

Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública

Atividade física na pandemia de Covid-19: a experiência de
moradores da região central de São Paulo

Alessandra Xavier Bueno

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação
em Saúde Pública para obtenção do título de Doutor
em Ciências.

Área de Concentração: Saúde Pública

Orientador: Marco Akerman

São Paulo
2023

Atividade física na pandemia de Covid-19: a experiência de moradores da região central de São Paulo

Alessandra Xavier Bueno

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Doutor em Ciências.

Área de Concentração: Saúde Pública

Orientador: Marco Akerman

Versão Revisada
São Paulo
2023

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo da Publicação

Ficha elaborada pelo Sistema de Geração Automática a partir de dados fornecidos pelo(a) autor(a)
Bibliotecária da FSP/USP: Maria do Carmo Alvarez - CRB-8/4359

Bueno, Alessandra Xavier

Atividade Física na Pandemia de Covid-19 : a experiência de moradores da região central de São Paulo / Alessandra Xavier Bueno; orientador Marco Akerman. -- São Paulo, 2023. 132 p.

Tese (Doutorado) -- Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, 2023.

1. Atividade Física. 2. COVID-19. 3. Saúde Pública. 4. Promoção da Saúde. I. Akerman, Marco, orient. II. Título.

BUENO, Alessandra X. **Atividade física na pandemia de Covid-19**: a experiência de moradores da região central de São Paulo. 2023. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023.

Aprovada em:

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Alcindo Antônio Ferla
Universidade Federal do Rio Grande do Sul
(membro titular)

Profa. Dra. Lilian Vieira Magalhães
Universidade Federal de São Carlos
(membro titular)

Prof. Dr. Douglas Roque Andrade
Universidade de São Paulo
(membro titular)

Profa. Dra. Cleide Lavieri Martins
Universidade de São Paulo
(membro suplente)

Profa. Dra. Marcia Fernanda de Mélo Mendes
Instituto Federal do Rio Grande do Sul
(membro suplente)

Dr. Fabio Fortunato Brasil de Carvalho
Instituto Nacional de Câncer - INCA
(membro suplente)

Prof. Dr. Marco Akerman
Universidade de São Paulo
(Orientador)

DEDICATÓRIA

*à Lorena,
que me é estímulo para esperar.*

AGRADECIMENTOS

À todas as mulheres que lutaram ao longo da história por direitos de igualdade de gênero. Por causa dessa luta, pude pleitear o título de doutora.

À todas e todos que lutam diariamente para a manutenção e qualidade das Universidades Públicas Brasileiras. Sem estas universidades, provavelmente eu não teria chegado até aqui.

À Faculdade de Saúde Pública e à Universidade de São Paulo pelas oportunidades, estrutura e apoio fundamental para a realização deste trabalho.

À CAPES: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

À secretaria do departamento de Política, Gestão e Saúde que, representada pela querida Sônia, além de ser companhia durante o período de retorno devido à pandemia de Covid-19, estava sempre disponível a ajudar quando precisei.

À equipe de coordenadores do centro de Estudos, Pesquisa e Documentação em Cidades Saudáveis (CEPEDOC) pela oportunidade de uso do software NVIVO, fundamental para apoiar a análise da pesquisa aqui apresentada.

Ao meu orientador Marco Akerman por compartilhar sua experiência, por apoiar minhas escolhas, e pela sua excentricidade alegre, que, regada a cantorias pela universidade, foi apoio fundamental para viver esses tempos difíceis.

Aos professores que me ajudaram e me ensinaram ao longo do doutorado: profa. Lilian Magalhães pela imensa generosidade em compartilhar conhecimento quando a “vida foi virada de cabeça para baixo” durante à pandemia de Covid-19; ao professor Ricardo Teixeira que sempre esteve disponível a compartilhar seu conhecimento e que muito influenciou minhas andanças no doutorado e escolhas teóricas, e ao querido amigo-mestre Alcindo Antônio Ferla, que vem ensinando sobre resiliência, resistência e alteridade muito antes da pandemia, sem perder a esperança de um futuro mais gentil.

À minha mãe Maria, meu irmão Leonardo e meu pai Marcondes, pelo apoio às minhas escolhas e às minhas insistências.

Ao querido Thiago Allis por ser a melhor companhia em tempos pandêmicos, pelo cuidado e apoio incondicional no período final do doutorado, e por me apresentar alguns dos melhores cafés do centro de São Paulo.

À Érica Duarte pelo companheirismo e por estar sempre por perto, mesmo que fisicamente distante.

Às amigas que fiz durante os quatro anos de doutorado e que foram apoio importante para que atravessar esse percurso: Jéssica, que compartilhou comigo o sentimento de “ser estrangeira em São Paulo”; Gabí, cujo mestrado acompanhei e que me ensinou muito, além de termos compartilhado a dores e alegrias de estar na pós-graduação; e Karen, que com seu coração gigante chegou na minha vida no último ano de doutorado e “segurou a onda mais pesada” de ser amiga de alguém que escreve uma tese.

Às minhas colegas e meus colegas de Pós-graduação, Talita, Monique (Mojique), Rosi, Jú, Lídia, Sol, Lívia, e Rubens que compartilharam comigo aprendizados, paixões tristes e paixões alegres durante esses quatro anos.

Às minhas *roommates* do residencial que foi meu lar em São Paulo durante o doutorado e que me proporcionaram apoio e cuidado sempre que precisei.

Às amigas e amigos de Porto Alegre que estão sempre no meu coração e memória.

Muito obrigada.

EPÍGRAFE

“São muitos os que aprenderam a escrever em um modo diferente, e também a situar-se em seus textos. Nossa luta hoje é no sentido de relacionar a pesquisa qualitativa às esperanças, às necessidades, aos objetivos e às promessas de uma sociedade democrática livre”

(DENZIN; LINCOLN, 2006, p.17).

BUENO, Alessandra X. **Atividade física na pandemia de Covid-19**: a experiência de moradores da região central de São Paulo. 2023. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023.

RESUMO

Introdução: A pandemia de Covid-19 mudou os planos e a vida cotidiana da população mundial. Durante a pandemia, medidas restritivas foram adotadas por governos na tentativa de conter a disseminação do vírus, o que levou a um aprofundamento da virtualização da vida, levando grande parte da população a um aumento de horas à frente de telas para estudo, trabalho, entretenimento e socialização. **Objetivo:** Situando o marco teórico nos estudos biopolíticos de Foucault e outros autores, o objetivo deste estudo foi analisar a experiência de atividade física de moradores da região central de São Paulo durante as medidas restritivas da pandemia de Covid-19. **Metodologia:** Foram realizadas entrevistas abertas com 16 participantes recrutados via grupo de Facebook de moradores da região central de São Paulo. Algumas entrevistas foram ilustradas por fotos trazidas pelos participantes a partir de uma adaptação da técnica de geração de dados *photovoice*. Todos os encontros com os participantes foram realizados via plataforma Google meet. Limitações do estudo foram encontradas principalmente em relação aos encontros serem produzidos remotamente, o que dificultou a co-construção do conhecimento acerca do contexto social experienciado. Também houve limite no aprofundamento de certos tópicos pois, devido à carga emocional vivida naquele período, a atividade física não parecia ser o tópico de interesse de alguns participantes nas entrevistas. **Resultados:** pôde ser verificado, especialmente, aspectos materiais e afetivos nas narrativas sobre atividade física vivenciada no período da pandemia, além do registro dessa experiência, conectada a outros aspectos do cotidiano no enfrentamento dos efeitos da pandemia sobre os modos de vida. **Conclusões:** Esse estudo contribui para o campo da Saúde Pública no entendimento das experiências em tempos de emergência sanitária para informar políticas de saúde e para o campo da Educação Física, levantando discussões sobre o tema a partir do olhar sobre a experiência do movimento corporificado.

Palavras-chave: Atividade Física, COVID-19, Saúde Pública, Promoção da Saúde.

BUENO, Alessandra X. **Physical activity in the Covid-19 pandemic**: the experience of residents of the central region of São Paulo. 2023. Thesis – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. Portuguese.

ABSTRACT

Introduction: The Covid-19 pandemic changed the plans and daily lives of the world's population. During the pandemic, restrictive measures were adopted by governments in an attempt to contain the spread of the virus, which led to a deepening virtualization of life, leading a large portion of the population to increased hours in front of screens for study, work, entertainment and socializing. **Objective:** The objective of this study was to analyze the physical activity experience of residents of the central region of São Paulo during the restrictive measures of the Covid-19 pandemic. **Methods:** Open-ended interviews were conducted with 16 participants recruited through a Facebook group of central São Paulo residents. Some interviews were illustrated by photos brought by the participants based on an adaptation of the photovoice data generation technique. All meetings with participants were conducted through the Google meeting platform. Limitations of the study were found, mainly in relation to meetings produced at a distance, which hindered the co-construction of knowledge about the social context experienced. There was also a limit in the depth of certain topics because, due to the emotional load experienced in this period, physical activity did not seem to be the topic of interest for some participants in the interviews. **Results:** As a result, especially material and affective aspects can be seen in the narratives about the physical activity experienced during the pandemic period, in addition to the record of this experience, linked to other aspects of daily life when dealing with the effects of the pandemic on ways of life. **Conclusions:** This study contributes to the field of Public Health in understanding experiences in times of health emergency to inform health policies and to the field of Physical Education by prompting discussions on the subject from the point of view of the experience of embodied movement.

Keywords: Physical Activity, COVID-19, Public Health, Health Promotion

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	16
OBJETIVOS	19
OBJETIVO GERAL	19
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
CAMINHOS METODOLÓGICOS	20
A MUDANÇA DA PESQUISA	20
ABORDAGEM DA PESQUISA E O PARADIGMA	22
UM CONVITE A SENTAR-SE À MESA (MARCO TEÓRICO).....	27
A GERAÇÃO DE DADOS.....	41
SOBRE ANÁLISE DOS RESULTADOS	63
SÍNTESE DOS RESULTADOS	73
O PRIMEIRO PONTO	74
A PANDEMIA E A ATIVIDADE FÍSICA.....	80
A PANDEMIA E A SAÚDE MENTAL	84
AFINAL, O QUE É ATIVIDADE FÍSICA?	85
MODALIDADES PANDÊMICAS (SOBRE OS TIPOS DE ATIVIDADE FÍSICA)	93
ATIVIDADE FÍSICA E OS MODOS DE FAZER NA PANDEMIA	103
CONSIDERAÇÕES FINAIS	116
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	120
ANEXOS	126
ANEXO I: DECRETO DE QUARENTENA NO ESTADO DE SÃO PAULO.....	126
ANEXO II: TEXTO DO PESQUISADOR BRUNO GUALANO NA FOLHA DE S. PAULO EM 02/05/2021	127
ANEXO III: APROVAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA	129
APÊNDICE: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	130

LISTA DE TABELAS

TABELA 1: FASES DA ANÁLISE TEMÁTICA	63
TABELA 2: CODEBOOK DA ETAPA DE PRÉ-CODIFICAÇÃO	65
TABELA 3: CODEBOOK PÓS CODIFICAÇÃO (GRUPOS E SUBGRUPOS)	66

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1: PARTICIPANTES DA PESQUISA	61
-------------------------------------	----

LISTA DE FIGURAS:

FIGURA 1: RABISCOS DE ESTUDO SOBRE LOCALIZAÇÃO DO PARADIGMA DA PESQUISA BASEADO NO ESQUEMA DE KRIGER, 2018.	24
FIGURA 2: FOTO DO DIA EM QUE MINHOCÃO PASSOU A SER FECHADO PARA PESSOAS DEVIDO À PANDEMIA DE COVID-19	42
FIGURA 3: GRUPO CECÍLIAS E BUARQUES NO FACEBOOK	44
FIGURA 4: REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DA ESTRATÉGIA PARA GERAÇÃO DE DADOS.	45
FIGURA 5: CHAMADO PARA PARTICIPANTES DA PESQUISA NO GRUPO DE FACEBOOK CECÍLIAS E BUARQUES	47
FIGURA 6: COMENTÁRIOS DA POSTAGEM DE CHAMAMENTO PARA A PESQUISA	48
FIGURA 7: RESULTADO DA BUSCA POR PHOTOVOICE EM TESES NO BANCO DE TESES E DISSERTAÇÕES USP	55
FIGURA 8: RESULTADO DA BUSCA POR PHOTOVOICE EM DISSERTAÇÕES NO BANCO DE TESES E DISSERTAÇÕES USP	56
FIGURA 9: RESULTADOS POR ÁREA DA BUSCA PELA EXPRESSÃO PHOTOVOICE NOS RESUMOS DE PUBLICAÇÕES NA BASE DE DADOS WEB OF SCIENCE.	56
FIGURA 10: ELEVADO JOÃO GOULART (MINHOCÃO) E ENTORNO.	60
FIGURA 11: ENTREVISTAS SITUADAS NA LINHA DO TEMPO	62
FIGURA 12: PRIMEIRO MAPA TEMÁTICO RESULTANTE DO EXERCÍCIO DE PENSAR OS TEMAS BASEADOS NA CODIFICAÇÃO	70
FIGURA 13: MAPA TEMÁTICO FINAL	71
FIGURA 144: AGRUPAMENTO DE PARTICIPANTES CONFORME PRÁTICA DE AF ANTES E/OU DEPOIS DA PANDEMIA	80
FIGURA 15: TEMAS ESTRUTURADORES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A ESCOLA	88
FIGURA 16: ELEMENTOS DA DEFINIÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA DE CASPERSEN ET AL. (1985), COMPARADOS COM A DEFINIÇÃO DE PIGGIN (2019)	92
FIGURA 17: MODALIDADES DE ATIVIDADE FÍSICA PRATICADOS DURANTE AS MEDIDAS RESTRITIVAS DA PANDEMIA DE COVID-19	94
FIGURA 18: IMAGENS PRODUZIDAS PELA PARTICIPANTE BARONESA	98
FIGURA 19: IMAGEM PRODUZIDA PELA PARTICIPANTE CONCEIÇÃO	99
FIGURA 20: RELAÇÃO DA CODIFICAÇÃO ONLINE PARA MEDITAÇÃO E IOGA	102
FIGURA 21: RESULTADOS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA DO ELSA	106

A EXPERIÊNCIA DE PESQUISA NA PANDEMIA DE COVID-19

*Como começar algo que já está acontecendo?
(Clarice Lispector)*

A tese é uma limitação do estudo. É uma dobra. Muitas coisas ficaram fora dela. Registros, impressões, sensações, leituras, vivências. Talvez algumas reverberações desse período de doutorado eu só consiga reconhecer anos à frente. Muito antes de iniciar a escrita desta tese, ela já tinha começado. E então quando escrevia, as coisas já tinham mudado. Difícil começar pelo começo.

