorge-e-mateus-exibe-video-com-recado-de-mandetta-durante-live-aglutinacao-tem-que-parar.ghtml>>. Acesso em: 24 mai. 2020.

G1. **Jorge e Mateus marcam nova live com show em maio.** abr. 2020a. Disponível em: <<https://g1.globo.com/pop-arte/musica/noticia/2020/04/10/jorge-e-mateus-marc-am-nova-live-com-show-em-maio.ghtml>>. Acesso em: 18 jul. 2020.

G1. **Mais que views... Lives arrecadam ao menos 1,4 mil toneladas de alimento e quase R\$1 milhão.** São Paulo, abr. 2020c. Disponível em: <<https://g1.globo.com/pop-arte/musica/noticia/2020/04/09/mais-que-views-lives-arrecadam-ao-menos-14-mil-toneladas-de-alimentos-e-quase-r-1-milhao.ghtml>>. Acesso em: 10 abr. 2020.

G1. **Marília Mendonça faz live no YouTube com sofrência sertaneja durante quarentena.** abr. 2020b. Disponível em: <<https://g1.globo.com/pop-arte/musica/noticia/2020/04/08/marilia-mendonca-faz-live-em-casa-com-sofrencia-e-repertorio-sugerido-pelos-fas.ghtml>>. Acesso em: 18 jul. 2020.

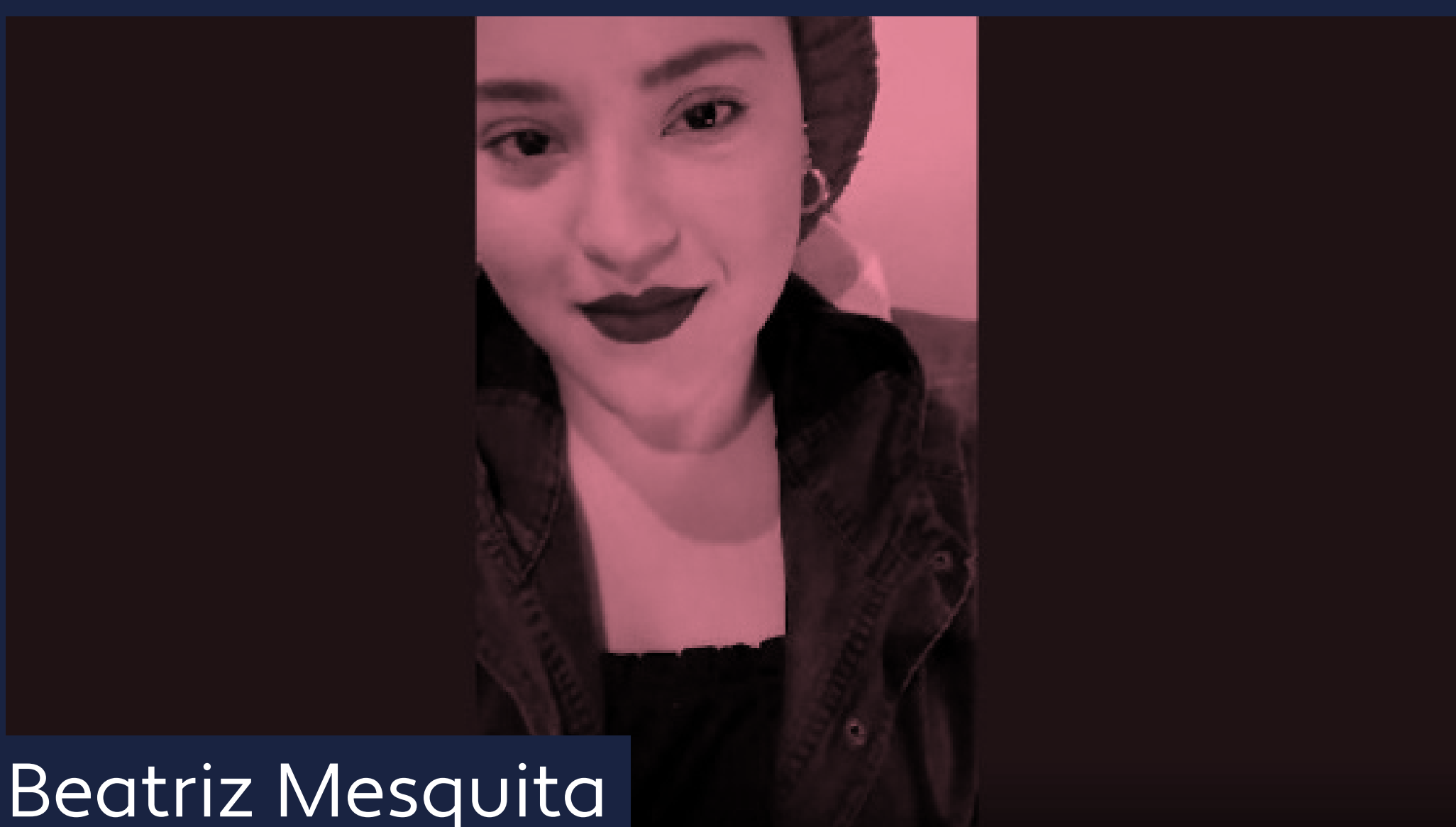
O GLOBO. **#tamojunto: veja programação do festival online para amenizar a quarentena do coronavírus.** Rio de Janeiro, mar. 2020. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/rioshow/tamojunto-veja-programacao-do-festival-online-para-amenizar-quarentena-do-coronavirus-1-24314931>>. Acesso em: 18 jul. 2020.

PRONOVOST, Gilles. **Introdução à Sociologia do Lazer.** 1 ed. São Paulo: Editora Senac. 2011.p. 204

SYMPLA. **Festival Fico em Casa BR.** mar. 2020. Disponível em: <https://www.sympla.com.br/festival-fico-em-casa-br__827027>. Acesso em: 10 abr. 2020.

XAFURDO & LARIADO. **Gusttavo Lima realiza segundo show do “Buteco em casa”.** Ceará, abr. 2020. Disponível em: <<https://xafurdoelariado.home.blog/2020/04/11/gusttavo-lima-realiza-segundo-show-do-buteco-em-casa/>>. Acesso em: 18 jul. 2020.

10. Consumo de *streaming* durante o isolamento social no Brasil: caráter agregador ou de isolamento?



10. Consumo de *streaming* durante o isolamento social no Brasil: caráter agregador ou de isolamento?

Thayla Bicalho Bertolozzi

Mestranda em Humanidades, Direitos e Outras Legitimidades na Universidade de São Paulo (USP).
Bacharel em Relações Internacionais (USP). Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: thaylabertolozzi@usp.br.

Camile Alencar

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: camile.alencar@usp.br.

Maria Rosa Barros

Bacharel em Comunicação Social com Habilitação em Relações Públicas pela UNIFACS – Universidades Salvador. Especialista em Gestão da Comunicação Organizacional e Relações Públicas, e em Cultura Material & Consumo – Perspectivas Semiopsicanalíticas pela Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo (ECA/USP). Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: rosa.barros@usp.br.

Beatriz Mesquita

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: beatriz.mesquita@usp.br.

Introdução

O isolamento social decretado na maioria dos estados brasileiros a partir de meados do final de março e início de abril de 2020, enquanto medida preventiva que visa achatar a curva epidemiológica do novo coronavírus (covid-19), foi e continua sendo um dos grandes motivos pelos quais milhares de cidadãos residentes no país não têm deixado seus lares, a não ser para algumas atividades básicas consideradas essenciais.

Neste contexto, o presente capítulo objetiva, analisar como tem sido o consumo de plataformas de *streaming* nos lares brasileiros, investigando, sobretudo, o caráter agregador ou de isolamento destes serviços sobre seus usuários.

Uma vez que a maior parte dos indivíduos de determinados grupos sociais tem passado mais tempo em casa e, inclusive, assistindo à televisão (KANTAR IBOPE MEDIA, 2020), buscou-se investigar como estes tem utilizado seu tempo e a qual conteúdo assistem por *streaming*, bem como se tal consumo favorece ou não a interação com as demais pessoas presentes na residência (familiares, cônjuges, amigos que dividem locação etc).

O referido tema se revela particularmente interessante pois, além de atual, relaciona-se exatamente ao contexto pandêmico característico do período presente, e instiga uma análise específica dado que, para além do conteúdo que é assistido ou ouvido, é importante avaliar se o tempo livre gasto com estas plataformas se dá predominantemente de forma isolada ou acompanhada; além de avaliar o hábito de uso antes e após quarentena; e, por fim, pode desencadear um efeito que, embora não seja o objetivo central do projeto, promove a motivação à autorreflexão sobre como os indivíduos têm utilizado seu tempo em casa e como está o seu nível de interação social com seu grupo familiar.

Por fim, além da publicação deste capítulo neste e-book, os resultados desta pesquisa serão compartilhados com os respondentes do questionário e podem gerar outras publicações futuras.

Base teórica

Uma vez que o presente trabalho visa avaliar se há um caráter agregador ou de isolamento no uso de plataformas de *streaming* durante o período de quarentena, sobretudo quanto à relação social das pessoas que compartilham uma mesma residência, faz-se necessário resga-

tar os conceitos analisados por Pronovost (2011) em *Introdução à Sociologia do Lazer*, tais como os que se referem aos valores e, em especial, os referentes ao lazer: “o valor é uma maneira de ser ou de agir que uma pessoa ou uma coletividade reconhece como ideal” (p. 30), sendo este relativo e considerado, no caso do acesso ao turismo e do acesso ao lazer, enquanto algo secundário, ou seja, supérfluo - “na hierarquia usual dos valores, predominam a família, o trabalho e a educação [...] a maioria da população não faz do lazer um valor central” (p. 32).

Assim, buscando entender a posição do lazer individual e em família durante o isolamento proporcionado pela quarentena a alguns grupos e quanto tempo ele ocupa da jornada de cada indivíduo que habita uma mesma casa com seus familiares ou amigos, este trabalho também faz uso de conceitos verificados por outros autores, como Bacal (2003), acerca do orçamento do tempo que cada participante tem desenvolvido ao longo de sua rotina de isolamento.

Procurou-se investigar, segundo os conceitos de Bacal (2003), quanto do tempo disponível, que sobra depois das obrigações cotidianas, tem sido gasto para aproveitá-lo sozinho ou com as demais pessoas da residência (tempo livre), bem como entender quanto tempo as outras atividades, tais como estudo e trabalho, têm consumido (tempo necessário) e propiciado que as horas restantes possam ser utilizadas para fazer atividades obrigatórias, como dormir, cuidar das tarefas domésticas e dos entes da família (tempo liberado).

Para propor reflexões sobre o consumo de *streaming* como forma de lazer, faz-se necessário abordar a relação entre trabalho e lazer, bem como entender qual é a natureza e o caráter de ambos. Afinal, se alguns autores percebem que é complexo dissociar os componentes turísticos dos componentes locais graças às múltiplas funções e utilidades dos Distritos de Negócios Turísticos e demais áreas turísticas

(HAYLLAR et al., 2011), também é possível afirmar que, de forma semelhante, tem sido cada vez mais difícil delimitar e diferenciar as atividades de aspectos profissionais e locais das atividades de lazer feitas em prol de si mesmo e daqueles que vivem consigo, sobretudo graças ao uso recorrente da internet para ambas as atividades durante o isolamento.

Dumazedier (1999) discute a necessidade de caracterizar a atividade de lazer para diferenciá-la das atividades obrigatórias, por isso destaca que o lazer pode ser hedonístico, liberatório, desinteressado ou pessoal. Mas De Masi (2000), alerta que a sociedade pós-industrial tem exigido e favorecido atividades “alienadas” ou “induzidas” para ocupar o tempo livre (p. 203-205), e o autor conclui que, atualmente, a posse, o acúmulo quantitativo e o poder se tornam mais urgentes do que a própria existência humana.

No âmbito da quarentena, deve-se compreender o lugar dessas “necessidades alienadas”, avaliar - se é realmente necessário estar a todo instante sozinho no celular, ou produzindo (estudando, trabalhando), ignorando que se deve usufruir de momentos de lazer com as pessoas que dividem o mesmo teto. É preciso refletir para entender que o lazer e a interação espontânea com pessoas também são necessidades válidas e que devem ser respeitadas, dado que somos seres humanos e essencialmente sociais.

Aqui, também é válido resgatar os escritos de Krippendorf (2000), pois sabe-se que essa necessidade extrema de estar produzindo a todo momento também é reflexo e consequência de aspectos da sociedade industrial que se preservaram ainda hoje. Seguindo a ideia da necessidade de “humanização da viagem” (KRIPPENDORF, 2000), faz-se premente pensar em formas de “humanização da quarentena”, considerando o lazer como fundamental.

Destarte, dentre as quatro diversas definições de lazer mencionadas por Dumazedier (1999), encontra-se uma, em particular que norteou a análise interpretativa dos resultados e corroborou para formular as perguntas deste trabalho, aquela que o compreende como o “único conteúdo do tempo orientado para a realização da pessoa com fim último” (p.91). É o tempo que “a redução da duração do trabalho e das obrigações familiares tornam disponível” (DUMAZEDIER, 1999, p. 91). É resultado, para além de não ser apenas uma escolha do indivíduo, “de uma evolução da economia e da sociedade. [...] É] um novo valor social [...], um novo direito social (DUMAZEDIER, 1999, p. 91-92)”. Se na segunda definição apontada pelo autor, os economistas, em geral, concordavam pois era assim que a sociedade ocidental pensava - vendo, no lazer, “o grande problema das economias avançadas (DUMAZEDIER, 1999, p. 89)” -, aqui, o lazer já não é mais o grande problema, e passa a ser um direito - que deve, portanto, ser garantido e resguardado, inclusive por meio de políticas públicas relacionadas.

Finalmente, considerando que o lazer, enquanto direito, tem estrita relação com a promoção da saúde mental (RODRIGUES et al., 2013) - sendo, inclusive, resguardado na atuação de Centros de Assistência Psicossocial (CAPS) pelo país, que oferecem atividades de lazer concomitantes aos tratamentos para transtornos psiquiátricos -, quanto aos aspectos psicológicos considerados neste trabalho, destaca-se que, desde os mais primórdios tempos, o ser humano apresenta uma característica ímpar: ser gregário por natureza e, assim sendo, traz em si a necessidade de se juntar aos demais do seu grupo em busca de um bem-estar social. Ademais, os seres humanos são, por natureza, seres sociais que necessitam de constante contato com seus semelhantes. Embora esse contato seja difícil para algumas pessoas, por inúmeras questões - timidez, ansiedade, depressão, fobia social (FERREIRA, 2020) - e que agora tenha sido dificultado por conta da epidemia de COVID-19 no Brasil e no mundo, ele é

necessário para a saúde mental e emocional do ser humano, ainda que o contato não seja físico, formas de interação devem acontecer. Afinal, os relacionamentos interpessoais que se cultivam podem ter algum efeito na personalidade, nas opiniões e no humor.

Nesse sentido, objetiva-se investigar se o consumo de *streaming* tem alguma correlação com a dinâmica social dos indivíduos em casa, seja para agregação ou isolamento. Segundo Bauman (2001), a observância do consumo como aspecto da cultura contemporânea vem como consequência da evolução da sociedade moderna, não da tradicional. É preciso, então, pensar em como esse consumo pode ter alguma influência nas relações entre indivíduos durante um período tão complexo quanto este de isolamento social.

Para melhor compreender o consumo, mesmo o associado ao lazer, cabe recuperar a reflexão de Barbosa e Campbell (2006):

[...] a pessoa que nós realmente achamos que somos, o eu real se você preferir, se encontra em nossa mescla ou combinação especial de gosto. É aí que percebemos que nossa especificidade como indivíduos – nossa individualidade – realmente existe. [...] Contudo, se esse argumento é válido, isso significa que a proliferação de escolhas, característica da sociedade consumidora moderna, é essencial para que venhamos a descobrir quem somos. [...] A atividade de consumir pode ser considerada um caminho vital e necessário ao autoconhecimento. (p. 52).

Além disso, pode-se recorrer a Bauman (2001), que observava que a modernidade mirava o futuro e, hoje, essa ideia de futuro pode ser classificada como colapsada, onde a tensão aponta para uma fase posterior inatingível, idealizada. Encontra-se um vazio no objeto desejado, o que pode corroborar para o entendimento do porquê tantos usuários se sentem confusos em meio a inúmeros conteúdos de *streaming* à sua disposição no seu tempo de lazer, gratuitos ou pagos.

É indispensável destacar que, para muitos, os sentimentos de isolamento e solidão podem ser amenizados com as compras hedônicas. Borges et al. (2016) explicam que:

Pessoas que fazem compras hedônicas são aquelas que sentem prazer e diversão no momento da compra. O prazer não está baseado na utilidade dos bens escolhidos, mas sim na sensação de desfrutar dos valores simbólicos atribuídos pelo consumidor mediante a aquisição de produtos. O bem não precisa ser útil, ele tem que dar satisfação. Este prazer pode ocasionar um valor hedônico, que é representado pela experiência emocional sentida no momento da compra (p. 981).