Viver o ano de 2020 não foi fácil para ninguém. Cheguei em 2019 para o doutorado tão esperado, no intuito de estudar relações sobre corpo, cidade e saúde. Neste primeiro ano, explorei todas as atividades da universidade, relacionadas à cidade (tema novo para mim) que eu poderia ter explorado. Estava empolgada e me sentia com um trabalho promissor nas mãos. Em fevereiro de 2020 apresentei meu projeto para qualificação perante uma banca em sessão pública. Tudo certo! Logo começaria a pesquisa após um ano inteiro de exploração pela cidade.

Em 17 de março de 2020, mais ou menos um mês depois da minha qualificação de projeto, a primeira morte por Covid-19 no Brasil foi confirmada em São Paulo. Uma semana depois o governo estadual decretou quarentena. Daí pra frente, ninguém sabia exatamente quanto tempo duraria a quarentena. 40 dias? Dois, três meses? O número de mortes foi aumentando, as pessoas perdendo os empregos, as notícias se tornando horríveis e no Brasil, com um “detalhe” a mais no contexto: o governo Bolsonaro negou a pandemia durante todo o período. O país enfrentou problemas que não eram somente relativos aos efeitos do vírus, mas também da negligência e negacionismo do governo federal que conduziu à morte milhares de brasileiros.

Como sanitaria, mesmo não atuando em estudos diretamente relacionado à Covid-19 na época, olhava para tudo aquilo incrédula. A tristeza foi tomando conta de tal maneira que muitas coisas perderam sentido por um período. O distanciamento físico, o medo da contaminação, o medo de perder meus pais, a incerteza do futuro e o número de mortes aumentando só agravava todo sentimento de perda e frustração. Entendo quando as pessoas relatam que ficaram deprimidas nesse período.

Quando do final de 2020, as negociações pelas primeiras doses de vacina já estavam acontecendo pelo mundo e o governo brasileiro afundando com toda a expertise das campanhas de vacinação bem-sucedidas que o país tinha construído nos últimos 20 anos. Mesmo assim, em janeiro de 2021, recebi a notícias que minha mãe havia sido vacinada e isso foi como uma injeção de ânimo para mim. Dias depois, soube que meu pai também tomou a primeira dose e comecei a “levantar da cama”.

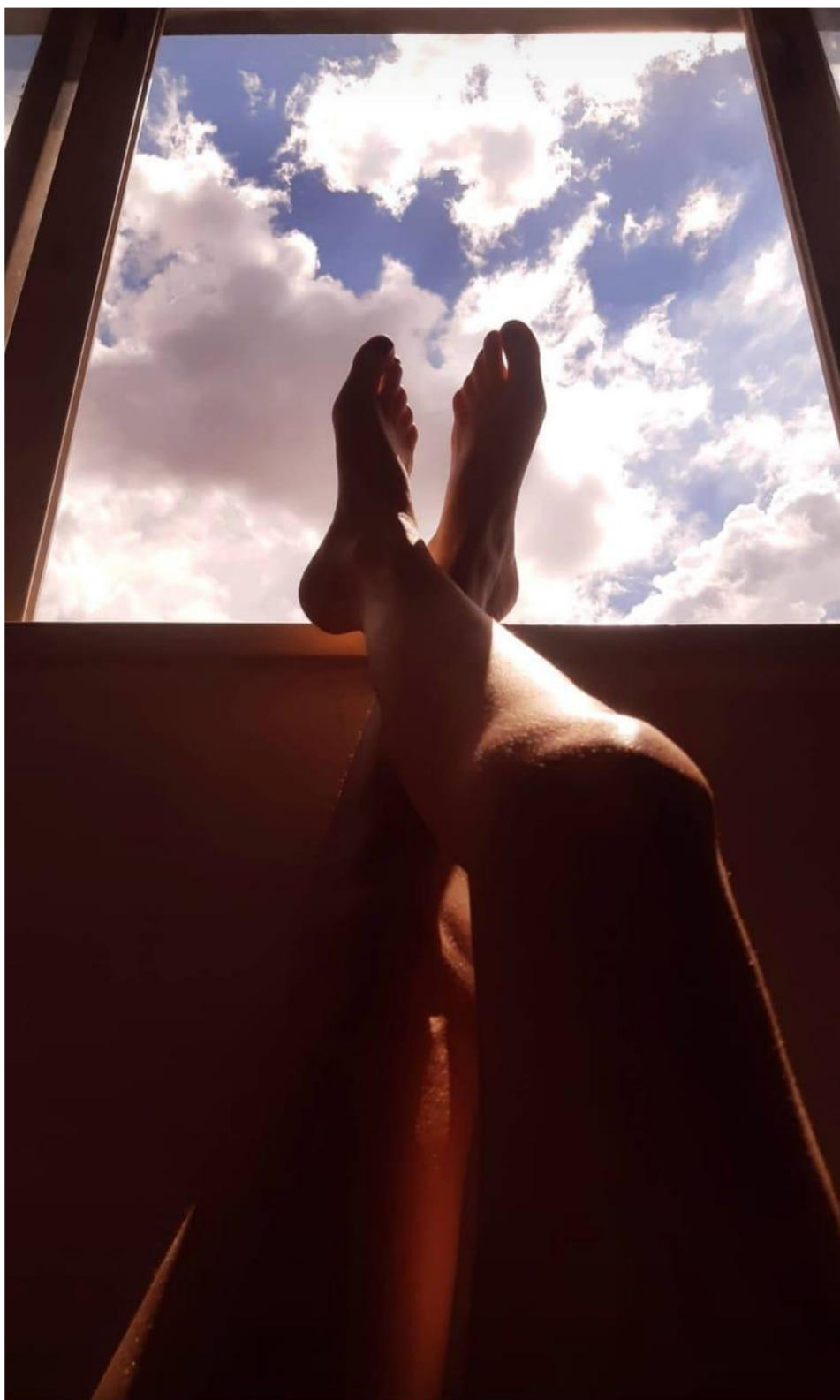
Foi só nesse período que, com a ajuda e gentileza de professores, resolvi colocar uma definição nas mudanças da pesquisa. Rapidamente, depois de bater o martelo, comecei a reorganizar o projeto para envio ao comitê de ética e começar a organizar o material de pesquisa para logo iniciar o campo, que na verdade, seria dentro do meu quarto, através da tela de um computador, pois ainda estávamos em período de restrições.

Eu gosto de histórias. De ouvir e as vezes de contar. Me emocionei com os participantes da pesquisa. Por vezes quis encerrar a entrevista por escutar a dor do outro (é difícil escutar a dor quando você também está dolorida), mas por muitas vezes a dor sumia quando trocávamos simpatia pela tela. O distanciamento físico faz isso: um sorriso pela tela era como um abraço apertado que diz “vai ficar tudo bem”. E assim segui.

O tempo foi passando, a geração de dados acontecendo, até que 2022 começa um novo desafio na universidade: a volta das atividades presenciais. Um desafio para todos pois afinal, era um momento delicado. Em maio de 2022 a Covid-19 me pegou. Fiquei bem. Tantos não ficaram. Enquanto fazia isolamento no meu quarto (agora estava experiente nisso), lembrei de 2020. Pensava “que loucura”. Sorte minha ter feito tantas coisas durante o primeiro ano da minha chegada na USP, pois a sensação que tenho é que entrei no doutorado, escorreguei, caí num buraco, e agora estou saindo dele, também estou me despendido do doutorado.

Sei que para alguns foi mais fácil, para outros mais difícil, para outros ainda, infelizmente, eles não tiveram nem a chance de achar alguma coisa, mas foi difícil tocar a vida no meio de uma emergência sanitária em nível global. Mas aqui estamos.

Sobrevivi.



Fonte: Participante Jaguaribe tomando sol como cuidado em saúde durante a Pandemia de Covid-19.

INTRODUÇÃO

Há anos os epidemiologistas vêm discutindo a problemática dos baixos níveis de atividade física em diversos países. Esses baixos níveis de atividade física, somados ao comportamento sedentário - a quantidade de tempo que se passa com gasto energético muito baixo, próximo aos níveis de repouso, como por exemplo quando se está sentado por muitas horas (FARIAS JÚNIOR, 2011) - tem sido relacionado ao aumento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como doenças cardiovasculares, cânceres e doenças respiratórias. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que no Brasil as DCNT são causa de quase $\frac{3}{4}$ das mortes (OMS, 2022a).

Diferentes estudos apontam os benefícios dos exercícios físicos regulares na prevenção de doenças e campanhas são realizadas por instituições públicas e privadas para que a população tenha mais informações sobre tais benefícios. Não se pode negar que avançamos, seja no entendimento de que informação não basta, pois a maioria das pessoas sabem que exercício físico traz algum benefício à saúde (FRAGA, 2006), como também no surgimento e fortalecimento de programas e ações de atividade física junto ao Sistema Único de Saúde (SUS). Além disso, cresce o número de publicações sobre atividade física e saúde por pesquisadores qualitativos interessados em estudar a atividade física na perspectiva das humanidades (CLARK; LUPTON, 2021; FULLAGAR, 2019; KNUTH; ANTUNES, 2021; LARA; RICH, 2017; LAZZAROTTI FILHO et al., 2010).

O ano de 2020 foi marcado pelo início da pandemia de Covid-19 e isso afetou a vida de todas as pessoas. Alguns estados e municípios brasileiros tomaram iniciativa de publicar medidas restritivas na tentativa de diminuir a velocidade de disseminação do vírus, já que as atitudes do governo federal eram inexistentes e, muitas vezes, contribuíram para o espalhamento do vírus (VENTURA; PERRONE-MOISÉS; MARTIN-CHENUT, 2021). Neste período, como aconteceu em São Paulo, que publicou medidas restritivas ainda em março de 2020, mesmo mês em que a OMS decretou a pandemia global, a vida de uma grande parte das pessoas passou a acontecer no ambiente da casa. O trabalho entrou no ambiente doméstico e todas as outras atividades rotineiras possíveis

tiveram também que ser adaptadas para o interior do lar para que continuassem a acontecer.

Não foi diferente em relação à atividade física e correlatos – utilizados aqui como termos similares que se referem à prática de exercícios físicos, como por exemplo, práticas corporais, esporte, ginástica, dentre outros. Aqueles que pretendiam começar ou continuar a se exercitar durante o período de medidas restritivas teriam que dar conta da prática em casa. Com parques, centros de esporte e lazer e academias de ginástica fechadas, muitas pessoas reinventaram modos para manter uma rotina de exercícios que já faziam ou para tentar minimizar os efeitos de estar se movimentando menos por estarem dentro de casa (CLARK; LUPTON, 2021).

É possível verificar via Google Trends¹ a busca de usuários pelos termos “atividade física” e “exercício físico” em período próximo à declaração de pandemia pela OMS. Na busca apenas no estado de São Paulo, onde a declaração de medidas de quarentena foi publicada em 22 de março de 2020 pelo governo estadual, houve um pico de busca pelos dois termos na semana seguinte. Da mesma maneira, é possível verificar que o termo “academia” caiu drasticamente na mesma semana em relação ao histórico de busca. Nas semanas seguintes, começaram “a pipocar” aulas online de profissionais de educação física que, sem trabalho, rapidamente produziram formas de acompanhamento online de exercícios físicos para os interessados. Academias e instituições de lazer e esporte começaram a produzir conteúdos relativos à exercícios físicos (como o SESC São Paulo, por exemplo), além dos aplicativos de exercícios físicos que já existiam antes de pandemia.

Durante o período de medidas restritivas (ou confinamento), onde a mensagem “Fique em casa!” foi amplamente espalhada nas redes sociais, por instituições de pesquisa e por algumas autoridades, as atividades cotidianas foram alteradas e restritas, sendo que o corpo, seus limites, sua mobilidade, seus encontros com ambientes físicos e sociais, passaram a importar de novas maneiras (CLARK; LUPTON, 2021).

Em janeiro de 2023, quando este trabalho foi fechado, a pandemia de Covid-19 ainda é presente, mesmo que arrefecida devido à vacinação. As pesquisas sobre as experiências vividas nos primeiros meses da pandemia ainda estão sendo publicadas.

¹ <https://trends.google.com.br/>

Esta pesquisa, com interesse na atividade física e correlatos, foi reorganizada durante o período da pandemia, com intuito de registrar as histórias narradas pelos participantes durante este período marcante para todas as pessoas no mundo e analisadas à luz da pergunta disparadora deste estudo: Como as pessoas lidaram com a prática de atividade física durante o período de medidas restritivas da pandemia de Covid-19?

A experiência dos participantes contribuiu na construção do conhecimento durante o período em que o fenômeno ainda acontecia. Uma abordagem singular, que foi aprendida em ato e ainda será elaborada no futuro.

No primeiro capítulo, apresento os caminhos metodológicos da pesquisa, em passos que vão desde a reconstrução do projeto até a análise dos dados. No segundo, apresento uma síntese de resultados a partir das histórias que escutei dos participantes da pesquisa, divididos em três subcapítulos: O primeiro ponto, trata dos tópicos escolhidos pelos participantes para abrir a conversa; o segundo, intitulado “A pandemia e a atividade física”, trata da síntese de dados de maior interesse para responder aos objetivos da pesquisa; o terceiro subcapítulo, demonstra alguns dados sobre saúde mental relatados pelos participantes. Na sequência, um capítulo intitulado “Afinal, o que é atividade física?” onde resgato alguns elementos que constituem o conceito de atividade física fazendo um paralelo com a experiência corporificada. Os dois capítulos seguintes, “Modalidades pandêmicas” e “Atividade Física e os modos de fazer na pandemia” tratam, respectivamente, de achados dos resultados em discussão com referenciais. Nas considerações finais, aponto limites da pesquisa e sugestões para futuros estudos.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Analisar a experiência de atividade física de participantes moradores da região central de São Paulo durante as medidas restritivas da pandemia de Covid-19.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar estratégias de prática de atividade física durante o período de medidas restritivas da pandemia da Covid-19;
- Identificar os modos de acesso ao conhecimento que compõem as estratégias de atividade física durante o período de medidas restritivas;
- Examinar possíveis relações entre a prática de atividade física com outros temas relevantes.

CAMINHOS METODOLÓGICOS

A MUDANÇA DA PESQUISA

Em fevereiro de 2020 aconteceu a qualificação do projeto de pesquisa que seria desenvolvido ao longo dos quatro anos de doutorado, e que culminaria nesta tese, se não fosse pela pandemia mundial de Covid-19 declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020. Apesar da ausência de ações do Governo Federal para conter a circulação do vírus no país, alguns prefeitos e governadores seguiram as recomendações de cientistas nacionais e internacionais na tentativa de proteger a população. O governo de São Paulo declarou medidas de quarentena em março de 2020 (São Paulo, 2020) (ANEXO 1). Aulas foram suspensas, estabelecimentos comerciais fechados, circulação reduzida e uma palavra de ordem que circulava rapidamente em diferentes canais de informação: “fique em casa”.

A partir desse momento, o aprendizado sobre como trazer aulas, reuniões e algumas outras atividades acadêmicas para o modo online se fez urgente. A pesquisa esteve em suspensão, inicialmente, para dedicar tempo e energia nesses novos aprendizados e, também, porque acreditávamos - eu e alguns colegas pós-graduandos que conseguiram manter algum contato - que logo estaríamos de volta ao normal, ou seja, voltando à universidade, ao campo de pesquisa. Mas a cada renovação de medidas restritivas percebíamos que iria demorar mais tempo do que se imaginava. Quase nove meses depois da pandemia ser declarada pela OMS, diante de todos os desafios que ainda se apresentavam, tanto na vida pessoal quanto no trabalho acadêmico, foi preciso encarar que a pesquisa deveria mudar para acontecer, pois já não era possível contar com o tempo em campo (a presença da pesquisadora na rua) num cenário tão incerto, onde não era possível prever quando a circulação de pessoas poderia ser feita de maneira segura sem que logo adiante, outro momento de “lockdown” fosse acontecer.

O projeto de pesquisa apresentado para qualificação tinha como objetivo examinar a relação corpo-espço-saúde a partir das corporalidades dos frequentadores

do Elevado João Goulart em São Paulo. O elevado, conhecido popularmente como Minhocão, é um viaduto na região central de São Paulo que, às noites e aos finais de semana, é fechado para carros e aberto para as pessoas que ocupam esse espaço de diferentes maneiras e se tornou, ao longo dos anos, um espaço de lazer para os moradores da região. Além de algumas buscas exploratórias sobre as atividades que aconteciam no viaduto a partir de idas regulares ao local durante os finais de semana, a pesquisadora entrou em um grupo de Facebook chamado “Cecílias e Buarques” que, na época, contava com cerca de 11.000 participantes, no qual tomou conhecimento a partir de conversas informais com pessoas que frequentavam a região do entorno do elevado. Neste grupo, assuntos diversos, de interesse dos moradores e frequentadores da região, são postados: Doações, vendas, busca de trabalho, reclamações de barulho, pedidos de ajuda, busca por indicações profissionais, grupos de corrida, dentre outros. Participar do grupo, parecia ser uma boa estratégia para acompanhar atividades de interesse da pesquisa que aconteciam no Minhocão antes da pandemia.

Durante o período de reorganização da pesquisa, com apoio de vários professores, pesquisadores e colegas, a partir de muitas conversas que foram acontecendo entre setembro de 2020 e fevereiro de 2021, a pesquisa foi redirecionada para incluir a parte “comum” do contexto em que todos vivíamos naquele momento, ou seja, a pandemia, e ainda aproveitar o que fosse possível do percurso exploratório feito no primeiro ano de doutorado. Fazia sentido “dobrar” a proposta da pesquisa para que alcançasse algumas relações que, antes, seriam buscadas a partir de uma experiência de vivência no espaço do viaduto, junto com as pessoas. Então, com a única possibilidade de gerar dados através de encontros online, e ainda mantendo o interesse nos temas do corpo, da cidade e da saúde, tendo como elemento conector a atividade física, o foco passou a ser a experiência de atividade física das pessoas no período de medidas restritivas, ou seja, do “Fique em casa!”.

Para apoiar o redirecionamento da pesquisa, especialmente a organização metodológica, foi elaborada uma nova pergunta de investigação: Como as pessoas lidaram com a prática de atividade física durante o período de medidas restritivas da Pandemia de Covid-19? E foi este o ponto de partida para redesenhar a metodologia do estudo na tentativa de responder à pergunta de pesquisa a partir da experiência das pessoas durante o período de confinamento. Ao longo da pesquisa, a pergunta foi

repensada, reorganizada e atravessada pelas falas das/dos participantes durante a geração de dados. Como as pessoas lidaram com a atividade física durante o confinamento? Que estratégias elas faziam uso para dar conta da atividade física em casa? Elas davam conta? Como foi essa experiência de tentar praticar atividade física em estado de confinamento e distanciamento físico? Quais os significados de praticar atividade física durante o período do “fique em casa!”? Essas perguntas retóricas, foram formando, ao longo da pesquisa, material para compor a bricolagem que é expressa nesta tese. Não só essas perguntas, mas muitas outras que foram abandonadas por limitações que dizem respeito ao contexto de produção da tese e às escolhas possíveis dentro desse contexto. Não se tem a pretensão de respondê-las em sua totalidade, mas elas compõem uma expressão estética de onde paira o meu interesse de pesquisa neste trabalho.

ABORDAGEM DA PESQUISA E O PARADIGMA

Este estudo se caracteriza por uma pesquisa qualitativa, que teve por objetivo analisar a experiência de atividade física dos participantes, no contexto da pandemia de Covid-19, mais especificamente, durante o período de medidas restritivas decretadas pelo Governo de São Paulo em março de 2020.

Para Stacy Carter e Miles Little (2002), quando se fala em pesquisa qualitativa, estamos falando de pesquisa social onde os pesquisadores analisam dados em sua forma textual em vez de convertê-los em números. “(...) visa entender o significado da ação humana e faz perguntas abertas sobre os fenômenos à medida que eles ocorrem no contexto, em vez de tentar testar hipóteses predeterminadas” (CARTER; LITTLE, 2007, p. 1316, tradução livre).

Thomas Schwandt (2008) ressalta que a pesquisa social é uma práxis, uma atividade como o ato de ensinar que, “ao ser executada, transforma a própria teoria e os próprios objetivos que a orientam” (p. 195). O autor explica:

Ou seja, a partir do momento que o indivíduo envolve-se em atividades “práticas” de geração e interpretação de dados para solucionar dúvidas quanto ao significado daquilo que outros estão fazendo e dizendo, para, então, transformar esse entendimento para o conhecimento público, ele inevitavelmente estará assumindo inquietações “teóricas” sobre o que constitui o conhecimento e como esse justifica-se, sobre a natureza e o objetivo da teorização social e assim por diante. Em suma, a ação e o pensamento, a prática e a teoria, estão ligadas em um processo contínuo de reflexão crítica e de transformação. (SCHWANDT, 2008, p.195)

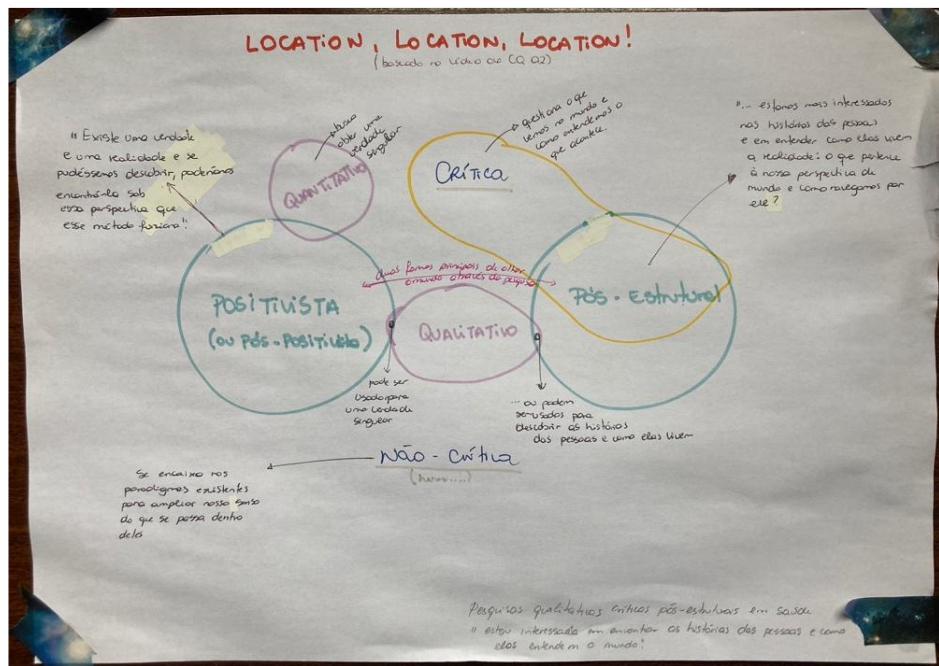
Denise Gastaldo, professora da Universidade de Toronto (Canadá), pesquisadora e ex-diretora do *Centre for Critical Qualitative Health Research (CQ)*, nos lembra que “de um ponto de vista interpretativo e crítico, uma das principais forças da pesquisa qualitativa é produzir conhecimento contextual”, e que, “a pesquisa qualitativa é naturalista por natureza” (GASTALDO, 2021, p.91), pois é realizada no ambiente onde as pessoas vivem, trabalham e onde o jogo de forças acontece. E “(...) esses cenários moldam e dão sentido ao conhecimento produzido” (GASTALDO, 2021, p.92). A pandemia de Covid-19 adiciona uma camada singular ao contexto vivido pelos participantes desta pesquisa.

Na pesquisa qualitativa o paradigma é aquilo que orienta e guia a pesquisa. Para Guba e Lincoln, antes do método, é preciso situar em que paradigma está a pesquisa. Esse, é definido pelos autores como sistema básico de crenças ou visão de mundo, que orientam o pesquisador, não somente em escolhas de método, mas também ontologicamente (GUBA; LINCOLN, 1994, tradução livre). Para Denzin e Lincoln, “essas crenças influenciam o modo como o pesquisador qualitativo observa o mundo e nele age. O paradigma (ou esquema interpretativo, segundo os autores) é a “rede que contém essas premissas epistemológicas, ontológicas e metodológicas”. Ontologia se refere a questões relativas ao ser humano, como por exemplo, “que tipo de ser é o ser humano? Qual é a natureza da realidade?” A epistemologia diz respeito a relação existente entre investigador e o que é conhecido (conhecimento produzido sobre o tema, por exemplo), e a metodologia cabe questionar “como conhecemos o mundo, ou adquirimos conhecimento ao seu respeito?” (DENZIN; LINCOLN, 2006, p.34).

Durante os momentos em que me dedicava na busca de material teórico, aulas e seminários que me ajudassem a entender como conduziria a pesquisa, encontrei dentre os recursos do *Centre for Critical Qualitative Health Research (CCQHR)*, e disponíveis

com legenda em português no site da Rede Pesquisa Quali Brasil-Canadá², vídeos-aulas que traziam informações relevantes e de uma forma pedagogicamente mais organizada em relação aos textos e aulas sobre metodologia de pesquisa que eu havia participado até então. A partir do vídeo “Let's Get Critical! How to Get Started with Qualitative Health Research” (KRIGER, 2018), onde a pesquisadora da Universidade de Toronto, Debra Kriger, compartilha conhecimento sobre pesquisa qualitativa, especialmente em relação à localização da pesquisa dentro do paradigma pós-estrutural crítico, no qual compartilho do posicionamento nesta pesquisa.