Segundo De Santi (2011), o consumo tem se tornando um modo diferenciado de ganhar reconhecimento social e, também, um lugar privilegiado para viver a fantasia e o desejo; como resultado, o prazer, sendo algo que se encontra na esfera do sensorial, é efêmero. Mas em um período de isolamento social, comprar ou consumir coisas que geram prazer tem um efeito psicológico de recompensa. Ocupar o tempo ocioso com o consumo de conteúdos audiovisuais tem sido uma prática neste tempo de pandemia, como observa Prisco (2020).

Nesse sentido, no âmbito da busca pelo consumo de entretenimento em um mundo digital moderno, também é válido observar o efeito denominado de *Cauda Longa* apresentado por Anderson (2006), que também foi estudado por Teixeira (2015) que o caracteriza como um fenômeno que representa o “aumento da quantidade de opções de consumo em relação ao número de grandes sucessos comerciais (p. 7)”. Teixeira (2015) ainda ressalta que isto se tornou ainda mais evidente devido ao consumo de Internet e à consolidação do varejo online, bem como de serviços de *streaming* analisados no presente trabalho (Netflix, Spotify e outros). Graças à sua característica principal (ser *on demand* - ou seja, sob demanda, a pedido ou sob medida), é possível

que cada indivíduo adeque sua rotina de trabalho, agora em modalidade a distância (remota) e como Ensino Remoto Emergencial (ERE), por exemplo, às suas necessidades de lazer e de relaxamento, diferentemente das programações fixas de televisão que exigem horários exatos para assistir aos conteúdos desejados, além de oferecer uma gama muito maior de opções.

Tal efeito possui uma contribuição inegável para a transição de uma “cultura massificada para gêneros mais específicos e segmentados, do mercado de hits para o mercado de nicho (TEIXEIRA, 2015, p. 9)”. Antes, só era possível assistir ao que estava disponível na TV ou nas grandes rádios, ou seja, o conteúdo popular mais ouvido e mais visto no momento (TEIXEIRA, 2015).

Metodologia

Inicialmente, adotou-se a pesquisa bibliográfica, baseada nas obras indicadas ao longo do curso na disciplina Fundamentos do Lazer e foram consultadas obras sobre os temas *streaming*, quarentena, isolamento social, consumo e caráter agregador.

Em um segundo momento, foi preciso recorrer ao uso de um formulário/questionário (pesquisa social empírica em formato de *survey*) respondido virtualmente por diferentes brasileiros que se encontravam na mesma situação de quarentena no país e que, simultaneamente, também atendiam ao requisito de estar em quarentena em uma casa compartilhada com outras pessoas (família, etc.). Isto porque, para esta análise, foi necessário considerar a qual tipo de conteúdo cada indivíduo prefere assistir sozinho e qual outro gênero este costuma assistir em conjunto com quem morava, interagindo com os demais membros da residência.

Algumas das questões abordadas (embora o roteiro esteja sujeito à alteração) foram sobre a verificação de correspondência ao público-alvo

da pesquisa (residentes no Brasil e que estejam morando e passando a quarentena com outras pessoas na mesma habitação), identificação (gênero, faixa etária, faixa de renda familiar etc.), recém-usuário (se o participante é um usuário novo de plataformas de *streaming* ou se já utilizava antes do isolamento social), detalhamento dos serviços utilizados (e se usam sozinhos ou não), atividade profissional e acadêmica, tempo e sensações de disponibilidade e ânimo para realizar atividades de lazer com os demais moradores da mesma residência e sozinhos. O formulário completo está disponível [neste link](#).

Ao todo, foram contabilizados 155 respondentes, sendo que 11 foram automaticamente desconsiderados e orientados a enviar o formulário antes de responder aos demais questionamentos pois indicaram, logo de início, que moravam sozinhos - e o intuito deste trabalho, conforme anteriormente mencionado, foi averiguar a situação de pessoas que moram com outros indivíduos. No pré-teste, cinco respondentes, sendo quatro do próprio grupo de trabalho, foram identificados, além da docente responsável pela disciplina. Os resultados, porém, foram suprimidos para não interferir na análise. Após esta primeira aplicação, notou-se que algumas questões estavam ambíguas demais, longas demais ou faltavam informações. O feedback das integrantes e da professora colaborou para que fossem realizadas as alterações almejadas.

Em geral, o questionário foi enviado digitalmente para estudantes universitários da mesma instituição (Universidade de São Paulo), de faixa etária diversa entre 18 e 26 anos, mas também esteve presente em grupos online sobre serviços de *streaming* e filmes nas redes sociais e aplicativos de mensagem instantânea (tais como Facebook e WhatsApp). Ele ficou disponível por cerca de dois meses, entre maio e junho de 2020.

Ademais, os dados foram coletados de modo digital pelo próprio Google Forms com base em cada nova resposta. No entanto, foi preciso tratar alguns desses dados (organizá-los, verificar e corrigir os gráficos gerados, analisar quais foram as respostas que conduziram a diferentes seções separadas do próprio formulário etc.) antes de fazer as relações com a base teórica.

Finalmente, o último passo prático antes da divulgação foi, de fato, associar o que foi coletado com as bases teóricas aqui descritas: entender quais atividades propiciam (ou não) o “caráter agregador” durante a quarentena; como se dá o orçamento do tempo livre, ocupado e liberado (BACAL, 2003) dos participantes neste contexto; quais são os impactos dessas novas formas de trabalho - *home office* etc., em meio à pandemia e considerando as novas formas e relações de trabalho existentes na sociedade pós-industrial (DE MASI, 2000) - no tempo disponível em sua residência (e se isso lhe permite ter um período maior disponível para fazer uso de tais plataformas de conteúdo online ou não), dentre outras questões.

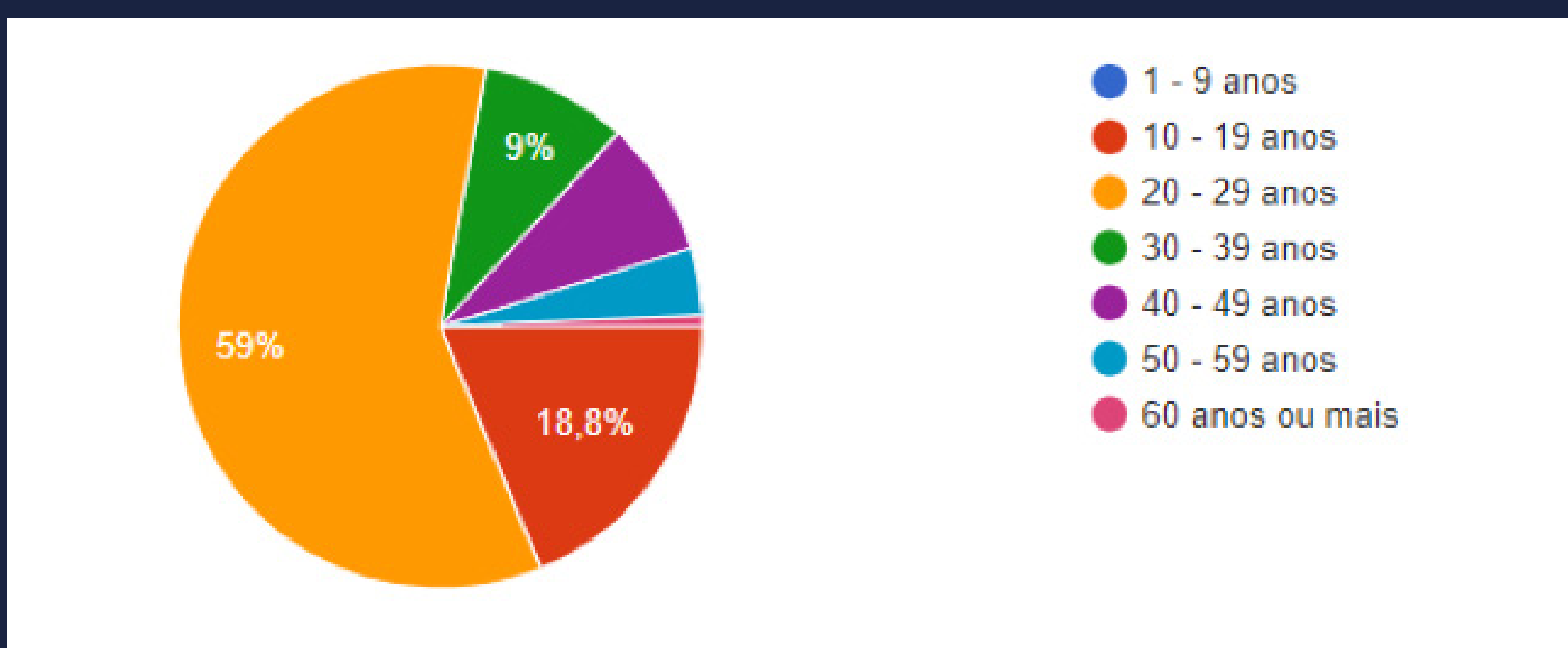
Questões acerca dos dados socio-demográficos foram mais detalhadas (incluindo o Salário Mínimo atual, por exemplo, para que o usuário pudesse alocar sua renda familiar per capita a uma das alternativas de faixas de renda), bem como perguntas sobre os aspectos psicológicos (cansaço físico e mental durante a quarentena e ao longo do uso de *streaming* neste período) foram acrescentadas.

No mais, também foram incluídas perguntas mais relacionadas, após o retorno dos entrevistados e de encontros com a docente responsável pela disciplina, ao caráter agregador ou de isolamento do uso de tais ferramentas durante o período vigente de afastamento social. Até então, a pesquisa objetivava apenas verificar quais eram as alterações no consumo, e não identificava algo realmente importante relativo ao caráter desse uso.

Resultado

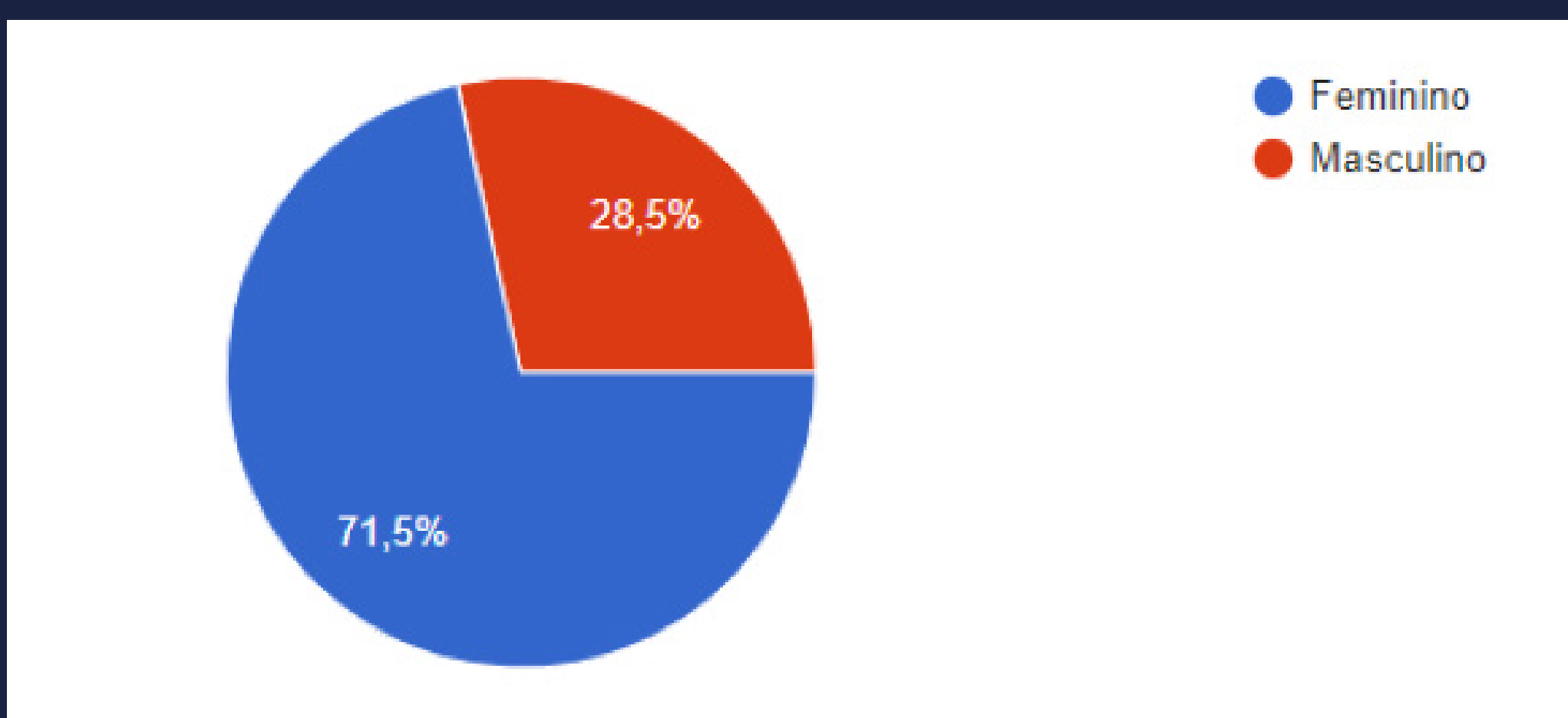
Dentre os resultados obtidos, destaca-se a maior ocorrência de participantes de 20 a 29 anos (Gráfico 1), a prevalência do gênero feminino (Gráfico 2) e o perfil socioeconômico variado, com público com faixas de renda familiar mensal diversas (Gráfico 3). Isto indica que não se deve generalizar os dados aqui obtidos para toda a população brasileira.

GRÁFICO 1 - Faixa etária dos entrevistados.



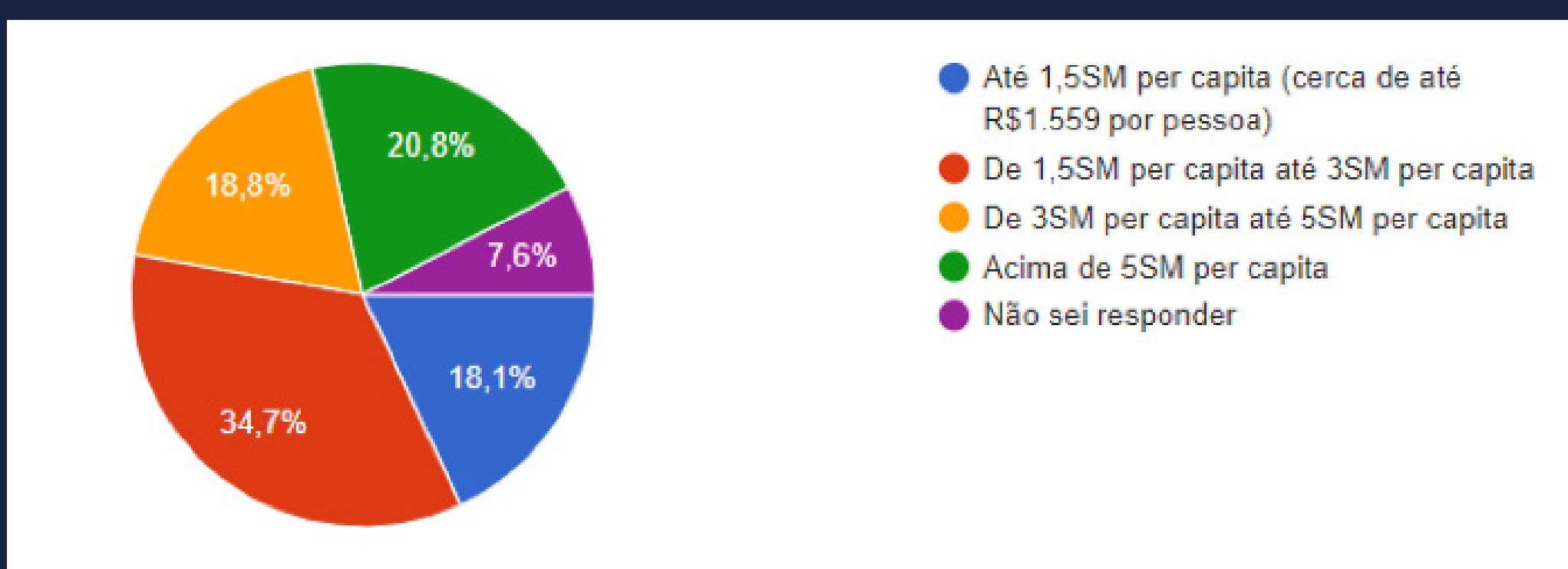
Fonte: dos autores

GRÁFICO 2 - Identificação de gênero dos entrevistados.



Fonte: dos autores

GRÁFICO 3 - Faixa de renda salarial familiar per capita mensal.



Fonte: dos autores

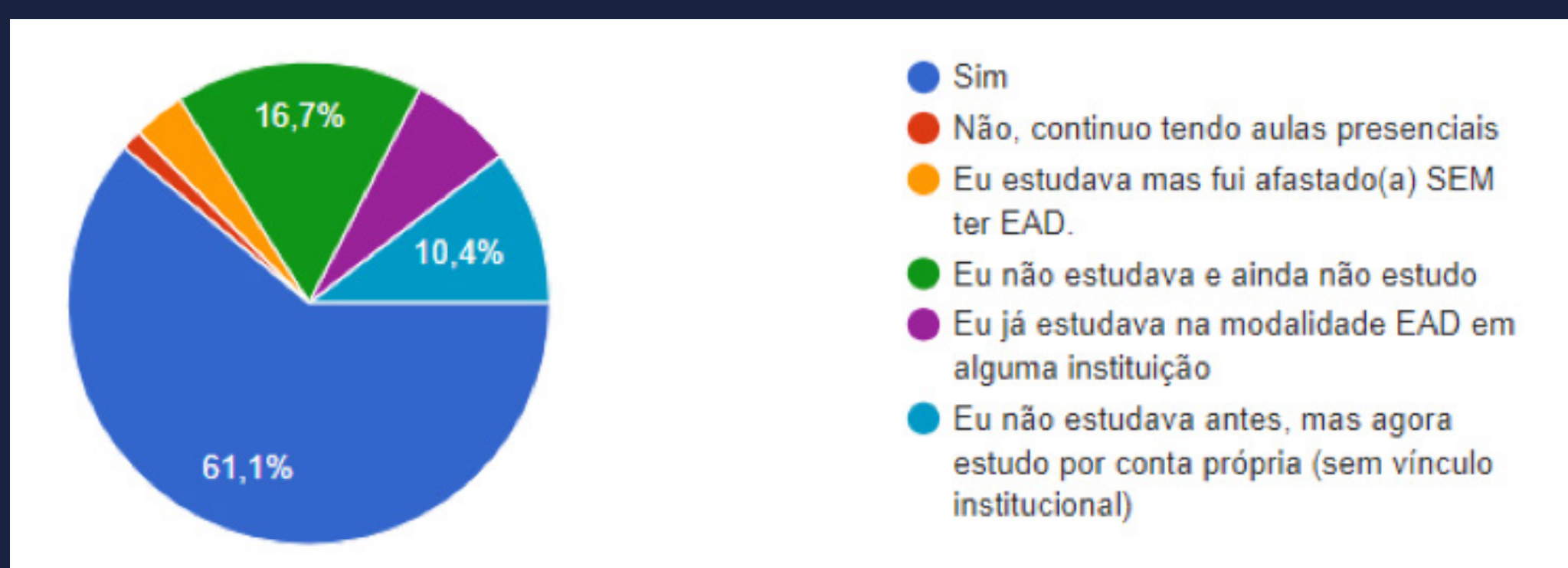
De acordo com o que foi coletado no Gráfico 4, durante o período de isolamento social, quase metade (45,8%) dos entrevistados responderam que seu regime de trabalho foi alterado para *homeoffice* (Gráfico 4), bem como 61,1% responderam que seus estudos se alteraram para modalidade EAD (Gráfico 5). Nesse contexto, aqueles que seguem as restrições de circulação tornaram-se mais isolados, seus afazeres acadêmicos e profissionais, agora ocorrem no mesmo ambiente que suas atividades de lazer e de descanso. Não há mais, no momento, uma linha nítida capaz de separar tais atividades e a divisão dos tipos de tempos definidos por Bacal (2003), o que pode corroborar para sensações de exaustão e de desregulação da rotina (incapacidade de cumprir com prazos, horários, sentir-se mais indisposto do que de costume etc.), influenciando o sono e os aspectos psicológicos de cada indivíduo (TAVES,2020).

GRÁFICO 4 - Alteração de trabalho presencial para regime *home office*.



Fonte: dos autores

GRÁFICO 5 - Alteração de ensino presencial para ensino a distância (EAD).

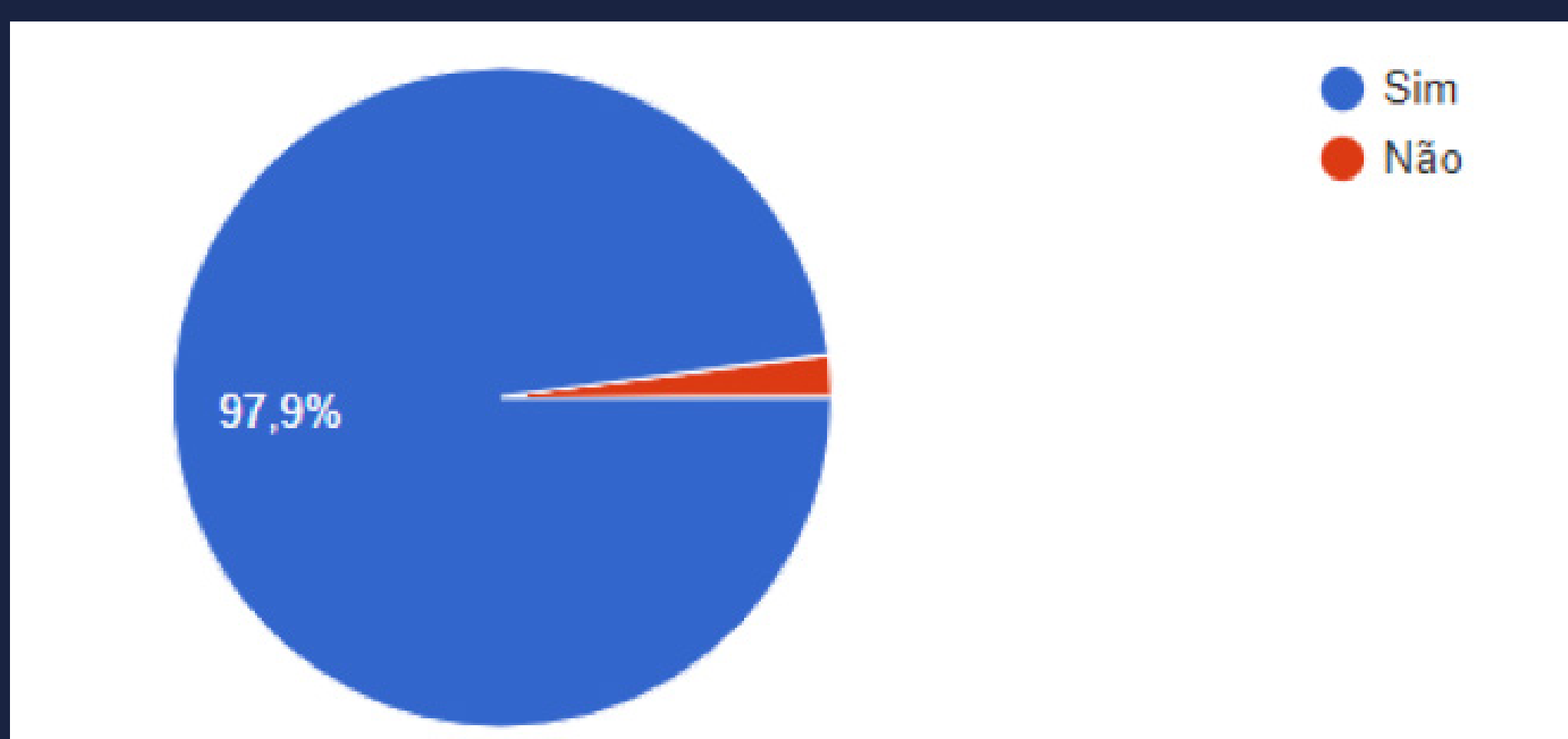


Fonte: dos autores

O que termina por ocorrer é uma transformação, ou manutenção, a depender dos elementos de cada um, da característica do lazer para um caráter hedonístico, quase sempre como uma “busca de um estado de satisfação, tomado como

um fim em si” (DUMAZEDIER, 1999, p. 95), de natureza igualmente hedonística e que refere a essa busca pelo prazer e pela felicidade. Associado a outro caráter estudado pelo autor - quando “todas as funções manifestas do lazer expressas pelos próprios interessados respondem às necessidades do indivíduo, face às obrigações primárias impostas pela sociedade”, seja para a “deterioração do indivíduo”, seja para a “defesa de sua integridade [...] contra uma sociedade industrial e urbana cada vez menos natural” (DUMAZEDIER, 1999, pp. 96-97) -, tal fator pode colaborar na explicação do porquê 97,9% dos entrevistados já utilizavam plataformas de *streaming* antes mesmo da instituição do isolamento social (Gráfico 6). Como forma de “relaxar”, tais atividades fazem com que compreendam, no lazer, uma espécie de livramento “[...] das fadigas físicas ou nervosas”, libertando-os do “tédio”, e permitindo que os sujeitos saiam de suas rotinas (DUMAZEDIER, 1999, pp. 96-97).

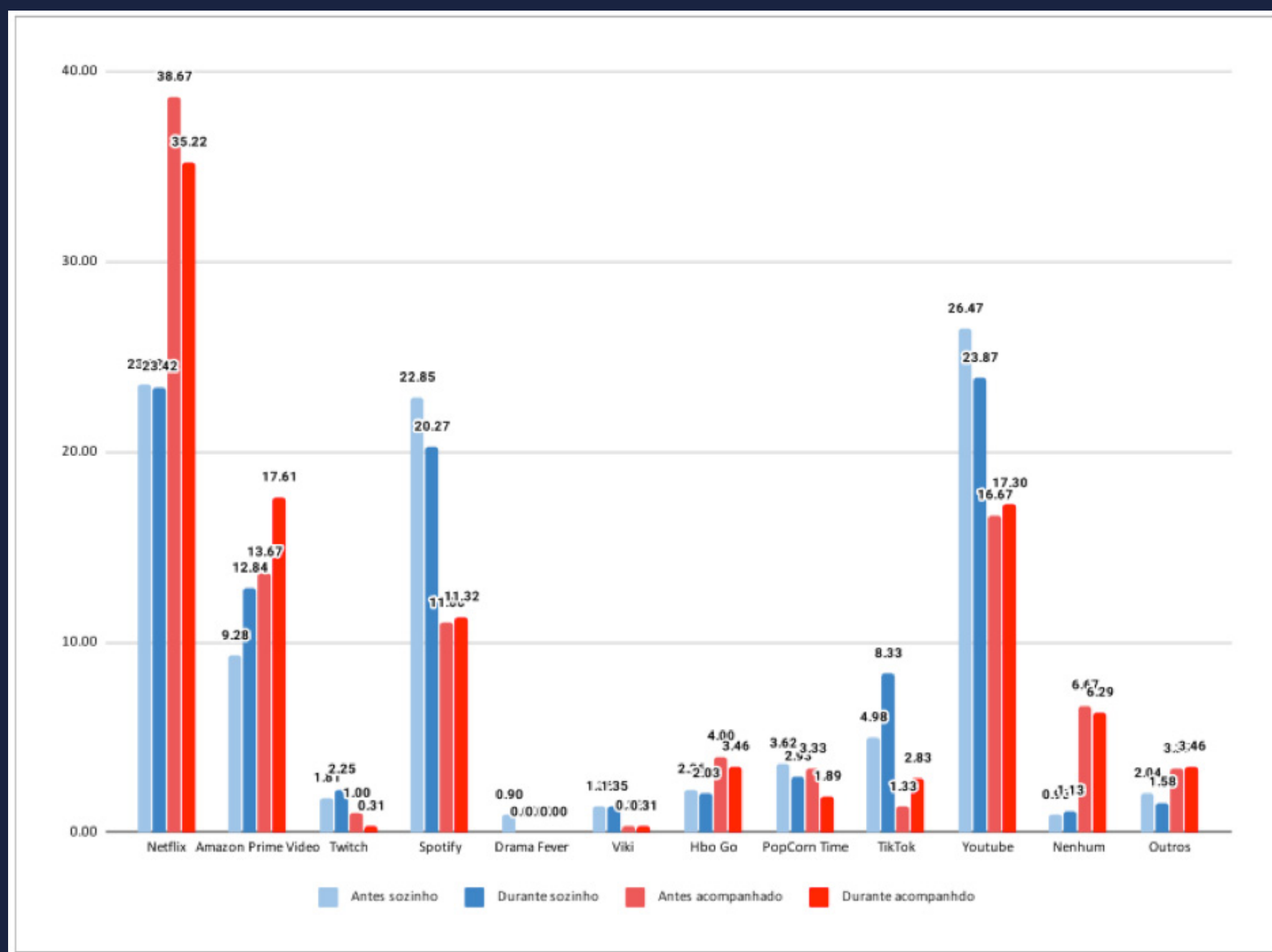
GRÁFICO 6 - Usuários de serviços de *streaming* antes da quarentena.



Fonte: dos autores

Mesmo a busca pelo prazer em catálogos infinitos e em plataformas distintas (Gráfico 7) pode não resultar no que o sujeito realmente almeja: o prazer, a felicidade, o relaxamento. Pois, afinal, essa busca no exterior pode refletir problemas interiores que os torna mais suscetíveis às diversas “necessidades alienadas” ou “induzidas” (DE MASI, 2000, pp. 203-205). Isso talvez explique, por conseguinte, o motivo pelo qual tanto se ouve falar em uma constante busca por algo na Netflix - onde se passa mais tempo escolhendo um conteúdo do que efetivamente assistindo-o.

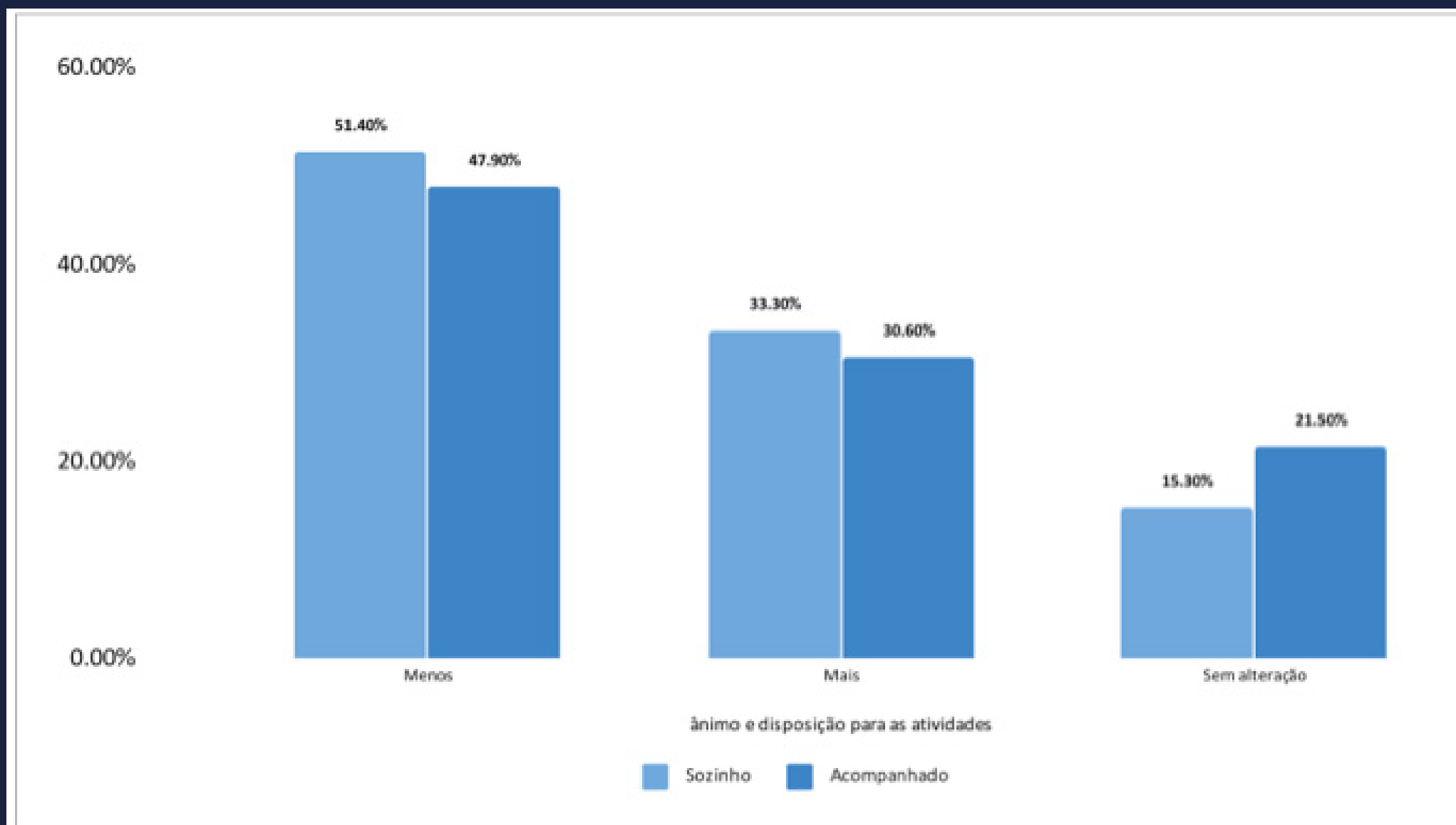
GRÁFICO 7 - Usuários de plataformas diversas de *streaming*.