Figura 1: Rabiscos de estudo sobre localização do paradigma da pesquisa baseado no esquema de Kriger, 2018.



Fonte: acervo pessoal (2020)

Kriger coloca que a maneira como o paradigma positivista (ou pós-positivista) e o pós estruturalista veem a realidade e a verdade, são diferentes. Enquanto no paradigma positivista acredita-se que há uma verdade, uma realidade a ser buscada e encontrada, o paradigma pós-estruturalista está mais interessado nas histórias das pessoas e no entendimento de como elas vivem a realidade: o que pertence a nossa perspectiva de

² Disponível em: <http://www.redequali.unb.br/index.php/pt/>

mundo e como navegamos por ele. Na pesquisa qualitativa crítica, dentro do paradigma pós estruturalista, interessa fazer boas perguntas, perguntas essas que são elaboradas através da exploração e percepção do mundo ao nosso redor. A pesquisadora ressalta que o treinamento de muitos de nós, pesquisadores, orienta para um caminho diferente: achar respostas (KRIGER, 2018).

Uma segunda vídeo-aula disponível na Rede Quali e que utilizei como orientação para pensar “o mundo” (ou visão de mundo) desta pesquisa, foi o “*Theoretical Congruence and Rigour in Qualitative Research*”, onde a professora e pesquisadora Denise Gastaldo explora questões relacionadas à congruência e rigor na pesquisa qualitativa. Gastaldo apresenta uma hierarquia que pode ser usada para caracterizar a teoria em três domínios: Paradigmas, marco teórico e marco conceitual.

Os paradigmas como visão de mundo, podem agrupar várias teorias. A teoria propõe uma maneira particular de entender um grupo, uma sociedade, algumas relações sociais. E o marco conceitual é aquele que está mais próximo dos dados, do empírico, nessa hierarquia. São “conceitos-chave que estruturam a maneira como pensamos sobre as questões em saúde”. (GASTALDO, 2018, n.p).

A este trabalho interessou investigar o significado que constitui a ação, ou seja, a prática de atividade física, considerando que as decisões e os modos de “mover” são atravessados por diferentes composições que fazem parte do contexto que os participantes da pesquisa experienciam, e o que dizem sobre essa experiência. Compreender, aqui, significa colocar em prática um exercício de análise operado a partir de um compromisso ético-estético-político com a vida, com os modos de existência (FERLA, 2002); um posicionamento ontológico, como aponta Suely Rolnik em texto oriundo de sua Palestra proferida no concurso para o cargo de Professor Titular da PUC/SP:

O que estou definindo como ético é o rigor com que escutamos as diferenças que se fazem em nós e afirmamos o devir a partir dessas diferenças. As verdades que se criam com este tipo de rigor, assim como as regras que se adotou para criá-las, só têm valor enquanto conduzidas e exigidas pelas marcas. Estético porque este não é o rigor do domínio de um campo já dado (campo de saber), mas sim o da criação de um campo, criação que encarna as marcas no corpo do pensamento, como numa obra de arte. Político porque este rigor é o de uma luta contra as forças em nós que obstruem as nascentes do devir (ROLNIK, 1993, p.7)

Rolnik se refere à marca como “estados inéditos que se produzem no corpo, a partir das composições que vamos vivendo. Cada um destes estados constitui uma diferença que instaura uma abertura para a criação de um novo corpo” (ROLNIK, 1993, p.2)³.

Priscila Tamis (2016) em seu livro “Saúde e Subjetividade na mobilidade urbana: experiência cartográfica de uma cidade (im)possível”, desenvolve um posicionamento ético-estético-político baseado em Muylaert, onde “toda a relação está implicada de modo ético-estético-político” (apud TAMIS, 2016, p.51). Para a autora, a ética está no jogo de forças que se apresenta, “um conjunto de regras variáveis que avaliam o que fazemos e o que dizemos em função do modo de existência que isso implica”. A estética, “é a expressão do jogo de forças e sua potência” (p.51), aquilo que é criação, que se reinventa em cada momento, “a pluralidade de composições em sua materialidade”, “(...) a experiência performática de si” (p.53). É político, porque novos jeitos de estar no mundo e agir no mundo, investidos pela estética, criam micropolíticas, modos e estilos singulares, mudanças nos regimes de sensibilidade, novas forças ativas (...)” (TAMIS, 2016, p.55).

Neste trabalho, o compromisso ético-estético-político aciona o acolhimento de escuta sobre aquilo que se apresenta, aquilo que chega a partir de uma pergunta aberta – uma perspectiva êmica, oriunda do campo da antropologia, que permite que os participantes expressem como atuam no cotidiano (GASTALDO, 2021). A pesquisadora, implicada com a pesquisa carrega também suas marcas no estabelecimento da relação com os participantes. As marcas da pesquisadora descritas na apresentação desta tese, são instrumentos para geração de dados na pesquisa qualitativa: a experiência com o tema de pesquisa é oportunidade de colocar luz sobre relações pouco visibilizadas, importantes no processo de produção de conhecimento, criando alargamento das lógicas da ciência positivista (TREPTE; FERLA, 2017).

³ O texto acessado está disponível em:
<http://www4.pucsp.br/nucleodesubjetividade/Textos/SUELY/pensamentocorpodevir.pdf>

UM CONVITE A SENTAR-SE À MESA (MARCO TEÓRICO)

Em uma aula virtual da “Banquinha”⁴ de Débora Diniz, professora da Universidade de Brasília (UnB) e exilada política durante o governo Bolsonaro (2019-2022) pelo seu posicionamento público enquanto pesquisadora e defensora dos Direitos Humanos, em especial às questões que envolvem o tema do aborto -, nos provocou, nós, suas centenas de alunas virtuais via rede social Instagram, a pensarmos de uma outra forma as autoras e autores que comporiam “a conversa” nas nossas pesquisas. A partir da epígrafe do texto “Racismo e Sexicismo na Cultura Brasileira” de autoria de Lélia Gonzales, publicado em 1984 na Revista Ciência Sociais Hoje, que a Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Ciências Sociais (Anpocs) editou até 1996, a professora Débora Diniz questiona “quem sentará à mesa com vocês e quem ficará de fora?”

Lélia Gonzales, uma das mais importantes autoras do feminismo negro no Brasil, professora e pesquisadora da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, é considerada uma das pioneiras na disseminação do debate acadêmico que trata da intersecção raça e gênero. Na epígrafe citada acima, Lélia levanta o tema da relação do dominado com o dominador a partir de uma cena em que um grupo de pessoas negras foram convidadas à festa de brancos, mas mesmo a festa sendo para elas, as pessoas negras foram colocadas em lugar secundário, sendo apenas o motivo da festa, mas não receberam o direito de usufruir como os brancos.

Foi então que uns brancos muito legais convidaram a gente prá uma festa deles, dizendo que era prá gente também. Negócio de livro sobre a gente, a gente foi muito bem recebido e tratado com toda consideração. Chamaram até prá sentar na mesa onde eles tavam sentados, fazendo discurso bonito, dizendo que a gente era oprimido, discriminado, explorado. Eram todos gente fina, educada, viajada por esse mundo de Deus. Sabiam das coisas. E a gente foi sentar lá na mesa. Só que tava cheia de gente que não deu prá gente sentar junto com eles. Mas a gente se arrumou muito bem, procurando umas cadeiras e sentando bem atrás deles. Eles tavam tão ocupados, ensinado um monte de coisa pro criolêu da platéia, que nem repararam que se apertasse um pouco até que dava prá abrir um espaçozinho e todo mundo sentar juto na mesa. Mas a festa foi eles

⁴ A “Banquinha” foi um ciclo de aulas online co-construída com seguidores da rede social da professora Débora Diniz no Instagram, que mais tarde se tornou “Curso de Extensão em Metodologia de Pesquisa e Acolhimento Universitário” pela UnB, com carga horária de 30 horas. Aconteceram duas edições do curso em 2021 e 2022, sempre pela rede social Instagram.

que fizeram, e a gente não podia bagunçar com essa de chega prá cá, chega prá lá. A gente tinha que ser educado. E era discurso e mais discurso, tudo com muito aplauso. (GONZALES, 1984, p. 223)

O estímulo da professora Débora estava na direção de pensar sobre quem seria convidado a sentar-se à mesa de autores em nossos trabalhos de pesquisa. Como aconteceria esse processo e como nos colocaríamos a pensar sobre ele. Muitos dos meus estudos se baseiam nos textos de filósofos clássicos, mais conhecidos no campo da saúde. Assim como minhas colegas (e obviamente, colegas antes de nós), ainda precisam questionar sobre o porquê de haver um número reduzido de mulher nas referências indicadas na maioria das disciplinas de pós-graduação na área da saúde, em relação aos estudos conectados a ciências humanas. Exceto pelas disciplinas que sejam direcionadas para os estudos feministas, ainda é possível “prever” a lista de autores/pensadores homens, brancos, europeus nos currículos de pós-graduação, deixando de lado vozes menos proeminentes que talvez necessitassem serem (muito mais) ouvidas.

Quero me referir à vozes menos proeminentes como àquelas com menos espaço no mundo da produção acadêmico-científica, ou melhor dizendo, que de alguma maneira, não “aparecem” tanto quanto os autores tratados como “cânones” na Academia, como falado no parágrafo acima. Mesmo que esse movimento de inserir autores da periferia do mundo (por exemplo, pensadores indígenas) esteja aumentando na produção de conhecimento dentro das universidades nos últimos anos, esta inserção ainda é questionada por alguns daqueles que ocupam lugar de poder no circuito acadêmico. É preciso pensar em que lugar se está e qual apoio se tem para disputar algumas epistemologias na academia. Talvez essa disputa não traga um desfecho diferente, original, inovador. Mas como dizia Débora Diniz durante a banquinha: disputar epistemologias é falar, às vezes, coisas óbvias, mas a partir de quem está “fora da mesa”.

O quadro conceitual desta pesquisa já estava definido quando me dei conta de (e me propus à) pensar quem estava “sentado à mesa ou fora dela”, mas faltando algumas ideias acerca de conceitos específicos que definiriam alguns termos. Em síntese, para estabelecer uma escrita mais didática de como pensei o marco teórico, estabeleço dois momentos que não são necessariamente lineares cronologicamente: o primeiro re-examinar o marco teórico que seguiu ao longo do doutorado; o segundo privilegiar a inserção de autoras mulheres nos diálogos teóricos que ainda não estavam definidos.

É a lente para olhar a pesquisa, como já citado anteriormente - a visão de mundo que a pesquisa está inserida. As oportunidades de estudo que surgiram ao longo da minha formação e que “deram liga” com os tópicos de pesquisa que venho tendo interesse nos últimos anos, estão relacionados aos trabalhos de Foucault, Deleuze, e outros autores que o seguem. Neste trabalho, são eles “os cânones”, ou seja, os autores de maior referência, os modelos, os guias para o quadro teórico da Tese. Parto da premissa que a vida cotidiana é atravessada por relações de poder – é por este motivo que esta pesquisa está amparada pelo quadro teórico da biopolítica (FOUCAULT, 2018).

Ao longo do desenvolvimento do projeto de pesquisa, inclusive as reviravoltas geradas na pandemia, a geração de dados, as discussões em aulas, as leituras ao longo do curso, os aconselhamentos daqueles que estão há mais tempo “no caminho”, o vai e vem das ideias, dos temas e das dúvidas sobre por onde começar cada fase, tudo isso forma um “caldo rico” para pensar outros autores que vão apoiar a discussão. É aqui que decidi exercitar a entrada de outras vozes, que não apareciam com tanta frequência nos meus caminhos acadêmicos, mas que tinham um olhar de quem estava comumente fora da mesa, ou seja, que não fossem “os de sempre”.

Gostaria de ressaltar que “os de sempre”, está relacionado à minha experiência em pesquisa, em lidar com os autores depois de dois mestrados. Muitas são as publicações, muitos são os filósofos e cientistas a abordar o mesmo tema, com diferenças na abordagem mais ou menos visíveis. Com a chegada da internet, dos sistemas conectados, da velocidade das pesquisas, se tornou possível acessar um número vasto de publicações. Ao mesmo tempo que isso é fantástico, gera uma ansiedade muito grande para quem, como eu, se coloca sempre em percurso de aprendizado. Difícil é acalmar a ansiedade de querer “ler tudo, entender tudo, produzir o melhor” e consequentemente ser vítima de um perfeccionismo inexistente, dada a velocidade e competitividade do sistema de produção de conhecimento. Então, a decisão de buscar algumas ideias em mulheres que fazem vibrar o meu corpo-pesquisadora, mesmo que não apareçam de forma profusa, foi uma decisão fomentada pela Banquinha, na tentativa de disputar alguma epistemologia menos frequente.

A tentativa então é fazer diferente. Não estou aqui defendendo a ideia de não estudarmos os autores clássicos, mas conheci muitos pós-graduandos da área da saúde, trabalhando em pesquisas “das humanidades”, que se aproximavam apenas dos

“cânonos”. Não sei exatamente o motivo – talvez porque a pesquisa qualitativa em saúde no Brasil ainda precise de avanços para melhorar sua qualidade (CONCEIÇÃO et al., 2020) - mas nas conversas de intervalo, notava as manifestações em relação à “ter que ficar só naqueles autores que eram reconhecidos”. E, sem novidade, a grande maioria desses autores eram homens europeus.