Fonte: dos autores

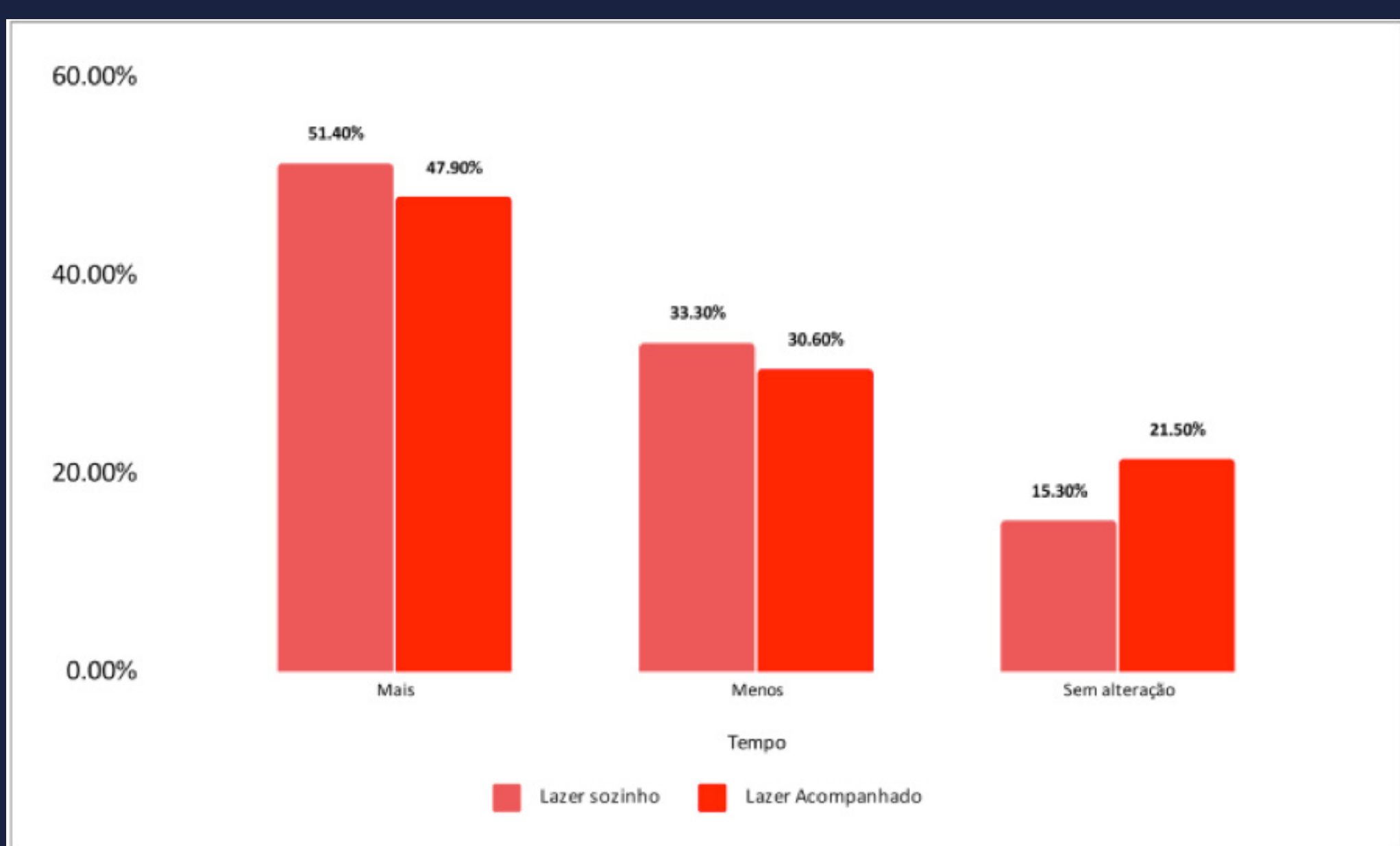
Da mesma forma, o efeito abaixo (Gráfico 7) talvez também seja capaz de explicar o porquê de, mesmo havendo considerável “tempo liberado” - embora também haja uma grande parcela de “tempo ocupado” (BACAL, 2003) - durante a quarentena, 51,40% dos entrevistados sentem menos disposição/ânimo para realizar suas atividades de lazer sozinhos - situação que demonstra que, apesar do tempo disponível graças ao isolamento, o sentimento de possuir menor ânimo é majoritário (Gráfico 8), o que provavelmente pode envolver alguma correlação com a carga excessiva de trabalho. De modo semelhante, quanto à sensação de disponibilidade de tempo voltado para o lazer - reiterando que este é considerado, aqui, como um novo valor e direito social, sendo um “conteúdo do tempo” voltado a si mesmo “[...] como fim último” (DUMAZEDIER, 1999, pp. 91-92) -, destaca-se o aumento desta, tanto acompanhado, quanto sozinho (Gráfico 9).

GRÁFICO 8 - Sensação de ânimo e disposição.



Fonte: dos autores

GRÁFICO 9 - Alteração do tempo destinado ao lazer.



Fonte: dos autores

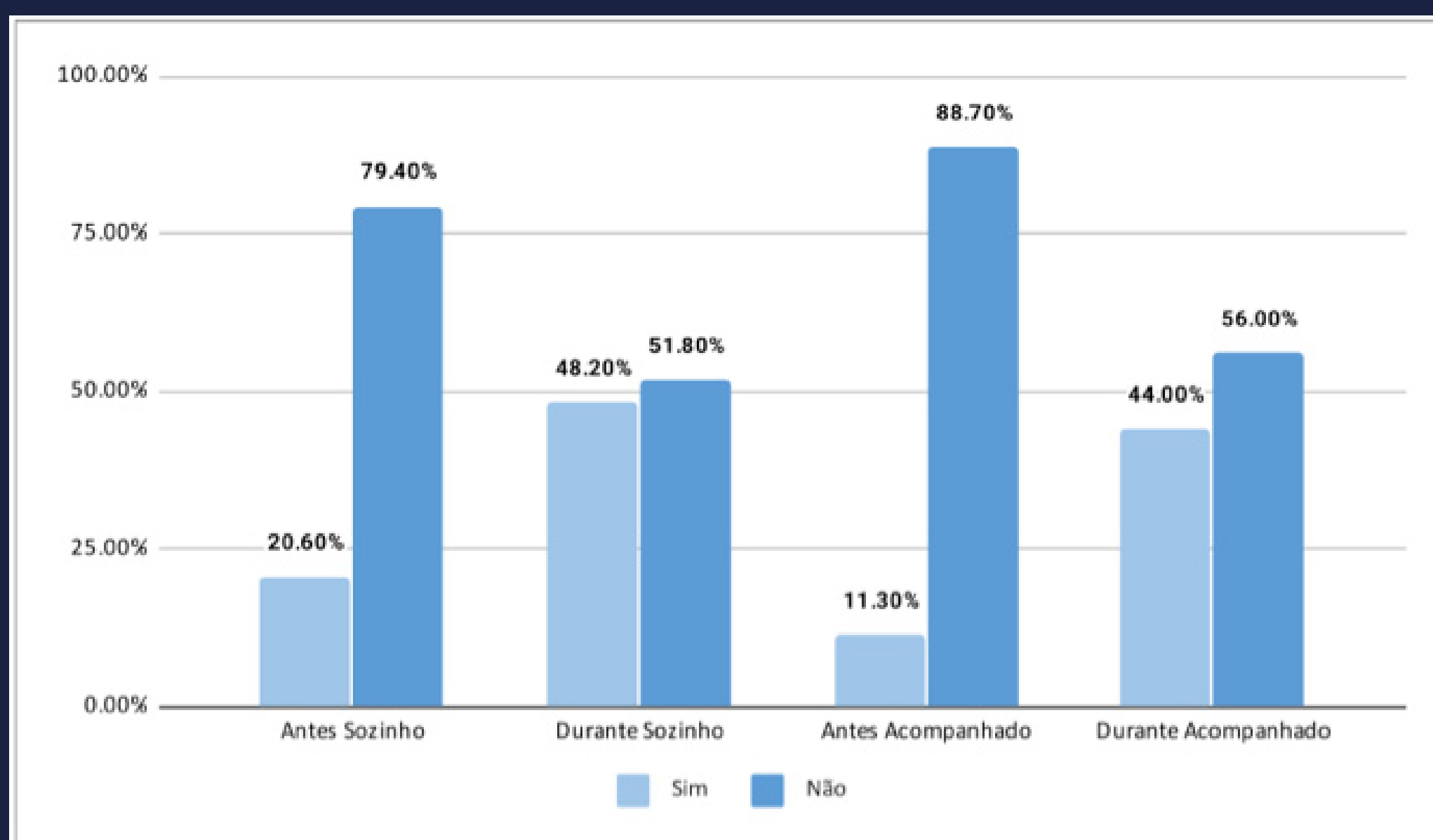
Contudo, passando boa parte do dia realizando atividades EAD e *home office* na frente do computador, é comum se sentir mais exausto, mesmo que em menor tempo de duração de aula e de reuniões profissionais (POLLO, 2020). O resultado é um desgaste psicológico, emocional e até mesmo físico, destaca-se, aqui, a hipótese de que talvez haja maior ocorrência de problemas que afetem a coluna, a visão, etc., cujo “remédio” tem sido a busca incessante por conteúdos diversos. Observa-se, todavia, que o ânimo/disposição para realizar as atividades de lazer (e, aqui, a pergunta incluía assistir a conteúdos de *streaming*, mas não somente) sozinho diminuiu mais do que o ânimo/disposição para tais atividades em família/acompanhado: ou seja, embora em ambos os casos os entrevistados se sintam mais exaustos para isso, parece que tem havido uma priorização e um “relaxamento” maior quando tal lazer

é compartilhado, ressaltando seu caráter social e de agregação - refletido, inclusive, nos valores compartilhados (PRONOVOST, 2011) por uma parte (ínfima, porém extremamente relevante como amostra) da sociedade brasileira.

Além disso, agora, é possível escolher gêneros pouco conhecidos de música e até mesmo conteúdos audiovisuais de qualquer país ou língua que não sejam tão famosos onde o indivíduo habita - o que pode ajudar a explicar o porquê 6% e 4% dos entrevistados (vide Gráfico 7) - já utilizavam sozinhos(as), antes da quarentena, os serviços de *streaming* Viki e Drama Fever, respectivamente, focados em novelas/dramas asiáticos (sobretudo coreanos, mas também japoneses, taiwaneses, chineses e de outros locais do continente), e após a quarentena, apenas a plataforma Drama Fever perdeu tais usuários.

Pode-se afirmar, portanto, que “a convergência representa uma transformação cultural, [...] [onde há a busca por] novas informações e fazer conexões em meio a conteúdos midiáticos dispersos” (JENKINS, 2006, p. 27). Assim, esse novo espaço de infinitas possibilidades, de conteúdos distintos e de gêneros menos populares, mas que são cada vez mais descobertos e tornam-se nichos de impacto, acabam sendo responsáveis por um grande sucesso - tão grande quanto seria a transmissão exclusiva do conteúdo da moda vigente, como ocorre nas grandes emissoras, resultado desse efeito “Cauda Longa” (ANDERSON, 2006) mencionado anteriormente, que instiga a procura por conteúdos outrora extremamente incomuns para uma dada região e/ou inacessíveis.

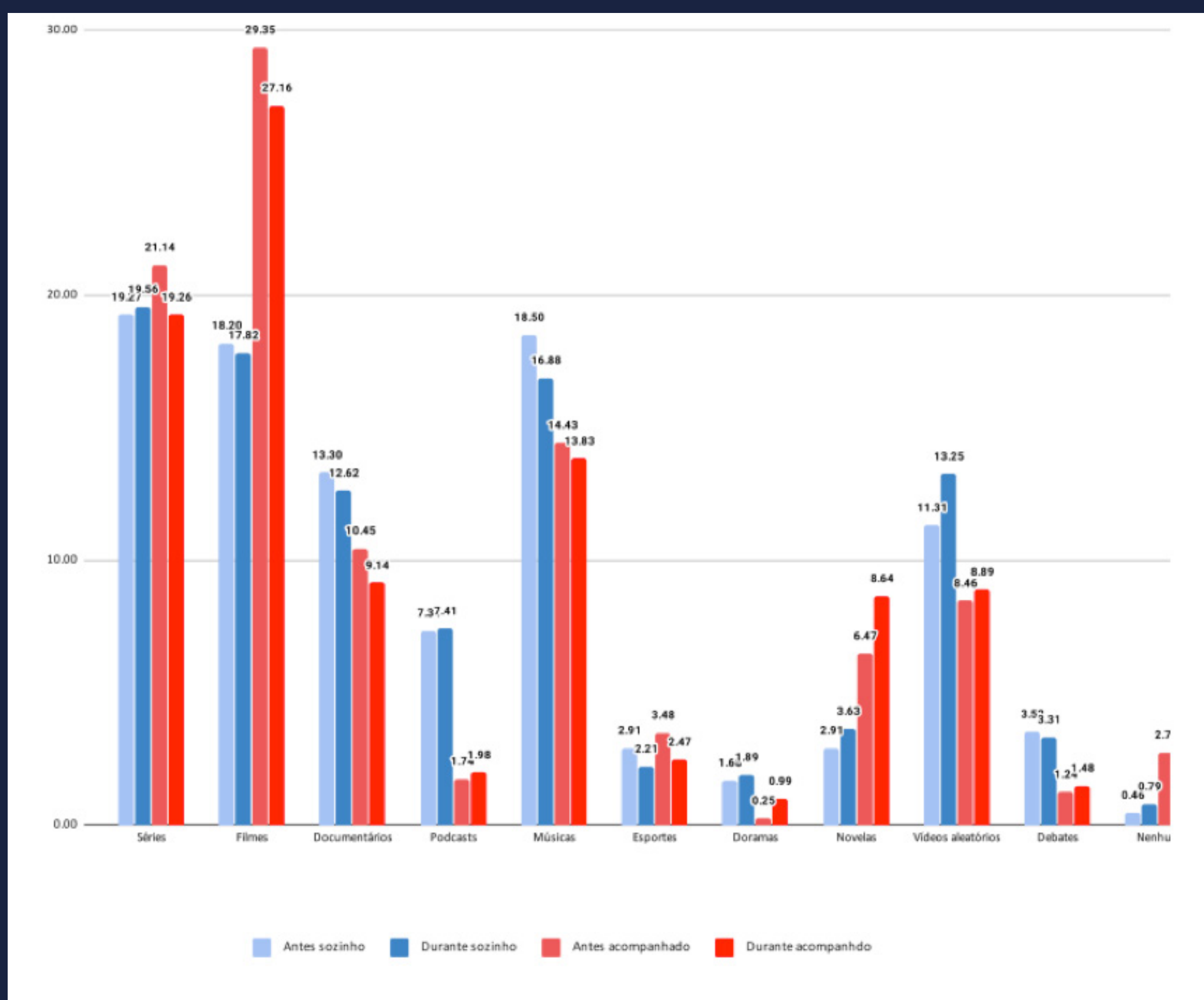
GRÁFICO 10 - Lives de shows via streaming antes e durante o isolamento.



Fonte: dos autores

Quanto ao oferecimento de múltiplos serviços de *streaming*, também deve-se destacar que o serviço de *lives* de shows/música, embora já estivesse disponível há muito tempo, provavelmente nunca teve tamanha ascensão (Gráfico 10). Também pode-se identificar um caráter agregador nesse gênero de streaming, pois antes do período de isolamento social, o mesmo era assistido, por parte dos entrevistados, somente de forma isolada no seu “tempo liberado” (BACAL, 2003): apenas 11,3% haviam respondido que assistiam a tais conteúdos com os demais moradores de suas casas (Gráfico 10). Atualmente, em contrapartida, 44% têm assistido a esse conteúdo junto a tais pessoas.

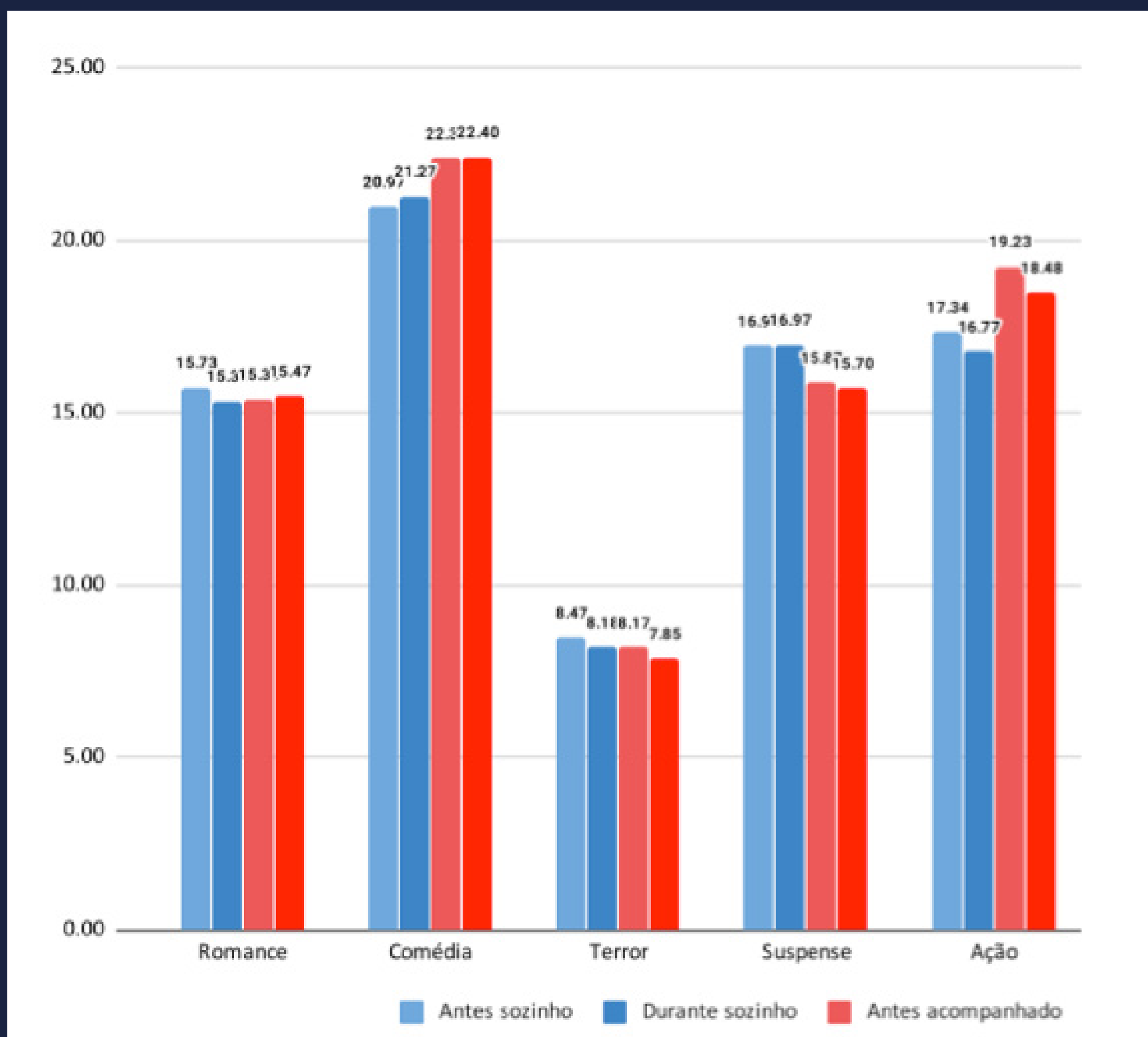
GRÁFICO 11 - Alteração nos consumos via streaming.



Fonte: dos autores

Por fim, outra atividade com grande potencial agregador é assistir a novelas e vídeos aleatórios: antes, os entrevistados assistiam menos a tais conteúdos acompanhados e, agora, durante a quarentena, ambos tiveram certo aumento (Gráfico 11), assim como filmes e séries de romance, suspense, comédia e drama (Gráfico 12).

GRÁFICO 12 - Gênero de filmes e séries via *streaming*.



Fonte: dos autores

Considerações Finais

Depreendeu-se, deste estudo, que um dos grandes efeitos do isolamento social, no Brasil, sobre o consumo de *streaming*, ocorreu no âmbito das diversas modalidades de *lives*, sobretudo de shows de música. Além de ser uma atividade que não necessita de contato físico e de proximidade - o que facilitaria a propagação da covid-19 -, esta também é uma atividade de lazer que favorece a interação social com aqueles que dividem uma mesma casa, como pôde ser observado nos resultados obtidos via *survey*. Pode-se afirmar, portanto, que, em algum nível, as *lives* musicais exibiram certo caráter agregador, aproximando os indivíduos que moram juntos sem que estes precisassem sair de suas moradias.

Além disso, foi possível constatar uma variada gama de conteúdos assistidos - e que, destes, novelas e vídeos aleatórios disponíveis na internet também possuíam maior potencial agregador, provavelmente refletindo aspectos da cultura brasileira que os respondentes também podem ter tido influência - tais como assistir às telenovelas em família. Contudo, faz-se necessário observar que esta é a realidade para uma quantidade reduzida de brasileiros, expressa nos números de respostas, e que pertence a determinados grupos digitais específicos, o que provavelmente pode indicar que tais cidadãos possuam algumas características semelhantes - incluindo o próprio acesso à internet.

Portanto, ainda que não se possa afirmar que os dados aqui obtidos reflitam a realidade de todo um país, verificar o caráter agregador das *lives* musicais, das novelas e vídeos aleatórios durante o período de isolamento social é algo extremamente importante para que se possa pensar em mais atividades de lazer com tais características, adaptando o tradicional consumo presencial ao novo normal encontrado durante a pandemia.

Referências

- ANDERSON, Chris. **A Cauda Longa: do mercado de massa para o mercado de nicho**. Rio de Janeiro: Campus, 2006.
- BACAL, Sarah. **Lazer e o universo dos possíveis**. São Paulo: Aleph, 2003.
- BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- BORGES, Gustavo da R.; CONSTANTE, Adriana K.; MACHADO, Denise Del Prá Neto. A influência da felicidade. Da satisfação com a vida, da depressão e do estresse sobre as compras hedônicas. *Revista Eletrônica de Administração e Turismo - ReAT*. Vol. 9 No. 5. jul.-dez. 2016. DOI: <[HTTPS://DOI.ORG/10.15210/REAT.V9I5.8076](https://doi.org/10.15210/reat.v9i5.8076)>.
- DE MASI, Domenico. **O futuro do trabalho**. Brasília: UNB, 2000.
- DE SANTI, P. **Desejo e adição nas relações de consumo**. São Paulo: Zagodoni, 2011.
- DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do Lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1999.
- FERREIRA, Ivanir. Um dos maiores estudos epidemiológicos do Brasil avalia impacto da pandemia na saúde mental. **Jornal da USP** [Online], mai. 2020. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/?p=319266>>. Acesso em: 22 set. 2020.

HAYLLAR, B.; et al. **Turismo, em cidades: espaços urbanos, lugares turísticos**. Rio de Janeiro: Campus. 2011. p. 23-63

JENKINS, Henry. **Cultura da Convergência**. São Paulo: Aleph, 2008.

KANTAR IBOPE MEDIA. Kantar aponta as principais transformações e as tendências de comportamento do consumidor pós-quarentena. **Kantar Ibope Media** [Online]. Jun. 2020. Disponível em: <<https://www.kantaribopemedia.com/kantar-aponta-as-principais-transformacoes-e-as-tendencias-de-comportamento-do-consumidor-pos-quarentena/>>. Acesso em: 22 set. 2020.

KRIPPENDORF, Jost. **Sociologia do Turismo**. São Paulo: Aleph. 2000.

POLLO, Luiza. **Efeitos no cérebro: por que todo mundo está exausto de conversar por vídeo**. TAB UOL. 08 mai. 2020. Disponível em: <<https://tab.uol.com.br/noticias/redacao/2020/05/08/por-que-todo-mundo-esta-exausto-de-conversar-por-video.htm>>. Acesso em: 22 mai. 2020.

PRISCO, Luiz. Audiência de streaming cresce 20% durante pandemia do Coronavírus. **Metrópoles**. 12/05/2020. Disponível em: <<https://www.metropoles.com/entretenimento/audiencia-de-streaming-cresce-20-durante-pan-demia-do-coronavirus>>. Acesso em: 22 mai. 2020.

PRONOVOST, Gilles. **Introdução à Sociologia do Lazer**. São Paulo: SENAC. 2011.

RODRIGUES, Daysi Mara Murio Ribeiro; PÉRICO, Talita Clemente Alvares; CHAIM, Thalita Naiara Pedroso; BALDISSERA, Vanessa Denardi Antoniassi. O lazer e a promoção da saúde mental na perspectiva de líderes comunitários, equipe de saúde e usuários de uma Unidade Básica de Saúde cadastrados no Hiperdia. **Anais eletrônicos -VIII Encontro Internacional de Produção Científica** [Evento] Centro Universitário Cesumar. Maringá: Editora CESUMAR. 2013. Disponível em: <www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2013/oit_mostra/Daysi_Mara_Murio_Ribeiro_Rodrigues.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2020.

TAVES, Vanessa Gonçalves. **Isolamento imposto por coronavírus desregula sono, alimentação e trabalho**. Folha de S. Paulo [Online]. 06 de abril de 2020. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/04/isolamento-imposto-por-coronavirus-desregula-sono-alimentacao-e-trabalho.shtml>>. Acesso em: 23 jul. 2020.

TEIXEIRA, Felipe da Silva. **O impacto da Netflix na produção e consumo de conteúdo audiovisual**. Monografia submetida à Universidade Federal do Rio de Janeiro: Escola de Comunicação. Centro de Filosofia e Ciências Humanas - Jornalismo. 2015. Disponível em: <<https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/5252/1/FTeixeira.pdf>>. Acesso em: 15 mai. 2020.

11. Jogos online como alternativa de lazer em tempos de quarentena



Gabriel Ken Cesar Ando



Lucas Sussumu Hazuma

11. Jogos online como alternativa de lazer em tempos de quarentena

Gabriel Ken Cesar Ando

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: gabrielken@usp.br

Lucas Sussumu Hazuma

Estudante de Bacharelado em Turismo na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo-SP.
E-mail: lucashazuma@usp.br

Introdução

Devido à pandemia do COVID-19 muitos países aderiram à quarentena, inclusive o Brasil, mantendo os cidadãos reclusos em suas casas para evitar o contato direto e, dessa maneira, diminuir a proliferação da doença. Tal realidade proporcionou um acréscimo de tempo livre da maioria dos cidadãos, tendo em vista que muitos aderiram ao *Home Office* e ao ensino remoto, além do fato de ganharem o tempo de locomoção diária aos trabalhos, dos congestionamentos, entre outros, conseqüentemente, o tempo livre dessas pessoas aumentou (AMÉRICO, 2020).

A grande quantidade de tempo em isolamento, vem causando tédio que nada mais é do que aquilo que surge quando “[...] não podemos fazer o que queremos, ou temos de fazer o que não queremos. (SVENDSEN, 2006, p. 20)” muitos não sabem o que fazer para manter esse tempo livre mais produtivo e divertido.

Por conta disso, as pessoas começaram a explorar na internet, maneiras de driblar essa mudança na rotina e buscar alternativas de lazer. E encontraram diversas alternativas, como por exemplo, cursos online, as vídeo-chamadas, plataformas de *streaming* e dentre as diversas opções também recorreram a jogos online, também chamados, neste trabalho, de games (MENDES, 2005).

Pensando em games como entretenimento, surge a curiosidade de saber quais são os mais jogados, os melhor avaliados e entender seus diferenciais para saber que tipo de funções do lazer como diversão, divertimento ou desenvolvimento (Dumazedier 1999) eles podem gerar para os usuários. Constatou-se, em uma pesquisa prévia feita em diferentes sites de notícias, principalmente naqueles focados em tecnologia e no mundo virtual, que diversas mídias indicam games e avaliam suas características e indicam os que mais se popularizaram neste período de quarentena:

- **Gartic** - esse é um site na qual você desenha e as pessoas devem acertar qual é o desenho. Existem diversas categorias, como por exemplo, animal, objeto, verbo, categorias gerais, etc. Para quem quer jogar apenas com os amigos, é possível criar uma sala exclusiva e enviar o link para os amigos, mas também é possível entrar em salas de desconhecidos e jogar.
- **Stopots** - semelhante ao Gartic na qual pode ser jogado em sala privadas ou pública. Uma opção do tradicional jogo “stop” que geralmente se utiliza o papel e a caneta, temos aqui a versão online do mesmo. Além das categorias conhecidas, como nome, objeto, CEP (cidade, estado, país) etc., o site ainda deixa você criar a categoria que quiser.
- **Transformice** - nesse você é um rato e sua missão é conseguir pegar o queijo e levá-lo de volta para a toca. Parece simples, porém deve conseguir passar as fases que ficam cada vez mais difíceis. Ou também pode ser um Shaman (mestre dos ratos) que tem como missão ajudar todos a pegar o queijo e voltar a salvo.

- **Uno Virtual** - jogo de cartas que tem como principal objetivo descartar todas as cartas que estão na mão à mesa, ganhando quem termina gritando uno. Em tempos de quarentena não podemos jogar com todos os amigos reunidos pessoalmente, mas com o uno virtual proporciona essa interação.
- **Free Fire** - jogo no qual o jogador cai de paraquedas em um lugar e o objetivo é, matar os adversários. Neste é possível jogar com os amigos, montando seus times e podendo interagir durante a partida.
- **Fortnite** - mesmo estilo do jogo anterior, porém com a diferença de que esse é contra zumbis. Os jogadores podem jogar unidos ou separados e ir realizando as missões, coletando objetos para a sobrevivência.
- **Habbo** - um jogo em que os jogadores criam personagens livremente com diferentes opções de personalização para interagirem entre si de diferentes formas, como uma verdadeira vida virtual. Podem fazer festas, personalizar quartos e casas para receber amigos, fazer minijogos como corridas, quebra-cabeças, labirintos. Uma ótima opção para suprir a falta de contato social durante o isolamento. Estudantes universitários passaram a recriar as festas que deixaram de haver por conta da quarentena, inclusive recriando os locais mais usados para tais festas.
- **Minecraft** - apesar de ser um jogo pago, existem várias opções para se jogar de graça disponíveis na internet. Aqui, jogadores têm diversas opções: podem se aventurar pelo mundo aberto, explorando diferentes ambientes com animais e monstros; construir casas e outras estruturas; minerar a procura de recursos raros; etc. Durante a quarentena, aumentou o número de jogadores usando o recurso de construção para recriar ambientes que frequentavam. Inclusive estudantes universitários se juntaram para construir seus *campi* dentro de jogo.

Observa-se então que os games começaram a ganhar uma maior visibilidade, pois com eles as crianças, jovens e adultos podem interagir com seus amigos e até mesmo fazer novas amizades. Para mais interação “[...] universitários não só fizeram réplicas de suas faculdades no Minecraft e no Habbo, mas também organizam festas online para seguir o calendário de eventos sociais”, diz o portal da Uol (2020).

Acredita-se que, para algumas pessoas, as opções de lazer adotadas antes da quarentena não eram tão diferentes, mas para outros a situação mudou completamente. Muitas pessoas que não tinham o hábito de jogar jogos online, adotaram diferentes tipos de games para interagir com amigos e suprir a necessidade de contato social.

Portanto, no presente trabalho, tem o objetivo de avaliar como os games estão impactando a população no período de quarentena, considerando duas funções dos games como atividade de lazer: como forma de divertimento e como meio para garantir saúde mental, descanso.

Por fim, pretende-se compreender o perfil sócio demográfico dos praticantes de games, avaliar os hábitos de uso dos jogos online no período de quarentena e analisar os benefícios que esta prática gera, segundo a percepção dos jogadores.

Base Teórica

Na teoria de Dumazedier (1999) sobre o lazer, ele apresenta definições do lazer, mencionando que se trata de um estilo de comportamento que pode penetrar qualquer atividade, mas não se encaixa no tempo liberado, é oposto ao trabalho profissional e doméstico, portanto é praticado no tempo livre (BACAL, 2003). Por outro lado, o lazer é fundamental para a auto satisfação do indivíduo e para saciar a necessidade de desenvolvimento, descanso e divertimento dos indivíduos, chamadas de funções do lazer por Dumazedier (1999).

Essa pesquisa pretende avaliar se os games se encaixam como atividade de lazer, uma vez que o tempo de jogar não condiz com o tempo de trabalhar, salvo exceções daqueles que têm os jogos como profissão, como os cyber-atletas, por exemplo. Além disso, a variedade de games permite associá-los à definição que diz que o lazer pode se inserir em qualquer área, já que diferentes tipos de jogos agradam a diferentes públicos e abordam diferentes temáticas e estilos de formas de jogar.