A Banquinha da profa. Débora Diniz teve um papel muito importante na lista de leituras que eu estava fazendo durante o período que corresponde, mais ou menos, à metade do doutorado. Algumas delas ficaram guardadas para o futuro, outras me aproximaram um pouco mais dos textos feministas, mas acima de tudo, a Banquinha cumpriu um papel importante em recuperar o sentimento/movimento de pertencimento à pós-graduação durante período mais complicado da Pandemia de Covid-19, que foi o ano de 2020. A partir da primeira edição da Banquinha (participei de duas edições, com duração de 30h cada) - pensando na minha trajetória e enfrentamentos no campo acadêmico - decidi que todos os conceitos que eu pudesse trazer a partir de mulheres, o faria. Ao menos, ficaria atenta à esse ponto.

As mulheres são maioria na pós-graduação brasileira e, mesmo assim, encontram muitas dificuldades, de diferentes ordens, para ascender na carreira acadêmica (BENITES; GIORDANI, 2022; DE NEGRI, 2020; SAID, 2021). As questões de gênero não são problemas restrito à academia e a luta das mulheres por igualdade de gênero não é recente. Não é intuito discutir neste trabalho questões específicas ligadas à gênero. Me sinto aqui, tangenciando o tema apenas para esclarecer que de um determinado ponto na finalização da pesquisa, comecei a olhar para o marco teórico-conceitual de outra forma. Se tornou importante para mim, corpo-pesquisadora, corpo-mulher, localizada em meu contexto e ponto de vista sobre o mundo (HARAWAY, 1995), trazer pensadoras mulheres para esta composição.

Para situar o campo biolítico, parto da afirmação de que, para a produção de conhecimento nesta pesquisa, interessa o modo como Foucault coloca questões relacionadas à vida convertida em objeto da política, logo, o fato de sermos governados por tecnologias biopolíticas. E isso não se refere apenas à vida biológica, mas a vida social, a vida das populações, os modos de vida (FOUCAULT, 1984; NEGRI, 2016). As questões relativas à saúde, especialmente as doenças que incidem sobre a população,

como a pandemia de Covid-19, por exemplo, são um “prato cheio” para que tais tecnologias de poder se expressem.

Há que entender por "biopolítica" a maneira pela qual, a partir do século XVIII, se buscou racionalizar os problemas colocados para a prática governamental pelos fenômenos próprios de um conjunto de viventes enquanto população: saúde, higiene, natalidade, longevidade, raça (CASTRO, 2009).

No debate contemporâneo, o conceito de biopolítica pode ser expandido em torno da ideia de um poder “da” vida, ou conforme (PELBART, 2003), de potências da vida, mas sem fazer desaparecer a discussão do poder “sobre” a vida. O autor nos lembra que “Deleuze não cansou de repetir, ao longo de sua obra, que ao pensamento cabe inventar novas possibilidades de vida. Novos modos de existência”(PELBART, 2014).

Em sua obra, Foucault analisou os dispositivos de poder em diferentes momentos da sociedade:

A partir da época clássica, assistimos no Ocidente a uma profunda transformação dos mecanismos de poder. Ao antigo direito do soberano de fazer morrer ou deixar viver se substitui um poder de fazer viver ou abandonar à morte. O poder, a partir do século XVII, organizou-se em torno à vida, sob duas formas principais que não são antitéticas, mas que estão atravessadas por uma rede de relações. Por um lado, as *disciplinas*, uma *anátomo-política do corpo humano*. Elas têm como objeto o corpo individual, considerado como uma máquina. Por outro lado, a partir de meados do século XVIII, uma biopolítica da população, do corpo-espécie. Seu objeto será o corpo vivo, suporte dos processos biológicos (nascimento, mortalidade, saúde, duração da vida) (FOUCAULT *apud* CASTRO, 2009).

Se a disciplina como forma de governar a vida se detinha à ação sobre o corpo individual, economicamente útil e politicamente dócil, tendo como vigilância a imagem do panóptico (FOUCAULT, 2008a), na sociedade de controle, já em Deleuze, a vigilância se torna virtual - no sentido de uma potencial vigilância. Nas sociedades atuais os sujeitos são “mais móveis” e “mais flexíveis” em relação aos modos de viver a vida. A casa, a escola, a fábrica, o quartel, já não são estratégias disciplinares e de confinamento principais para examinar certos fenômenos sociais, como Foucault demonstra em relação à sociedade disciplinar. O aspecto disciplinar não desaparece totalmente na sociedade de controle, mas se modifica. Os dispositivos de poder agora atuam em todas as esferas sociais.

Ao longo de suas obras Foucault oferece uma analítica do poder com certo interesse nos focos de experiência, onde a vida se dá (a vida cotidiana), indicando que o poder não é localizado, ele circula, é uma força de relação que se expressa através de tecnologias (o governo dos corpos, da vida). Ramos (2010) trabalhou com a perspectiva foucaultiana de análise do poder para reflexão acerca das estratégias sócio-espaciais e população em situação de rua. A autora afirma que “a dimensão do espaço, a organização espacial dos corpos e a disciplinarização no espaço” (p.4), são elementos fundamentais nas análises do poder.

Esses tipos de abordagem do poder não buscam a sua origem, nem os seus mecanismos gerais, mas as suas ramificações e capilaridades. Não indaga nem pretende responder “quem detém o poder”, mas qual a sua intenção, onde ele se relaciona com seu objeto, seu alvo, onde ele produz seus efeitos. Não toma o poder como algo que possa ser dividido, concentrado ou apropriado como um bem, uma riqueza, mas sim como algo que circula, funciona em cadeia, em rede e, a partir desse tipo de funcionamento, contribui para as diferentes formas de uso e apropriação dos espaços (RAMOS, 2010).

Até aqui, trazer a biopolítica como quadro conceitual pode suscitar a ideia de uma pretensão de análise do confinamento em casa durante a pandemia de Covid-19, o “fique em casa” - relação quase inevitável de se fazer, inicialmente, ao menos para aqueles iniciados nos textos foucaultianos. Mas mesmo que tangencie o exemplo da peste, quando Foucault explora o problema do biopoder (FOUCAULT, 2008b), interessa a biopolítica como “caldo” onde esta pesquisa está mergulhado, para estabelecer as relações muito mais do ponto de vista da experiência dos sujeitos, do que da análise das “ordens e dos discursos” das instituições nacionais para tentar controlar o vírus.

Na perspectiva de Deleuze, já falando de uma tecnologia de exercício do poder que não acontece como na sociedade disciplinar de Foucault (sobre a população, exemplo do “fique em casa”), mas onde o poder está diluído e é exercido através de controle que tem limites invisíveis. No último capítulo da obra “Conversações”, Deleuze nos conta, para exemplificar a sociedade de controle, a cena imaginária de Felix Guatarri, quando pensou em uma cidade onde os espaços eram “liberados” ou “bloqueados” conforme um cartão eletrônico individual. As barreiras físicas não importavam. O que importava era o que o computador identificava a partir da “posição

de cada um, lícita ou ilícita” (DELEUZE, 1992, p.224). Na sociedade de controle o poder precisa rastrear os comportamentos para encontrar os padrões e assim governar a vida.

É certo que entramos em sociedades de "controle", que já não são exatamente disciplinares. Foucault é com frequência considerado como o pensador das sociedades de disciplina, e de sua técnica principal, o *confinamento* (não só o hospital e a prisão, mas escola, a fábrica, a caserna). Porém, de fato, ele é um dos primeiros a dizer que as sociedades disciplinares são aquilo que estamos deixando para trás, o que já não somos. Estamos entrando nas sociedades de controle, que funcionam não mais por confinamento, mas por controle contínuo e comunicação instantâneas (DELEUZE, 1992, p. 2015).

Se de alguma forma, escapar do confinamento e da disciplina poderia ser “libertador”, agora a vigilância está em por todos os lados. Negri (2016), analisando a passagem do estruturalismo ao pós-estruturalismo a partir do tema do trabalho, aponta que “nas sociedades de controle, produção e resistência se organizam por meio de ‘modos de vida’” (p.102). Ou seja, onde é investido o poder, também está a força que produz resistência.

Pensar em modos de vida singulares coloca o problema que se quer analisar no plano da imanência. Isso significa, a tentativa de olhar para o problema a partir de questionamentos ontológicos que diz respeito às práticas de constituição do sujeito. Para Negri (2016) o campo de imanência é campo biopolítico criativo. O autor coloca que “a resistência exemplifica o agir na contradição” (p.102) pois a realidade ao qual estamos imersos e que é realidade biopolítica - recuperando a citação do autor sobre produção e resistência se dando por meio dos modos de vida. “Aqui vive o corpo coletivo, porque produz tudo, porque trabalha, e sobretudo porque resiste, e na resistência configura realidade” (p.102). “No campo da imanência, a atividade humana tende à (ou melhor, subjetivamente lança desejo e vontade da direção da) construção de um mundo no qual se possa livremente viver e construir felicidade” (NEGRI, 2016, p. 103).

A pandemia de Covid-19 foi um evento global. Afetou a todos, mas não da mesma maneira. Para além dos efeitos do vírus no corpo, há uma experiência que foi (e ainda é) vivida de forma muito diferente para cada sujeito. E, além das desigualdades sociais, que coloca diferentes desafios para as diferentes situações de vulnerabilidade, a forma com que se lidou emocionalmente com a vida vivida durante esse período (as resistências produzidas, os efeitos, as invenções), ainda não foram elaboradas coletivamente, e nem é possível afirmar se o serão.

Peter Pel Pelbart (2014), em texto que compõe uma produção publicada pela 31ª Bienal de São Paulo, escreve: “(...) é preciso reconhecer que o pensamento contemporâneo tende a admitir múltiplos feixes de experiência ou de sentires, bem como maneiras de ser diversas, segundo uma pluralidade de mundos” (p.250). O autor sugere o levantamento de algumas questões, como exemplos, conectados a uma perspectiva cosmopolítica (STENGERS, 2018), logo, um saber localizado (HARAWAY, 1995) para se pensar esses múltiplos sentires, e conclui que o se está falando, quando se faz essas perguntas, é sobre modos de existência.

(...) qual é a dor que cada actante, humano ou não humano, carrega? Qual é a ameaça que cada um deles, e nós com eles, enfrentamos? E quais dispositivos cabe ativar, seja para dar-lhe voz, seja para deixá-los se esquivarem ao nosso olhar voraz? Da Amazônia aos autistas, a questão é a mesma – a dos modos de existência. (PELBART, 2014, p.250)

A experiência da vida vivida, do cotidiano, dos sentidos e significados, dos efeitos, dos atravessamentos, produz o próprio sujeito - se expressa pelos modos de existência. Foucault sugere que a experiência pode ser observada como forma histórica de subjetivação, composta de, pelo menos, três elementos: “um jogo de verdade, relações de poder, formas de relação consigo mesmo e com os outros” (CASTRO, 2009, p.162).

Para Bondía (2002) a experiência é “o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca”(p.21) Para o autor, “a experiência é em primeiro lugar um encontro ou uma relação com algo que se experimenta, que se prova” (p.25). Ela nos forma e nos transforma e somente o “experimentador”, que o autor chama de sujeito da experiência, está aberto a sua própria transformação. Ele exemplifica a experiência “contextualizada” a partir da linguagem em culturas diferentes:

Se escutamos em espanhol, nessa língua em que a experiência é “o que nos passa”, o sujeito da experiência seria algo como um território de passagem, algo como uma superfície sensível que aquilo que acontece afeta de algum modo, produz alguns afetos, inscreve algumas marcas, deixa alguns vestígios, alguns efeitos. Se escutamos em francês, em que a experiência é “ce que nous arrive”, o sujeito da experiência é um ponto de chegada, um lugar a que chegam as coisas, como um lugar que recebe o que chega e que, ao receber, lhe dá lugar. E em português, em italiano e em inglês, em que a experiência soa como “aquilo que nos acontece, nos sucede”, ou “happen to us”, o sujeito da experiência é sobretudo um espaço onde têm lugar os acontecimentos (BONDÍA, 2002, p.24).

A experiência tem “relação com a existência com a vida singular e concreta de um existente singular e concreto. A experiência e o saber que dela deriva são o que nos permite apropriar-nos de nossa própria vida” (BONDÍA, 2002, p.27).

A pandemia de Covid-19 foi, e é, um acontecimento que irrompeu o cotidiano conhecido e impôs um novo, pelo menos, durante as medidas de restrições mais duras. É “uma mudança de perspectiva, de plano de existência”, como disse Pelbart sobre o que é um acontecimento (PELBART, 2014, p.252). Em relação à subjetivação, ainda parece cedo para falarmos de mudanças mais duradouras, mas podemos observar alguns efeitos que nos ajudam a produzir conhecimento sobre esse momento.

A perspectiva dos estudos feministas em relação à experiência corporificada parece interessante para tratar do tema desta pesquisa. *Embodiment*, um termo que no Brasil era frequentemente traduzido como “encarnação ou “incorporação”, no sentido de fazer parte do corpo/“da carne”, nos últimos anos tem sido mais frequentemente traduzido como corporificação (BELÉM, 2011) e menos frequentemente como corporalização (SOUZA, 2020). Em relação ao aspecto conceitual, especialmente nos estudos fenomenológicos franceses, o termo tem sido traduzido e tratado como corporeidade, ou seja, um conceito para pensar o corpo-sujeito e seu contexto, uma reivindicação relacional das experiências, algo que se refere mais próxima ao corpo “abstrato” (SANTIN, 2014; SCORSOLINI-COMIN; AMORIM, 2008). Devido às origens das traduções de *embodiment* somadas às incorporações ao conceito por estudiosos no Brasil, a ideia-conceito de corporeidade é tratada como sinônimo de corporalidade e vice-versa (SANTIN, 2014).