Além disso, os games podem se encaixar em qualquer uma das funções do lazer mencionadas por Dumazedier. Jogos infantis ou simuladores podem servir para o desenvolvimento da criança ou de habilidades e conhecimentos específicos, por exemplo jogos baseados em administração de recursos que podem ajudar a pessoa a desenvolver tanto o gosto por atividades relacionadas quanto uma base para uma habilidade na área, função de desenvolvimento. Existem games que focam no relaxamento, apresentando baixa dificuldade e algum tipo de satisfação para quem joga, se encaixando na função de descanso. Já a função do divertimento é a que mais se evidencia neste cenário, pois, independente de qual o tema, o foco ou o gênero do jogo, todos têm como finalidade principal serem divertidos para quem joga.

A psiquiatra Milena Pereira Pondé (2003), em um dos seus estudos publicados, relacionou o lazer à saúde mental, falando dos diversos benefícios que ele traz para o bem-estar psicológico.

Em artigo publicado por Pondé, junto com Carlos Caroso, eles revelam como o lazer se relaciona com os distúrbios psicológicos. Descrevem como esses transtornos afetam as relações interpessoais e as atividades sociais, dando como exemplo as pessoas que sofrem de depressão que perdem o prazer, que normalmente teriam, ao realizar atividades de lazer e, por outro lado, associam maior tempo dedicado ao lazer com sensação de satisfação com a vida (PONDÉ e CAROSO, 2003).

Neste mesmo artigo, os autores relacionam o lazer ao controle do estresse e mencionam como este assunto é amplamente estudado e como é um consenso crescente, na comunidade acadêmica, que o lazer tem papel fundamental na prevenção de sintomas psicológicos, mencionando diversos estudos feitos sobre o assunto (PONDÉ e CAROSO, 2003). Com o isolamento social imposto pela quarentena pessoas podem ter sintomas agravados e outras experimentar sintomas psicológicos, atípicos, pela primeira vez.

Considerando esse cenário ao discutir os impactos do distanciamento social na saúde mental, faz-se necessário evidenciar os marcadores de gênero, raça e classe social e como eles impactam, diferentemente dessa camada da população que fica à margem também das prescrições e normativas sobre saúde mental construídas durante este período. (GARRIDO e RODRIGUES, 2020, p. 7)

Neste contexto os jogos online podem ser vistos como uma possibilidade de interação social, pois permite que os jogadores compartilhem emoções, dúvidas, conquistas e até venham a criar laços. Entretanto, é nítido que o acesso a plataformas de jogos é para poucos, trata-se de uma atividade elitista tendo em vista as dificuldades de acesso a equipamentos e sistemas de acesso online, em função de preço. Entretanto, para a camada social que tem o privilégio de acessar os jogos online estes podem servir como refúgio e espaço de conforto perante a solidão gerada pela quarentena.

Diversas plataformas de notícias publicaram informações sobre o aumento do público consumidor dos jogos virtuais consequente do isolamento social promovido para o combate à COVID-19.

O site Tech Tudo (2020), portal digital da Globo direcionado a notícias referentes ao universo digital e tecnologia em geral, publicou em março de 2020, uma manchete sobre o aumento do público de uma plataforma digital de jogos, a Steam.

A plataforma Steam é uma das maiores plataformas de games do mundo, ela oferece tanto o acesso a diversos jogos, tanto pagos quanto gratuitos, quanto a conexão entre os jogadores dentro das plataformas oferecidas. A Steam divulgou ter observado um recorde de número de *players* durante a quarentena. Foram registrados vinte milhões de usuários conectados à plataforma, sendo mais de seis milhões conectados por computadores. Os dados divulgados pelo TechTudo foram obtidos na SteamDB, uma plataforma não-oficial que registra as estatísticas da Valve, empresa dona e responsável da Steam.

O site Observatório dos Games (2020), vinculado ao portal Uol, também divulgou esses dados sobre a Steam, acrescentando dados de outras fontes, incluindo representantes de grandes empresas de jogos, para afirmar que a quarentena foi responsável pelo crescimento do número de usuários online de videogames em 70%, sendo a empresa norte-americana, Verizon, gigante das telecomunicações, a principal fonte destes dados.

Metodologia

A base teórica foi construída a partir do levantamento de estudos e obras científicas através do Google Acadêmico, do portal Elsevier, livros buscando os termos jogos online, entretenimento, saúde mental, lazer e suas funções de diversão, descanso e desenvolvimento, pois estes temas podem ajudar a entender os hábitos e necessidades dos jovens e adultos na atualidade. Além informações que contextualizam os *games*, que foram extraídas de notícias e dados divulgados pelas próprias plataformas de jogos eletrônicos, sobre o crescimento dos públicos dos jogos. É inegável que o contexto da pandemia e quarentena mudaram os hábitos do dia a dia das pessoas, e, possivelmente, seu impacto será sentido em longo prazo também. Por isso é importante entender como essas mudanças estão acontecendo, e os hábitos de lazer são uma parte importante disso.

A coleta de dados empíricos direcionou-se ao público jovem, com idade entre 15 a 24 anos, (IBGE, 1999) e adultos com hábitos jovens dentro da faixa etária de 25 a 34 anos (IBGE, 2019). A investigação se deu por meio de um questionário montano no Google Forms, contendo nove questões, compartilhado entre amigos e conhecidos no período entre 24 de maio e 26 de junho de 2020, através de redes sociais, como Whatsapp e Facebook.

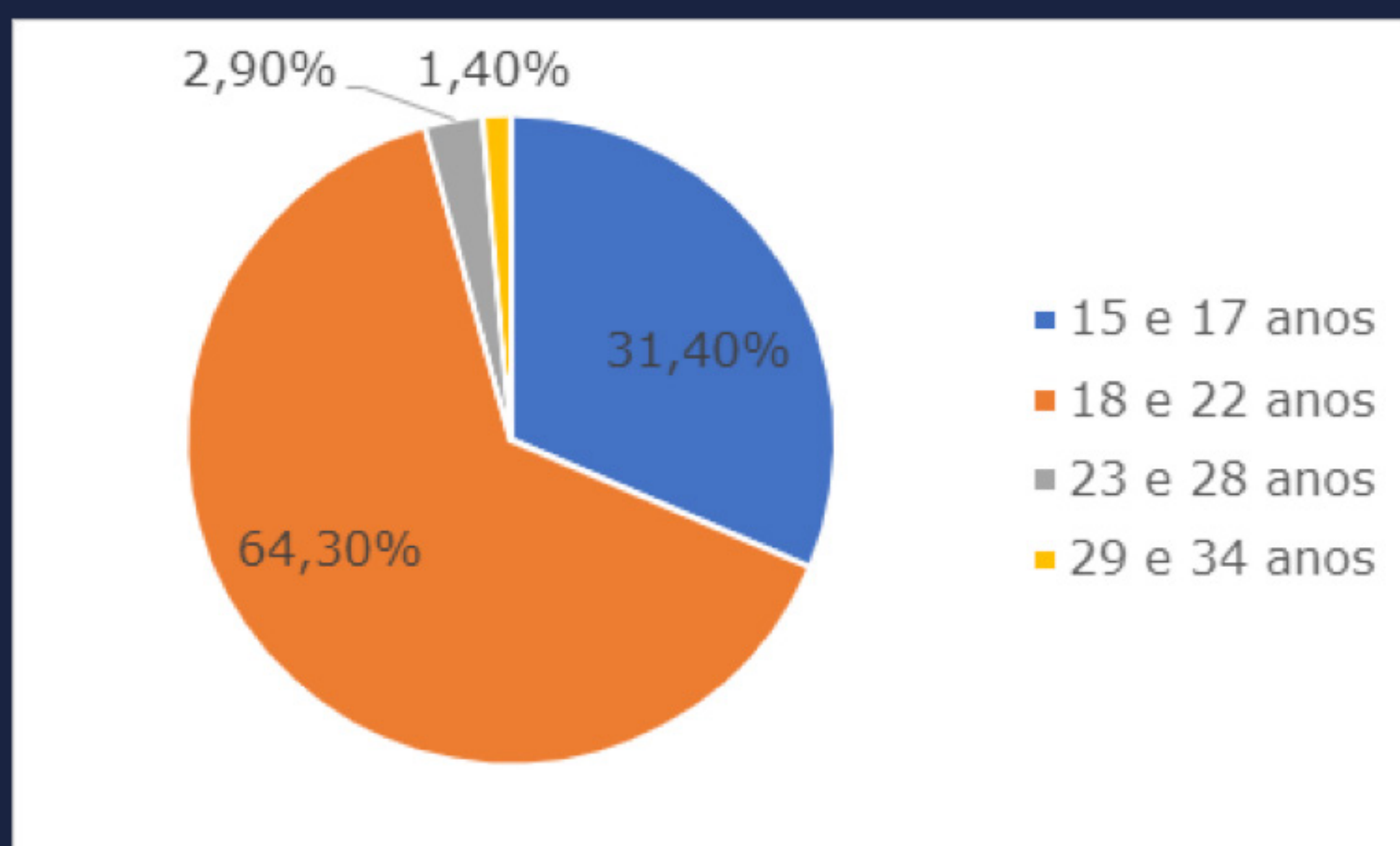
No total foram 70 questionários respondidos, por pessoas com a faixa etária pretendida, mas só 69 tinham hábito de jogar games, assim, a amostra foi de 69 questionários válidos. O propósito da coleta de dados com este público é, saber quais jogos estão em alta, se eles estão ajudando a manter o entretenimento e a saúde mental, se são as melhores opções para driblar o tédio, se há alguma possibilidade de melhorar a forma de jogar, se eles acreditam que os games aproximam ou distanciam as pessoas.

A análise foi feita, primeiramente, com as questões objetivas que permitiram uma visão mais clara sobre os hábitos dos jogadores e em paralelo foram avaliados os resultados com a base teórica para verificar se estudos discutidos foram confirmados ou negados com as respostas obtidas.

Resultados

Primeiramente, foi questionada a faixa etária do respondente, para que fosse restringido o grupo alvo da pesquisa com idade entre 15 e 34 anos. O Gráfico 1 mostra que a maioria se encaixa na faixa entre 18 e 22 anos (64,3% das respostas), o segundo maior grupo correspondeu a pessoas mais jovens, entre 15 e 17 anos, (31,4%). Depois vieram os mais velhos, que representam a menor parcela dos respondentes, 2,9% com idade entre 23 e 28 anos e 1,4% com 29 anos ou mais.

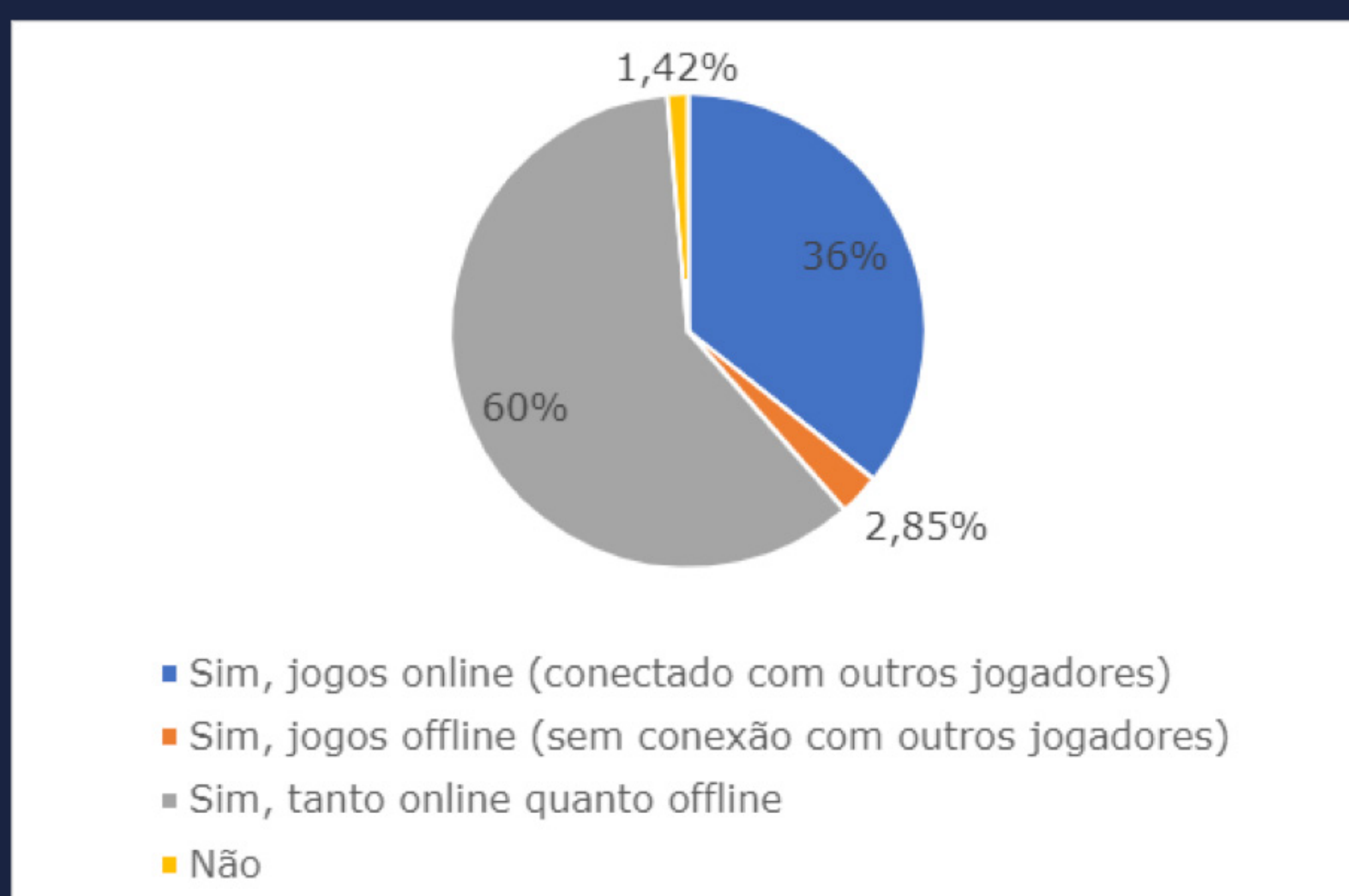
GRÁFICO 1 - Faixa etária



Fonte: dos autores

Das setenta, ao serem perguntadas sobre se estavam ou não jogando algum jogo durante a quarentena, apenas 1,42% disse não estar jogando jogo algum, 36% afirmou estar jogando games online (conectados com outros jogadores pela internet), 2,85% estar jogando jogos offline (sem conexão) e 60% disse estar jogando tanto online quanto offline.

GRÁFICO 2 - Hábitos de jogar durante a quarentena

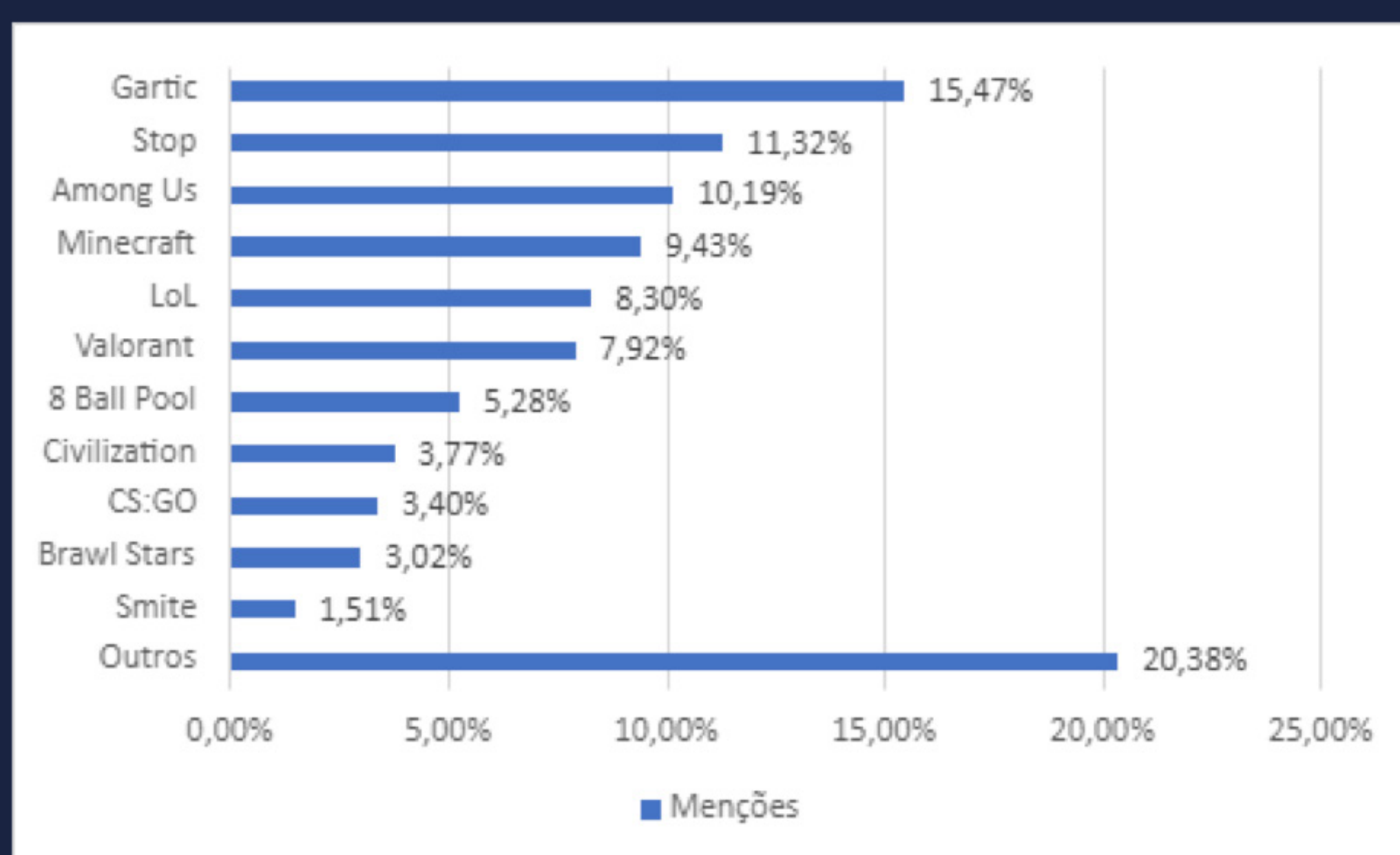


Fonte: dos autores

Foi questionado também quais jogos têm sido jogados pelas pessoas que responderam ao questionário. A pergunta permitia a pessoa a listar livremente os games que estavam jogando, os mais mencionados foram: Gartic (15,47%), Stop (11,32%), Among Us (10,19%), Minecraft (9,43%), League of Legends (8,30%), Valorant (7,92%), 8 Ball Pool (5,28%), Civilization (3,77%), Counter-Strike: Global Offensive (3,40%), Brawl Stars (3,02%) e Smite (1,51%),

depois houveram vários outros jogos mencionados apenas uma vez ou duas, incluindo FIFA, Apex Legends, Overwatch, Call of Duty, Habbo, UNO e muitos outros.

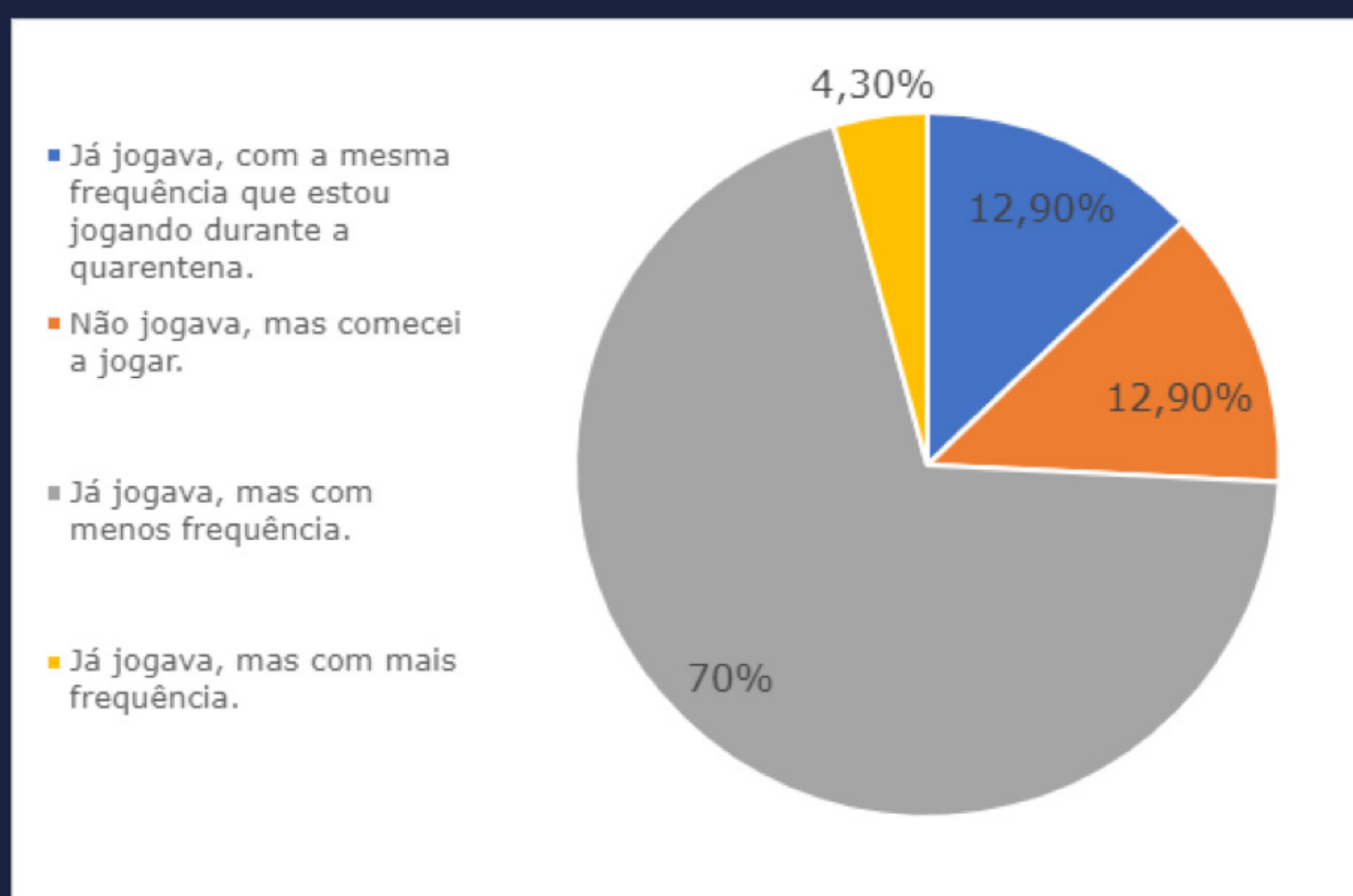
GRÁFICO 3 - Games jogados na quarentena



Fonte: dos autores

Sobre os hábitos antes do início do isolamento social. Das pessoas que responderam, obtivemos que 70% das pessoas já tinham o costume de jogar, mas com menos frequência antes da quarentena, enquanto houve um empate, com 12,9% cada, entre quem não jogava, mas começou por conta do isolamento, e quem já jogava com a mesma frequência. Por fim, a menor porcentagem de respostas, 4,3%, dizia que jogavam mais antes da quarentena. Logo, de acordo com as respostas coletadas, houve um aumento significativo no hábito de jogar, conforme o esperado.

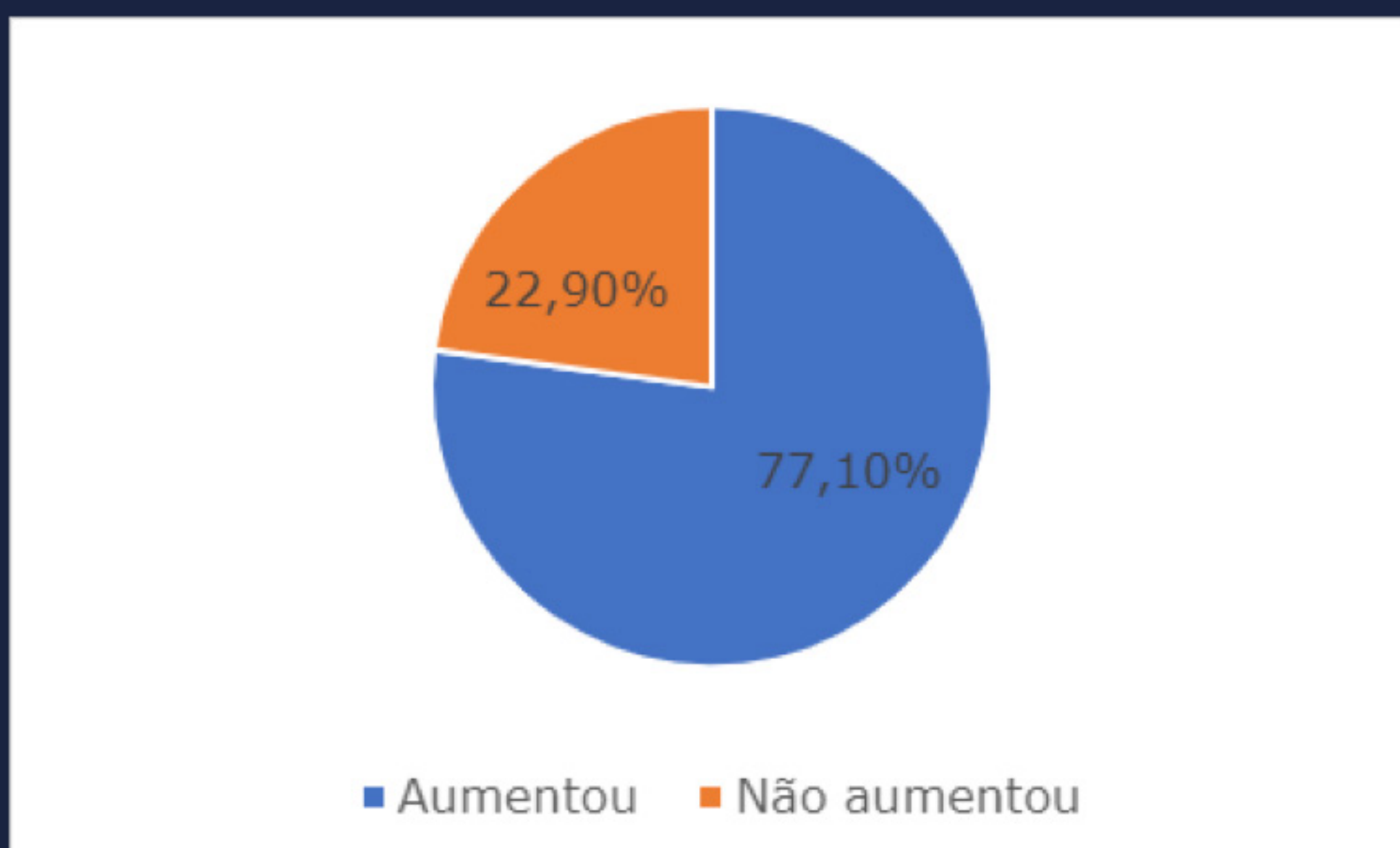
GRÁFICO 4 - Mudança no hábito de jogar



Fonte: dos autores

Em seguida, sobre a mudança na disponibilidade de tempo livre das pessoas, durante o isolamento. A grande maioria respondeu que, com a quarentena, têm tido mais tempo livre disponível, confirmando uma das hipóteses iniciais da pesquisa. Há grande possibilidade desse aumento do tempo livre estar ligado ao aumento da frequência em que as pessoas estão jogando.

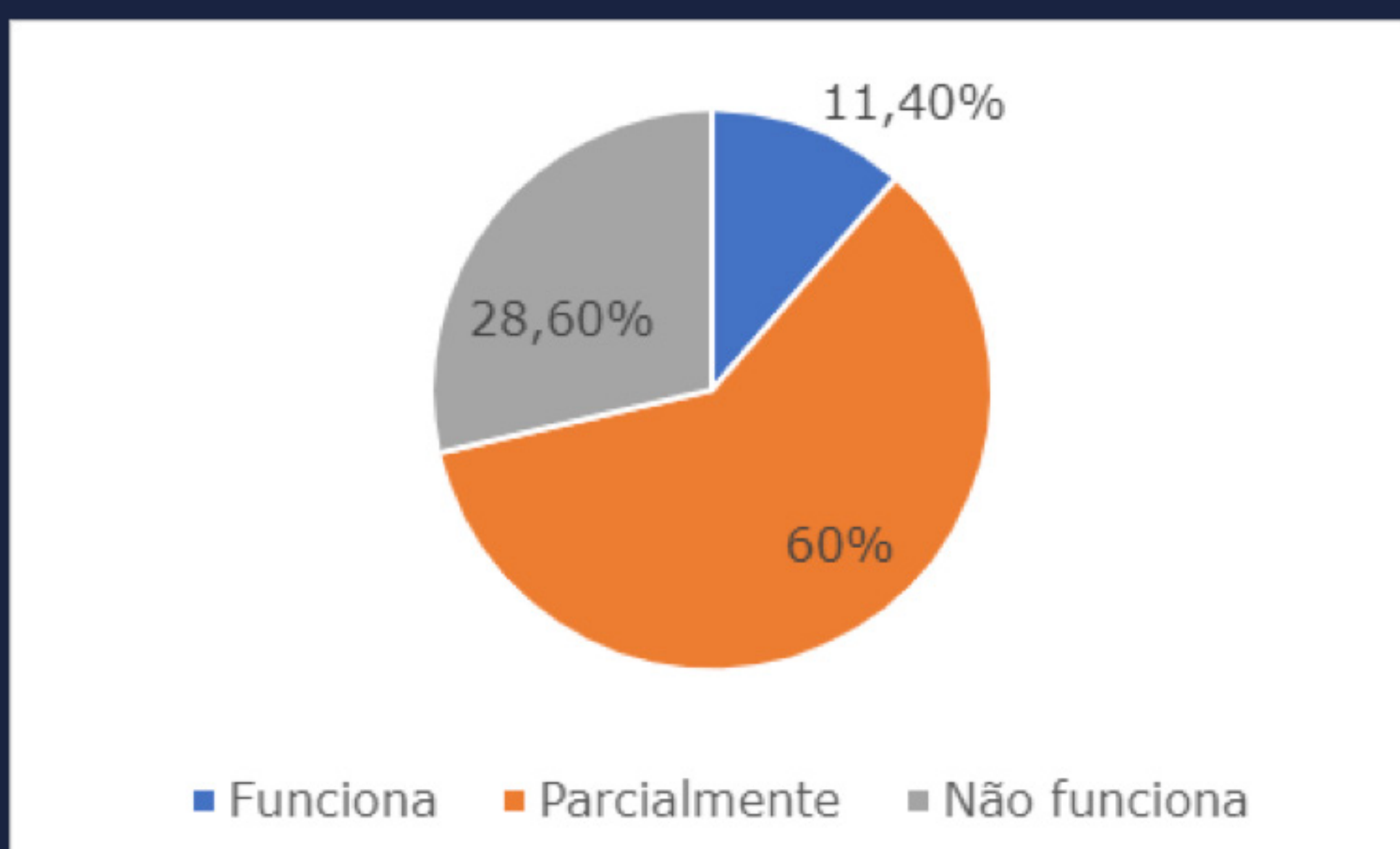
GRÁFICO 5 - Aumento do tempo livre



Fonte: dos autores

Foi levantada também a opinião das pessoas sobre o papel dos jogos online como ferramentas para suprir a necessidade de contato social. Mais da metade dos que responderam ao questionário disseram que os games suprem um pouco dessa necessidade. A segunda resposta mais frequente foi de que não.