Michele Lara, pesquisadora brasileira que publicou artigo sobre o campo “*Physical Cultural Studies*” em parceria com Emma Rich, a partir de seus estudos na Universidade de Bath no Reino Unido, não adota uma tradução para *embodiment* por acreditar que não há palavra adequada para tal na língua portuguesa. Segundo a autora, *embodiment* está relacionado à percepção ampliada do sujeito a partir da experiência, “a partir de um corpo vivido, experimentado, incorporado, encontrado em si mesmo e na relação com o outro, percebido como um composto unitário relacional entre matéria, desejo, consciência, emoções e subjetividade” (LARA; RICH, 2017, p. 1312). Adiante,

se refere ao corpo não como algo que possuímos, mas o que somos, além de sinalizar o *embodiment* como experiência.

Por esse caminho, o ser/corpo é mais que materialidade física, sendo pensado a partir de processos de *embodiment* – de experiências de incorporação construídas cotidianamente, envolvendo sentimentos, desejos, necessidades, habitus, racionalidades, fazendo-se presente e atuante na sociedade a partir dos muitos modos de produzir conhecimento (p.1316).

Em outro texto, apresentado ao Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte em 2021, Marques, Sá e Lara (2021), ainda sobre o campo *Physical Cultural Studies*, indicam *embodiment* como uma noção de experiência/vivência em que passa o sujeito e que não é observável diretamente. Algo em que os pesquisadores devem observar para ampliar o espectro de análise em relação ao movimento humano.

Com isso, inferimos que *embodiment* é mobilizado nessas pesquisas sobretudo como um “constructo” (KRIGER; SMITH, 2004), isto é, como uma noção (teórico-conceitual) referente a aspectos não observáveis diretamente. Essa inferência converge com a afirmação de Castanho (2014) de que a expressão compreende não um conceito, mas um conjunto deles. Isso significa que, para o pesquisador interpelar determinada manifestação do corpo e do movimento humano na cultura física em sua complexidade, será requerido um conjunto de conceitos que auxiliem na apreensão, na compreensão, na interpretação, na descrição e na ação frente aos fatores analisados (MARQUES; SÁ; LARA, 2021, n.p).

Por mais que corporeidade e corporalidade sejam tratados como sinônimos, e no Brasil se possa encontrar com maior frequência o termo corporeidade, especialmente nas publicações acadêmicas do campo da educação física e da arte, para me referir à *embodiment*, farei uso do termo “corporificação”, por acreditar que esta palavra expressa de forma mais adequada a experiência de “tornar(-se) corpo”, de experienciar corporalmente, de incorporar. Falar em incorporação significa que existe uma relação constitutiva do corpo que vive/que experimenta o mundo, com o pensamento, com o conhecimento e com a ética, deixando de lado o limitante dualismo corpo e mente (MARTÍN-ALCOFF, s.d.).

Donna Haraway, conhecida pesquisadora e pensadora feminista americana, com formação no campo da biologia e filosofia, cujo trabalho mais conhecido é o intitulado Manifesto Ciborgue (HARAWAY, 2009), oferece elementos para pensar a incorporação em seu texto “Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective”, traduzido para o português e publicado em Cadernos Pagu (HARAWAY, 1995). O texto discute questões da produção de conhecimento e da ciência

- uma crítica à objetividade científica que quer transcender - sob a perspectiva feminista, de insistir que o conhecimento se produz, também, com o corpo em seu lugar (experiência vivida, corporificada) localizado, nomeado, político e ético:

Precisamos aprender em nossos corpos, dotados das cores e da visão estereoscópica dos primatas, como vincular o objetivo aos nossos instrumentos teóricos e políticos de modo a nomear onde estamos e onde não estamos, nas dimensões do espaço mental e físico que mal sabemos como nomear. Assim, de modo não muito perverso, a objetividade revela-se como algo que diz respeito à corporificação específica e particular e não, definitivamente, como algo a respeito da falsa visão que promete transcendência de todos os limites e responsabilidades. A moral é simples: apenas a perspectiva parcial promete visão objetiva. Esta é uma visão objetiva que abre, e não fecha, a questão da responsabilidade pela geração de todas as práticas visuais. A perspectiva parcial pode ser responsabilizada tanto pelas suas promessas quanto por seus monstros destrutivos. Todas as narrativas culturais ocidentais a respeito da objetividade são alegorias das ideologias das relações sobre o que chamamos de corpo e mente, sobre distância e responsabilidade, embutidas na questão da ciência para o feminismo. A objetividade feminista trata da localização limitada e do conhecimento localizado, não da transcendência e da divisão entre sujeito e objeto. Desse modo podemos nos tornar responsáveis pelo que aprendemos a ver (HARAWAY, 1995, p.21).

A corporificação (ou a experiência corporificada) constitui os sujeitos, produz subjetividade, produz efeitos, é vivida no e pelo corpo, e, por ser corporal⁵ - no sentido amplo do que até aqui estamos nos referindo à corpo, algo mais complexo e abstrato, menos do que a referência como corpo físico, o corpo-sujeito da experiência relacional com o mundo (SCHWENGBER, 2014) – é experiência relacional com o mundo em que vivemos. E é assim que assumimos a possibilidade de invenção de mundos na resistência. Por exemplo, em relação à questão de gênero, é facilmente identificável e óbvio, pelo menos do ponto de vista das mulheres, que a experiência no mundo, dos modos de levar a vida, é diferente para um homem e para uma mulher. Mas ainda é diferente também, a experiência de uma mulher negra e de uma mulher branca. E essas experiências, vividas no corpo, corporificadas, para qualquer pessoa, constitui realidade “dos seus mundos”, é material.

E pensando nessa materialidade, efeito-produção-expressão da corporificação, é preciso fazer um deslocamento e retomar a ideia de corporalidade, agora, não mais

⁵ Corporal aqui, está mais próxima da palavra inglesa “corporeal” que é algo relacionado ao corpo abstrato, da experiência, da percepção, do que da palavra em inglês “corporal” que é relativa ao corpo humano (“carne e ossos”).

como *embodiment*, que assumo como corporificação, mas sim, na perspectiva de Grosz (2000) que se refere à tradução de *corporeality*.

Corporalidade aqui, não se confunde com o “corpo abstrato” da corporeidade, ou a experiência corporificada que marca, que torna corpo, mas a dimensão material do corpo: aquela que funde a experiência e é o corpo real e que sente positiva ou negativamente a experiência. Por exemplo, os corpos são “inscritos” ou “marcados” através de experiências de classe, gênero, raça e relações sexuais, onde as escolhas – longe de serem escolhas autônomas - são reguladas pelas forças capitalísticas (FULLAGAR, 2019). Então essas experiências corporificadas são materiais, produzem um corpo – uma corporalidade.

Elizabeth Grosz (GROSZ, 2000), filósofa australiana e teórica feminista, em artigo traduzido e publicado na Revista *Cadernos Pagu*, cita a corporalidade (do inglês *corporeality*) para discutir a realidade material dos corpos.

Nesse texto, originalmente um capítulo de livro⁶, ela discorre sobre o dualismo cartesiano, que distingue dois tipos de substâncias (*res cogitans*, a pensante, e *res extensa*, a extensa - o corpo), desenvolvendo argumentos para demonstrar a necessidade de superação dessa ideia.

O maior problema enfrentado pelo dualismo e por todas aquelas posições cujo objetivo é superar o dualismo, tem sido explicar as interações dessas duas substâncias aparentemente não miscíveis, já que, a partir da experiência e da vida cotidiana parece haver uma manifesta conexão entre ambas no comportamento ordenado pela vontade e nas reações psíquicas de resposta. Como pode algo que habita o espaço afetar ou ser afetado por algo não-espacial? Como pode a consciência garantir os movimentos do corpo e sua receptividade à demandas e exigências conceituais? Como pode o corpo informar à mente suas necessidades e desejos? Como é possível a comunicação bilateral? O dualismo não apenas coloca problemas filosóficos insolúveis; ele também é responsável, pelo menos indiretamente, pela separação histórica entre as ciências naturais e as ciências humanas, entre a fisiologia e a psicologia, entre a análise quantitativa e a análise qualitativa, e pela primazia da matemática e da física como modelos ideais dos objetivos e aspirações dos saberes de todos os tipos. Em resumo, o dualismo é responsável pelas formas modernas de elevação da consciência (uma versão especificamente moderna da noção de alma, trazida por Descartes) acima da corporalidade. (GROSZ, 2000, p.54)

⁶ Grosz, Elisabeth. *Volatile Bodies: Toward a Corporeal Feminism*. Indiana University Press. 1994

Adiante explora contribuições de Espinosa, que representa uma posição altamente influente na superação do dualismo, e aponta também alguns pontos nas proposições do filósofo como limites para a teoria feminista. De todo modo, a autora aponta que o desenvolvimento de outras análises por pensadores que seguiram Espinosa pode ser interessante à teoria feminista.

Se o cartesianismo hoje assinala uma locação problemática para a teoria feminista e para as teorias da subjetividade, talvez o tipo de análise não cartesiana iniciada por Espinosa e desenvolvida por Foucault, Deleuze e outros, possa provar-se mais frutífera e mais útil para os objetivos feministas.(GROSZ, 2000, p.67)

Na sequência, a partir de elementos sobre corpo e gênero, analisa alguns grupos teóricos feministas e lança sugestões para uma nova possibilidade de análise do corpo, não dicotômica, tanto no aspecto da separação mente e corpo (que insistentemente ela afirma que deva ser superada), mas também em relação à raça e gênero, no sentido de quebrar “esse lugar fixo” em que um corpo é colocado (como exemplificado pela autora, às mulheres são vistas como “um corpo” para homens, enquanto estes usufruem de um lugar de reflexão teórica e produção cultural). O corpo também não deve ser baseado em um tipo, como se fosse possível “representar o “humano” em toda sua riqueza e variabilidade” (p.83), nem analisado somente pelo aspecto biologizante, mas uma articulação, sempre que possível, entre o biológico e o psicológico – “uma articulação interna ou constitutiva, ou mesmo de desarticulação”(p.84), evitando qualquer tipo de reducionismo.

A autora, ainda explorando outras formas de análises sobre o corpo, indica que é possível olharmos o corpo como algo fronteiro em relação aos binarismos todos que o envolvem. Não como algo que está de um lado ou outro, mas que pode oscilar “perigosa e indecidivelmente no eixo dos pares binários” (p.85).

Ao mesmo tempo que é ambos, o corpo não é nem privado, nem público, nem eu ou outro, nem natural ou cultural, nem psíquico ou social, nem instintivo ou ensinado, nem geneticamente ou ambientalmente determinado.

(...)

Ao dissolver categorias de oposição não podemos simplesmente ignorá-las, jurando nunca mais falar em seus termos. Isto não é historicamente possível,

nem mesmo desejável, já que deve-se lidar com essas categorias, de modo a superá-las (GROSZ, 2000, p.85).

A corporalidade expressa a complexidade do corpo que a autora explora ao longo do texto, além de dizer, também, do olhar que é colocado sobre ele. A corporalidade é política, histórica, cultural, cheia de inscrições e marcas, produções e constituições sociais. Não exclui uma possível natureza, mesmo que não se saiba expressamente qual é (GROSZ, 2000).

Mesmo que não se alcance aqui a discussão sobre natureza e cultura, a definição de corporalidade de Taborda de Oliveira (2014) parece demonstrar as características materiais da realidade construída a partir das experiências corporificadas. Para o autor, corporalidade pode ser definida como

a expressão criativa e consciente do conjunto das manifestações corporais historicamente produzidas, as quais pretendem possibilitar a comunicação e a interação de diferentes indivíduos com eles mesmos, com os outros, com o seu meio social e natural em uma sociedade de desiguais (TABORDA DE OLIVEIRA, 2014, p. 156).

A investigação da corporalidade, instiga a compreensão sobre a sociedade, como e porque se age de certa maneira (TABORDA DE OLIVEIRA, 2014) pois as experiências corporificadas acontecem no cotidiano da vida são expressas nas corporalidades. As corporalidades são expressão material de ser no mundo.

Outros conceitos serão utilizados no diálogo com os dados empíricos, mas optei por defini-los durante a construção dos capítulos acerca dos resultados e discussão.

A GERAÇÃO DE DADOS

Como já citado anteriormente, o projeto de pesquisa para o doutorado iniciou com o objetivo examinar a relação corpo-espço-saúde, através das práticas corporais de lazer e atividade física em um espaço público – o elevado João Goulart, mais conhecido como Minhocão, localizado na região central de São Paulo. O interesse na relação do corpo e da saúde sempre estiveram no meu radar de pesquisa, e o interesse pelos espaços da cidade, principalmente aqueles que eram “hackeados”⁷ para a execução de exercícios físicos, práticas corporais de lazer e esporte, foi crescendo desde o meu mestrado em saúde coletiva, realizado entre 2016-2018, onde pude refletir sobre algumas relações entre corpo e cidade, através de olhar sobre a Avenida Paulista (BUENO, 2018).

No primeiro ano de doutorado, 2019, foram realizadas diferentes atividades exploratórias com objetivo de pensar as possibilidades de investigação sobre o tema. Desde conversas com praticantes de *parkour*⁸, acompanhamento de atividade no Laboratório do Comum Campos Elíseos⁹, idas frequentes ao Minhocão e atividades acadêmicas que conectavam o tema do bairro, do centro, das belezas e dos problemas produzidos no/pelo Elevado, ora parque, ora viaduto.

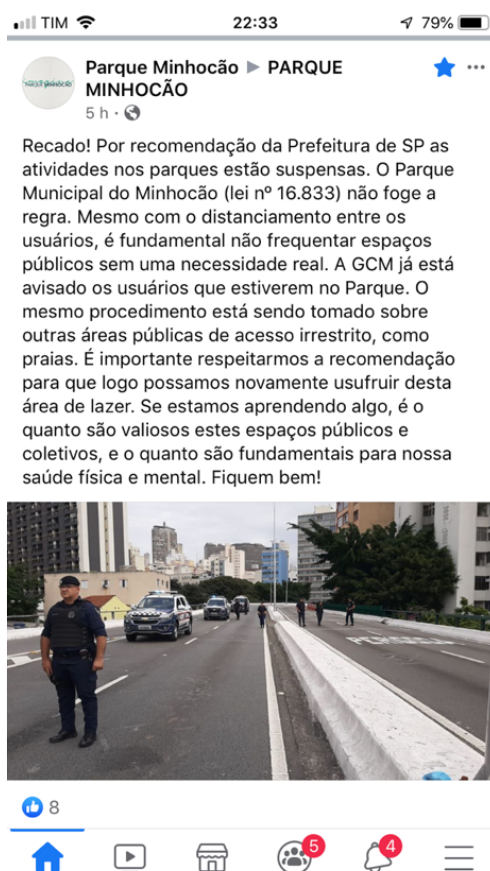
Em fevereiro de 2020 aconteceu a qualificação do projeto de doutorado e um mês depois, quando eu ainda sistematizava anotações da banca para poder fazer as alterações necessárias para iniciar a pesquisa, a pandemia de Covid-19 impossibilitou que ela acontecesse da mesma forma. Não era mais possível estar no espaço do viaduto, muito menos me encontrar com as pessoas frequentadoras do espaço.

⁷ Usado aqui como uma invenção de um caminho novo em cima de algo programado/construído para um outro fim. O termo vem sendo utilizado na internet, em alguns casos, para além do uso de habilidades computacionais para resolver algum problema, como por exemplo, biohacking.

⁸ Prática onde os indivíduos se movem por um certo percurso transpondo obstáculos urbanos naturais ou construídos (prédios, muros, árvores, carros e etc).

⁹ <https://trama.pimentalab.net/archives/80>

Figura 2: Foto do dia em que minhocão passou a ser fechado para pessoas devido à Pandemia de Covid-19



Fonte: Facebook, grupo Parque Minhocão, 2020

Na tentativa de não abandonar completamente a construção que eu havia feito durante 2019 e, principalmente, por ter qualificado a proposta de pesquisa em banca pública junto ao Programa de Pós-graduação, comecei a pensar sobre as possibilidades de me manter o mais próximo da pesquisa original tendo, agora, que executá-la virtualmente. Pesquisar o corpo e as corporalidades sem presença corporal, encontro presencial, me parecia um desafio muito grande.

Durante o ano de 2020 participei de produção conjunta do grupo de orientandos do prof. Marco Akerman, fomentado e coordenado pela colega Dra. Monique de Oliveira (OLIVEIRA et al., 2022), onde tive oportunidade de entrevistar lideranças comunitárias de minha cidade natal, Porto Alegre (RS), e isso ajudou significativamente para eu elaborar uma proposta de reorientação de minha pesquisa de doutorado, tanto por ter que resolver rapidamente como conversar com as pessoas em um momento que

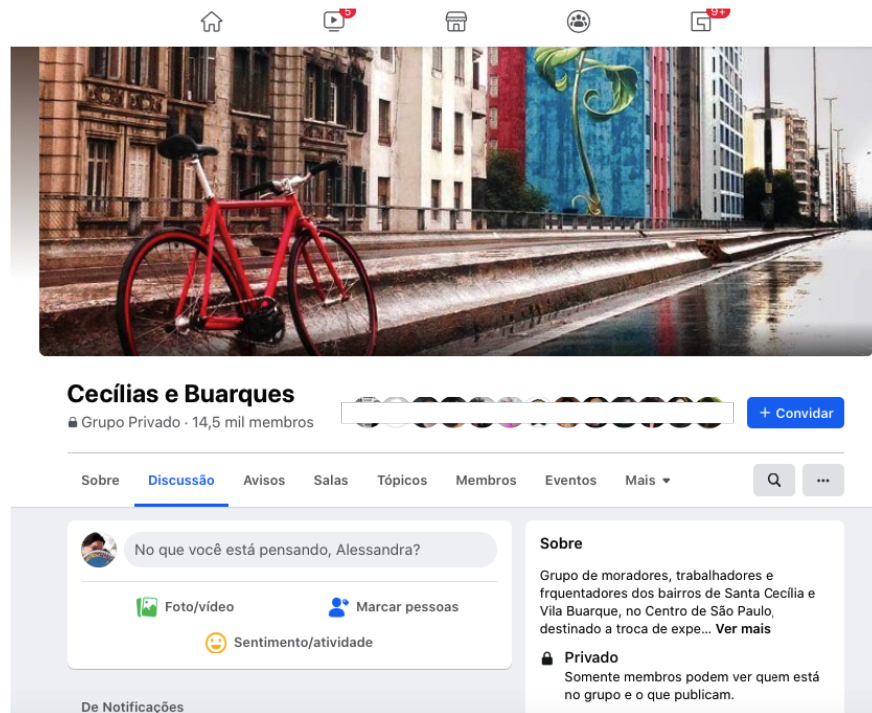
as ferramentas digitais ainda não tinham tido o avanço que se teve após um ano de pandemia e, também, por ter me colocado como pesquisadora durante a pandemia, sobre o tema da pandemia. Durante esse período, entre junho e setembro de 2020, comecei a me dar conta que esse era um momento histórico, não só pela pandemia mundial, mas por viver no Brasil nesse período e experienciar o cotidiano das notícias e todas as negligências na condução política. Fui percebendo que os efeitos desse tempo durariam muito mais do que eu imaginara.

Logo cogitei a possibilidade de incluir o tema da pandemia na pesquisa, por estar, também, vivenciando esse momento – uma pesquisa na vida mundana. Considerando que as corporalidades, a partir das atividades físicas e práticas corporais, eram de onde partiam os interesses, com a especial ajuda e acompanhamento da professora Lilian Magalhães, Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR) nesse período de alteração do projeto, pareceu sensato investigar sobre como as pessoas lidavam com a questão da atividade física durante o período da pandemia, afinal, dentre das orientações de como “se manter bem” durante o período em que a palavra de ordem “Fique em casa” circulava, era a de se praticar alguma atividade física para manter a saúde.

Desde 2019 eu já frequentava o grupo de Facebook “Cecílias e Buarques”, com intuito de rastrear as atividades de interesse que aconteceriam no Minhocão ou no seu entorno. Na época, o grupo contava com mais de 11.000 participantes. A maioria, moradores do bairro, mas lá também é possível encontrar ex-moradores, frequentadores esporádicos, simpatizantes do bairro, dentre outros. O grupo se caracteriza pelo compartilhamento de informações relevantes para quem frequenta e mora na região, além de trocas, doações, eventos e pedidos de ajuda.

Dessa minha inserção, ainda por conta do projeto anterior, é que decidi que seria lá que buscaria os participantes para a pesquisa atualizada, já que era um grupo grande, cuja interação entre os participantes funcionava bem antes da pandemia, e eu sabia que dali, provavelmente sairiam pessoas que teriam acesso à comunicação pela internet. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética, via plataforma Brasil, e aprovado.

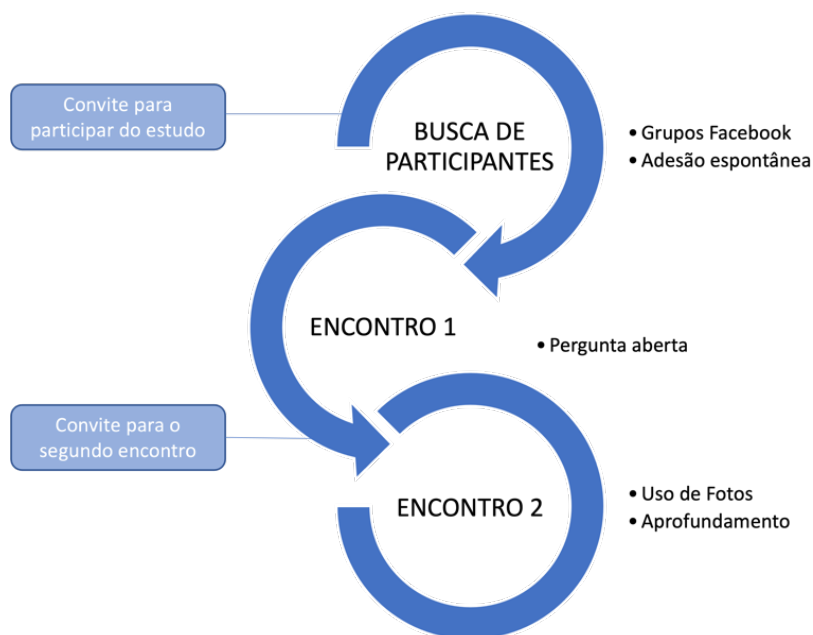
Figura 3: Grupo Cecílias e Buarques no Facebook



Fonte: Facebook da autora 2021

Então, para dar conta da geração de dados que pudessem ser analisados e responder à pergunta de pesquisa, considerando diversos limites que o contexto pandêmico impôs para a execução do estudo (à saber, menor tempo para conclusão da pesquisa do que inicialmente previsto, busca de participantes online, encontros da pesquisa também online, participantes que tinham acesso à internet, incluindo equipamento e mínimo conhecimento para a navegação nas ferramentas virtuais), a estratégia de geração de dados foi redesenhada conforme a figura 4, onde cada passo desenvolvido nas diferentes etapas será descritos à seguir:

Figura 4: Representação gráfica da estratégia para geração de dados.



Fonte: Produzido pela autora

Foi feito um chamamento inicial no grupo Cecílias e Buarques com intuito de buscar participantes para uma experiência piloto. A ideia era verificar se a forma de chamamento era suficiente para que as pessoas se interessassem em participar e, também, para testar a pergunta disparadora da conversa. É importante ressaltar que, pela experiência pessoal de estar nas redes sociais desde 2009, e acompanhando atentamente a evolução delas, já sabia que eu era, em certa medida, refém do algoritmo da plataforma: se minha postagem tivesse relevância suficiente, ou seja, chamasse atenção ao ponto de as pessoas curtirem (o famoso “like), ou se comentassem, então ela continuaria aparecendo. Caso contrário, cairia na linha do tempo de postagens – que neste grupo, tem um número diário importante de postagens – e ficaria para trás, nem seria lida por aqueles que poderiam ser potenciais participantes.

Além de buscar “vencer” o algoritmo, entre o segundo semestre de 2020 e o primeiro semestre de 2021, muitos convites virtuais surgiam solicitando a participação das pessoas, e esse foi mais um fator à vencer: como se destacar no meio de tantos convites, seja por email ou rede social? No grupo Cecílias e Buarques apareceram alguns, ainda antes do meu, então pensei em uma forma de anúncio parecida com outras

postagens do grupo, por exemplo, pedidos de ajuda. E um detalhe importante: as observações que pude fazer mostravam que postagens com maior engajamento sempre vinham acompanhadas de imagem, mesmo que não tivesse relação com o texto¹⁰.

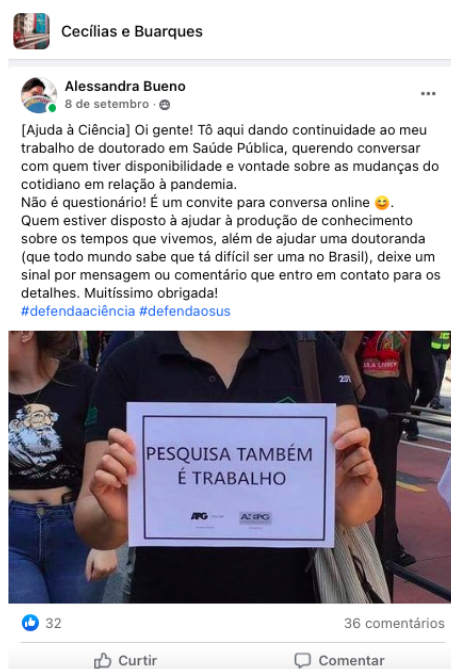
Dessa forma, escolhi uma imagem de minha autoria, feita na avenida Paulista em 2019, durante a manifestação pela educação, apostando que, sem precisar apelar para um “meme” (algo como uma imagem, geralmente de caráter cômico, que viraliza nas redes em rápida velocidade), eu pudesse chamar atenção ao meu texto, como um pedido de ajuda em meio a tantos outros, de outras pesquisadoras e pesquisadores. Também fiz uso de hashtags como #defendaaciência e #defendaosus que, em setembro de 2021, estavam sendo usadas em forma de campanha nas redes sociais, para que as pessoas ouvissem as orientações dos cientistas e entendessem o papel importante do Sistema Único de Saúde (SUS) na vacinação, já que o governo estava pondo em prática condutas desumanas durante o período da pandemia (VENTURA; PERRONE-MOISÉS; MARTIN-CHENUT, 2021).

Cabe ressaltar que fiz diferentes postagens: a primeira para o piloto, no mês de maio, depois mais três postagens entre julho e outubro. Como não sabia exatamente como aconteceria em relação algoritmo, a cada novo chamamento – como uma renovação da chamada – eu apagava o anterior e fazia uma nova publicação com o mesmo texto e foto. Assim, a postagem “entrava” na linha do tempo do grupo como uma nova postagem. Logo, acredito eu, mais chance de novas pessoas verem a publicação.

A imagem a seguir, se refere à publicação de número 3, ou seja, a penúltima, e foi a que obteve mais interação das pessoas (comentários e likes). Algumas pessoas também marcavam à outras nos comentários como forma de recomendar a publicação.

¹⁰ Pode não ser uma exclusividade do grupo Cecílias e Buarques, mas era comum aparecer postagens onde a imagem era apenas para chamar atenção à leitura. Por exemplo, uma postagem cujo objetivo era anunciar os serviços de manutenção elétrica, vir com uma imagem de postagem de um gatinho. O próprio autor colocou algo como “a imagem do gatinho fofo era só pra chamar atenção”.

Figura 5: Chamado para participantes da pesquisa no grupo de Facebook Cecílias e Buarques



Fonte: Facebook da autora, grupo Cecílias e Buarques

A frase “Não é questionário! É um convite para conversa online”, foi uma adaptação em relação à postagem do chamamento piloto, pois nesse, as pessoas respondiam algo como “pode mandar o link que eu respondo”. Isso me fez esclarecer um a um que consistia em uma proposta de conversa e não um questionário online. A propósito, por questões éticas, os comentários eram respondidos por mensagem privada, para não expor quem aceitou ou não participar da pesquisa. A única parte visualizável era o interesse de participação manifestada pelo potencial participante. Alguns não postavam nenhum comentário de interesse, mas me mandavam mensagens privadas diretamente, demonstrando interesse ou fazendo algum questionamento sobre a pesquisa. Assim, os participantes não sabiam quem estava, de fato, participando da pesquisa, já que as conversas propostas eram individuais. O critério para agendamento das entrevistas foi definido em: 1) ter idade acima de 18 anos e, 2) ter equipamento e acesso à internet para o encontro.

Uma exceção aconteceu durante a geração dos dados, pois uma participante voltou ao grupo após nosso encontro virtual e fez uma recomendação como incentivo às pessoas participarem.

Figura 6: Comentários da postagem de chamamento para a pesquisa



Fonte: Facebook da autora, grupo Cecílias e Buarques

Um outro aprendizado destas publicações de chamamento para a pesquisa, foi o dos comentários “up”. Percebi em outras postagens do grupo que muitas pessoas colocavam “up” nos comentários para que o algoritmo entendesse como relevante: se há comentários, a postagem aparecia mais frequentemente de volta à timeline. Em alguns outros grupos, que não se relacionam com a pesquisa, percebi que as pessoas comentavam “ac”. Resolvi perguntar o que significava para uma das pessoas, e ela respondeu que significava “acompanhar” ou “acompanhamento”. Assim, a cada novo comentário, aparecia uma notificação e ela poderia acompanhar o que estava acontecendo, especificamente para aquela publicação. Era como se fosse uma marcação. Assim, fui observando o “up” do grupo Cecílias e Buarques, como uma tentativa comunitária de dar mais relevância para a postagem, para que ela apareça para mais pessoas. Ou seja, o “up” tinha o intuito de “subir” a publicação. Dessa forma, comecei eu mesma a postar comentários com “up” nas minhas publicações, como mais uma forma de fazê-la aparecer para mais pessoas.

Após a demonstração de interesse das pessoas, eu entrava em contato por mensagem privada (Messenger do Facebook), agradecia o interesse, e questionava se poderíamos agendar uma conversa via google meet. Perguntava se a pessoa conhecia a ferramenta e se já tinha usado. Me colocava à disposição para adaptar meu horário ao

da pessoa e informava que a conversa duraria em torno de uma hora. Todas as pessoas participantes aceitaram conversar por *google meet*, uma ferramenta que tive acesso livre, com possibilidade de gravação e por tempo ilimitado na época em que os dados foram gerados, por conta de parceria da USP com o google, algo fundamental para a realização da pesquisa. Quase todas as pessoas estavam familiarizadas com as ferramentas virtuais devido ao redirecionamento dos encontros presenciais para o modo remoto. Todas as conversas realizadas foram gravadas em áudio e vídeo, sendo que algumas oscilações de sinal de internet aconteceram, mas não comprometeram a análise dos dados.

Em relação ao piloto, alguns aprendizados foram importantes para a condução das entrevistas (que venho chamando de conversas até então), além daqueles que eu já havia aprendido a partir da pesquisa com as lideranças comunitárias realizada em 2020 com os colegas de orientação.

O primeiro que eu gostaria de destacar é sobre o termo de consentimento livre e esclarecido, o TCLE (APENDICE 1): Foram 5 pessoas entrevistadas para o piloto. Uma das primeiras pessoas a responderem o chamamento demonstrando interesse em participar do estudo, desistiu logo que leu o termo. A rotina foi a mesma: logo que a pessoa comentava ou me acionava para comunicar que gostaria de participar, eu enviava mensagem privada para agradecer a disponibilidade e acertar a agenda. Nesse caso, sendo um dos primeiros, enviei o TCLE já no primeiro contato de resposta. Minha intenção era que a pessoa pudesse ter as informações sobre a pesquisa a partir de um documento mais estruturado, igual para todas as pessoas. Eis que a resposta seguinte vem desta forma:

Oi Alessandra. Li agora o termo e não me sinto à vontade de participar. Acho que as perguntas vão entrar num campo delicado e não me sinto preparado para dar conta disso além de manter um mínimo de sanidade. Desejo todo o sucesso para você e sua pesquisa e lamento por toda a dificuldade que a pesquisa científica está enfrentando nesses tempos tenebrosos. Vai passar, temos que acreditar nisso. Abraços!

Percebi logo de início que o TCLE poderia ser assustador para alguns. Devido à formalidade e direcionamento do documento, em especial à afirmação de que a pessoa deve estar ciente de que até desconfortos emocionais podem acontecer, pode causar sentimentos de medo, insegurança, dentre outros. Mesmo que a pesquisa trate de temas

que pareçam não causar dano, os pesquisadores não podem controlar como isso vai ser recebido pelas pessoas e como falar sobre certos temas pode mexer com questões muito profundas na dimensão emocional da pessoa. Imediatamente após esse ocorrido, não enviei o termo antes de conectar online o encontro. Começávamos a conexão via *google meet*, eu explicava o TCLE, a pessoa aproveitava para perguntar algo sobre ainda antes do início da entrevista, e assim iniciávamos. O TCLE era enviado para o email do participante logo ao final do encontro e a pessoa retornava-o assinado, por email mesmo. Nenhuma das pessoas que aceitaram participar e receberam explicações sobre o termo, se recusaram a assiná-lo e /ou voltaram atrás em relação ao aceite participação, depois desta alteração de conduta.

O segundo ponto importante de aprendizado durante o piloto, foi sobre a apresentação da pesquisa, no início da conversa. Quando me apresentei como pesquisadora no campo da saúde pública, uma das pessoas nitidamente pautava a conversa em reforçar o quanto tomava cuidado nas questões de prevenção em relação à Covid-19. Não é à toa, quando lembramos do quanto o campo da saúde, especialmente a medicina, atua poder disciplinar em conduzir e reger os comportamentos. É uma forma de tecnologia de poder (FOUCAULT, 1999). Mas mais evidente ainda, é quando a medicina não necessita confinar para exercer o poder. É algo que já está introjetado a um ponto os sujeitos controlam a si e aos outros de alguma maneira. Uma forma de governamentalidade (FOUCAULT, 2008c).

Isso também aconteceu em um caso em que, a partir de uma pergunta que a participante me fez, citei que eu tinha formação inicial em educação física. A pessoa supôs – e não era falso – que eu estaria interessada em questões relacionadas ao exercício físico e, logo após minha resposta, conduziu uma fala grande sobre ela não estar conseguindo fazer exercício físico, mas gostar de modalidades “x e y”, ter feito na infância “a e b” e, a cada oportunidade durante toda a conversa, ela remetia à questões relacionadas à atividade física, menos em relação à ela, mais em relação aos outros (mídia, práticas físicas de pessoas conhecidas, redes sociais). Minha percepção era que, forçadamente, ela tentava buscar conexões para me falar de atividade física, mesmo sem eu ter perguntado nada específico sobre isso. Muito parecido com o caso descrito no parágrafo anterior.

Com receio de ser representação de uma verdade, ou melhor, de ser algo apenas no nível da informação que as pessoas recebem em relação à cuidados “corretos” de saúde (como exemplo, “faça exercícios”, “use máscara”), que dizem muito mais a ter informações, mas não necessariamente ser algo corporificado, que faz parte da vida cotidiana, com sentido e significado, decidi que tentaria, tanto quanto fosse possível, não falar que eu estava fazendo uma pesquisa na área de saúde pública e nem que eu era formada em educação física ou tinha interesse em questões relacionadas à atividade física. Essa tentativa foi uma estratégia para que as pessoas falassem sobre seu cotidiano com a maior proximidade da realidade delas. Mesmo que num exercício de recordatório, as sensações se percam ou são ressignificadas, pois “a eliminação das lembranças reduz enormemente o valor da experiência” (KAHNEMAN, 2012, n.p), esta pareceu ser a melhor possibilidade encontrada por mim para a realização da pesquisa, na tentativa de entender como as pessoas lidavam com a atividade física no cotidiano, durante as medidas restritivas.

Além disso, o piloto permitiu avaliar a estratégia da entrevista. O primeiro encontro consistia em uma conversa, via *google meet*, partindo de uma pergunta aberta que permitia que o participante respondesse o que fosse relevante para ele, já que era uma pergunta aberta e abrangente. O participante respondia até um certo esgotamento, que se deu, na maioria das vezes, por ele ter a percepção de que era suficiente.

A pergunta realizada para iniciar a entrevista foi: “O que aconteceu com você, com seu cotidiano, de março de 2020 para cá?”. A intenção de estruturar a pergunta desta forma tão abrangente, mas ao mesmo tempo, indicando o ano de 2020 como interesse, foi abrir a possibilidade para que os participantes escolhessem por onde iniciariam a fala. Esta estratégia foi inspirada em uma entrevista dada ao SESC São Paulo por Eliane Brum, na qual tomei conhecimento a partir de uma fala da profa. Lilian Magalhães. Eliane Brum relata como ela entrevistava as pessoas, se referindo ao trabalho na região do Xingú, na Amazônia, partindo da expressão “me conta”. Ali, a jornalista observa que é muito importante o ponto em que as pessoas começam a contar suas histórias.

A primeira pergunta é também uma forma de controle, e ser repórter é perder o controle em um certo momento, para poder alcançar o outro. Então, sempre que posso, eu digo apenas “me conta”, e é muito

surpreendente por onde as pessoas começam a contar uma história (BRUM, 2017, n.p).

Essa premissa, de não fazer uma pergunta que direcionasse para o ponto específico do objetivo da pesquisa, possibilitou uma quantidade grande de informações sobre a experiência das pessoas durante esse período de início da pandemia de Covid-19. Por outro lado, essa quantidade de dados torna o trabalho exaustivo, desde fazer as entrevistas até a transcrição e codificação, sendo que alguns dados só serão utilizados para produções secundárias à tese. Mas de todo modo, pareceu muito mais interessante e importante saber sobre os aspectos da atividade física dentro de uma narrativa mais ampla do contexto relatado pelos participantes.

Previamente, também foram pensadas algumas perguntas que chamei de “coringas”, como carta na manga, caso as pessoas não trouxessem em suas falas algum ponto de conexão com o corpo em movimento. Geralmente, nesse primeiro grande bloco de fala a partir da pergunta disparadora da conversa, eu guardava pontos que as pessoas traziam na fala, pontos esses que interessavam para responder à pergunta de pesquisa, e após o esgotamento deste primeiro grande bloco eu voltava aos pontos de interesse. Por exemplo, se a pessoa comentava algo como “comecei a fazer umas aulas de alongamento pra tentar relaxar”, após ela cessar a fala, com a sensação de que falou tudo, eu pedia para “me contar mais sobre o alongamento que ela havia citado”. E assim aconteceu com inúmeros tópicos que os participantes traziam ao longo da conversa, na tentativa de aprofundar o assunto.

Alguns participantes tinham mais dificuldades se expressar através da fala, mais sucintos, não explorando muito suas memórias e sensações do período em questão. Também, alguns não citavam nada sobre exercício físico e correlatos. Para estes dois grupos, utilizava algumas das perguntas coringas previamente organizadas, quando percebia uma “brecha” na conversa. Elas foram adaptadas para o contexto da conversa (momento da entrevista, como a conversa fluía), mas tinha como base:

- que outras atividades do seu cotidiano mudaram com a pandemia?
- você costuma fazer alguma atividade física?
- como você lida com...?
- como você descreveria ... de outro jeito?

As perguntas coringa, ou de uso secundário, estimularam os