GRÁFICO 6 - Games como alternativa para contato social

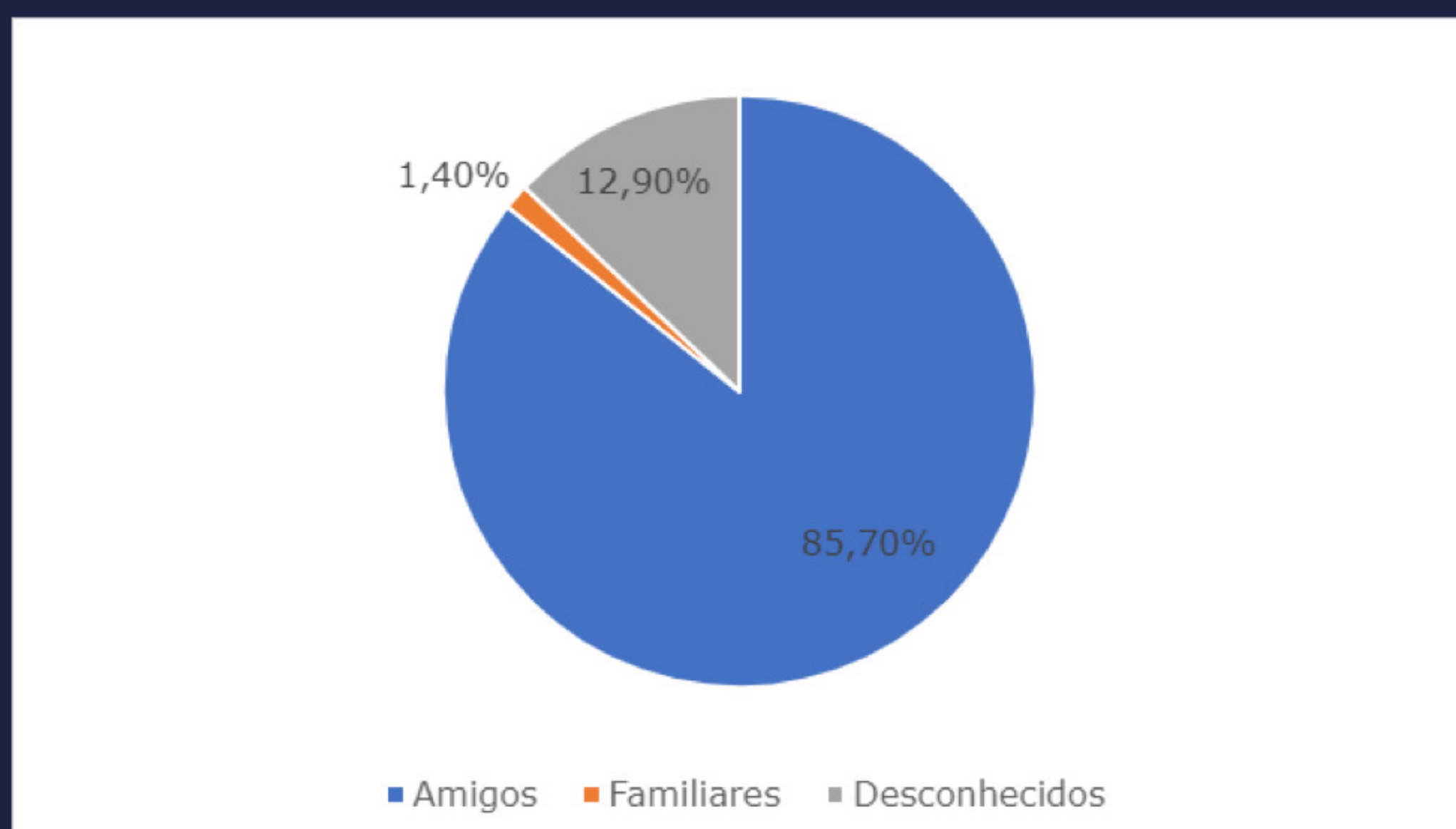


Fonte: dos autores

Outro detalhe importante nessa questão dos jogos online foi sobre a companhia das pessoas ao jogar. Se estavam jogando com amigos, sozinhos, com desconhecidos encontrados na rede ou familiares. A grande maioria respondeu que estavam jogando com amigos, tendo a segunda maior quantidade de respostas sendo referente a quem está jogando com desconhecidos encontrados online dentro do próprio jogo e apenas 1,4% junto com familiares.

Logo, apesar dos games não aproximarem as pessoas fisicamente, eles têm sido uma ferramenta importante para a manutenção de relações sociais, mesmo que apenas parcialmente, como ajudar a manter amigos em contato, por exemplo, através das plataformas digitais.

GRÁFICO 7 - Companhia durante o jogo

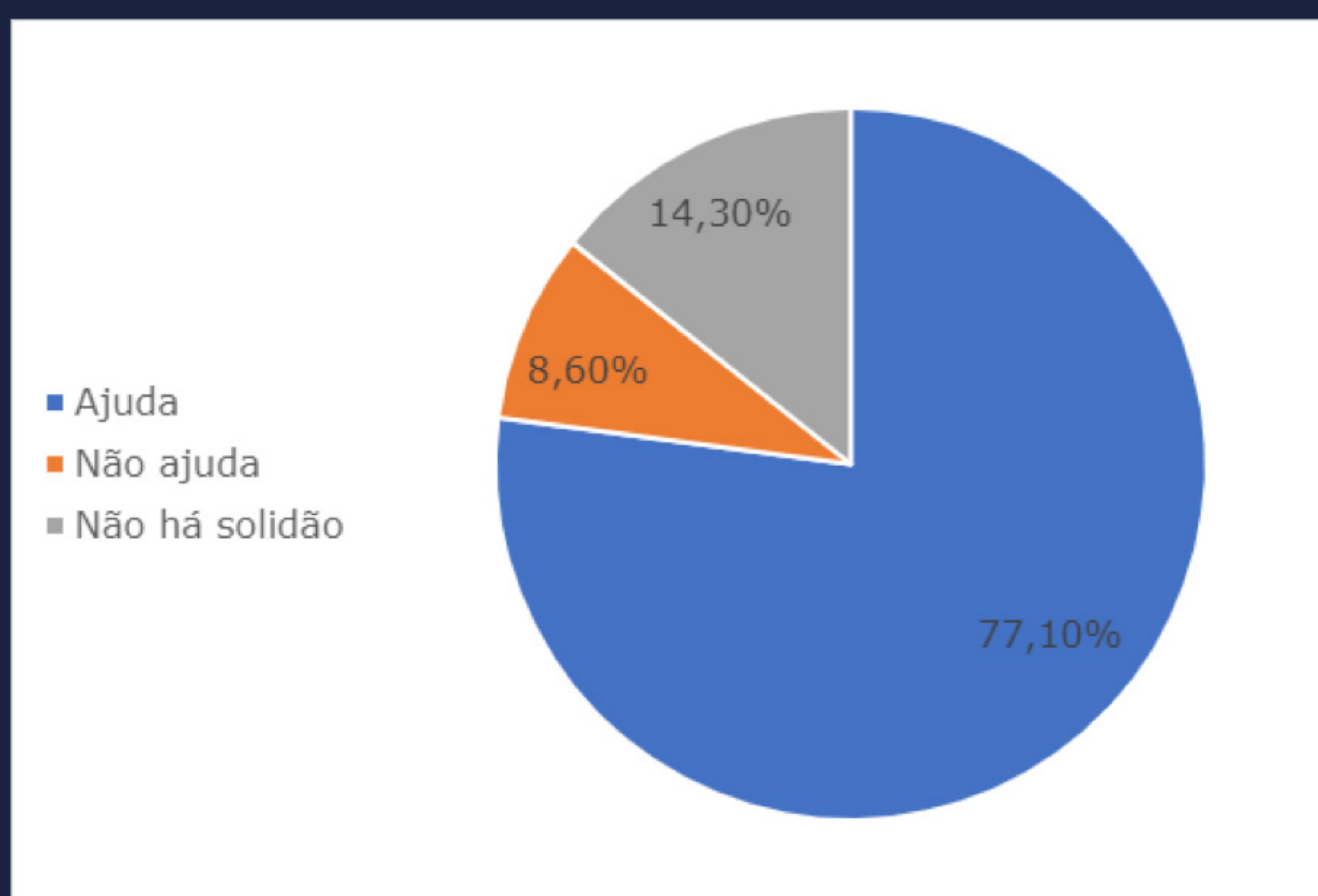


Fonte: dos autores

Perguntados se jogar jogos online estava ajudando a diminuir o possível sentimento de solidão gerado pelo isolamento social, mais da metade dos questionados, 77,1%, responderam que sim, jogar tem ajudado a diminuir a solidão, ainda que alguns, 14,30%, tenham respondido que não se sentem solitários nesse momento, e apenas 8,6% disseram que os games online não estavam ajudando a lidar com a solidão.

Essas respostas ajudam a comprovar a hipótese de que os jogos teriam sim um impacto positivo na saúde mental das pessoas, principalmente neste momento delicado de isolamento social, principalmente por ser uma atividade de lazer que minimiza sintomas psicológicos e exercem a função de divertimento, predominantemente.

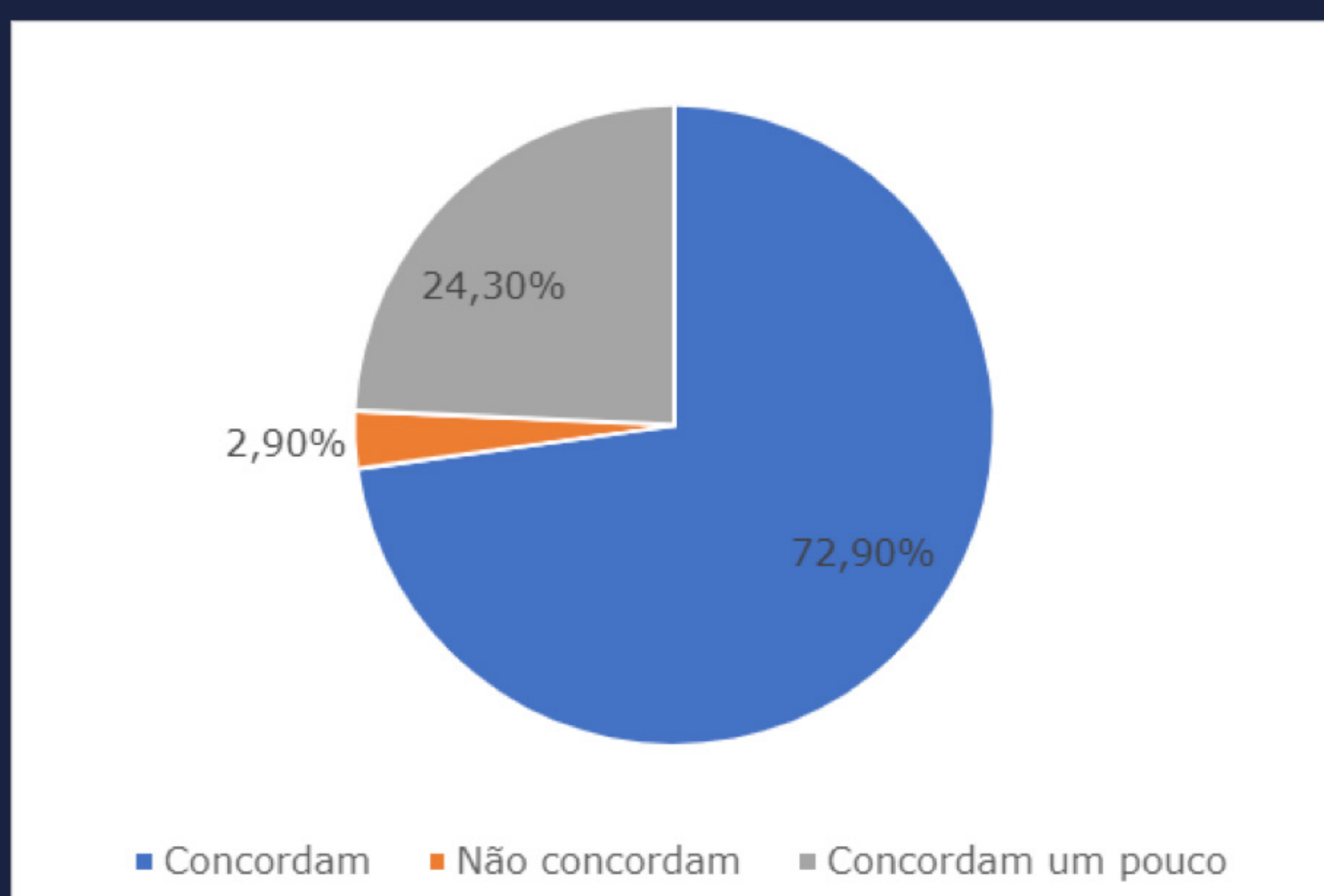
GRÁFICO 8 - Games contra a solidão da quarentena



Fonte: dos autores

Para finalizar, a opinião das pessoas em relação ao papel dos games em relação à saúde mental, durante o isolamento social. Grande parte das respostas foi positiva sobre esse papel.

GRÁFICO 9 - Sobre os games terem um papel significativo na saúde mental



Fonte: dos autores

Enfim, foi observado que o isolamento social, decorrente da pandemia de COVID-19, levou muitas pessoas a terem mais tempo livre, por conta da paralisação das atividades profissionais presenciais, e muitas investiram esse tempo livre extra nos games, tanto como uma forma de divertimento quanto como uma alternativa para manter o contato social neste cenário de afastamento físico entre as pessoas.

É possível comparar as funcionalidades dos jogos na vida das pessoas com as definições de lazer de Dumazedier (1999) e com as relações do lazer com a saúde mental trabalhadas por Pondé e Caroso (2003).

Os jogos cumprem as definições de lazer e os propósitos de divertimento, descanso e desenvolvimento considerando as características dos games que o público-alvo está jogando, foram escolhidos jogos de diferentes tipos, desde os mais casuais como os que reproduzem jogos de carta, ou tabuleiro, como o UNO ou o Stop (divertimento), até outros considerados mais sérios e competitivos, como o League of Legends, Valorant e CS:GO (desenvolvimento). Além de diferentes temáticas, apareceram games de cozinha, sinuca, simulação, combate, guerra, etc. que podem abranger as três funções: divertimento, desenvolvimento e descanso.

Também foi possível verificar que o público respondente não vê os games apenas como uma forma de divertimento, mas também como uma forma de se manter o contato social com amigos que não pode encontrar pessoalmente por conta da quarentena. Reconhecendo também a importância dos games neste momento para manter o bem-estar mental, função esta que se cumpre por proporcionar tanto o lazer do indivíduo quanto o contato interpessoal, possibilitando a relação entre os trabalhos de Dumazedier (1999) e Pondé e Caroso (2003), ligando o fator de controle de estresse.

Referências

AMÉRICO, Juliana. Home office: 65% das pessoas realizam outras atividades além do trabalho. **Você S/A - Carreira**. 04, maio, 2020. Disponível em: <<https://voca.abril.com.br/carreira/home-office-pessoas-realizam-outras--atividades-alem-do-trabalho/>>. Acesso em: 05 ago. 2020.

BACAL, Sarah. **Lazer e o Universo dos Possíveis**. São Paulo, Aleph. 2003.

DELUCA, Naná. **Festas online aplacam isolamento e reforçam laços de amizade na quarentena**. Folha, 2020. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/03/festas-online-aplacam-isolamento-e-reforcam-lacos-de-amizade-na-quarentena.shtml>>. Acesso em: 10 abr. 2020.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do Lazer**. São Paulo: Perspectiva. 1999.

GAMES MAX. **Jogos para relaxar na quarentena: sugestões para acalmar os ânimos**. Disponível em: <<https://gamesmax.com.br/jogos-para-relaxar/>>. Acesso em: 01 jun. 2020

GARRIDO, Rodrigo Grazinoli; RODRIGUES, Rafael Coelho. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. **Journal of Health and Biological Sciences**. v. 8, n. 1, 2020. P. 1-9. Disponível em: <<https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3325/1123>>. Acesso em: 01 jun. 2020.

IBGE Educa. **Pirâmide Etária**. Online. 2019. <<https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramide-etaria.html>>. Acesso em: 01 de jun. 2020.

IBGE. **População jovem no Brasil**. Online. 1999. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9292-populacao-jovem-no-brasil.html?=&t=o-que-e>. Acesso em: 01 de jun. 2020.

IMIRANTE. **Jogos Online que estão bombando na quarentena**. Disponível em: <<https://imirante.com/namira/sao-luis/noticias/2020/04/09/imicast-jogos-online-que-estao-bombando-na-quarentena.shtml>>. Acesso em: 10 abr. 2020.

KONDZILLA. **Redação, 9 jogos online para jogar com os amigos**. Kondzilla, 2020. Disponível em <<https://kondzilla.com/m/9-jogos-online-para-jogar-com-os-amigos/#materia>>. Acesso em: 09 abr. 2020.

MENDES, Cláudio Lúcio. Jogar Jogos Eletrônicos: que lazer é esse? **Licere**. Belo Horizonte. V. 8 N. 1, 2005. p. 52-64. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1501/1062>>. Acesso em: 09 abr. 2020.

OBSERVATÓRIO DOS GAMES. Quarentena aumenta usuários online nos videogames em 75%. **UOL**. Online. 2020. Disponível em <<https://observatoriodegames.uol.com.br/destaque/2020/03/quarentena-aumenta-usuarios-online-nos-videogames-em-75>>. Acesso em: 20 mar. 2020.

PONDÉ, M. P.; CAROSO, C. **Lazer como fator de proteção da saúde mental**. Portal Research Gate. 2003. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/308918192_Lazer_como_fator_de_protecao_da_saude_mental>. Acesso em: 02 jul. 2020.

SVENDSEN, Lars. **Filosofia do tédio**. Rio de Janeiro. Jorge Zahar Ed. 2006.

TECH TUDO. **Coronavírus: Steam registra recorde de jogadores durante a quarentena.** Tech Tudo. Online. 2020. Disponível em <<https://www.techtudo.com.br/noticias/2020/03/coronavirus-steam-registra-recorde-de-jogadores-durante-a-quarentena.ghtml>>. Acesso em: 20 mar. 2020.

UFRGS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. **Saúde mental em tempos de pandemia e isolamento social.** 2020. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/colegiodeaplicacao/2020/04/06/saude-mental-em-tempos-de-pandemia-e-isolamento-social/>>. Acesso em: 01 jun. 2020.

UOL, START. **Em quarentena, estudantes estão construindo faculdades no Minecraft.** Uol, 2020. Disponível em <<https://www.uol.com.br/start/ultimas-noticias/2020/03/31/em-quarentena-estudantes-estao-construindo-suas-faculdades-no-minecraft.htm>>. Acesso em: 10 abr. 2020.



ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO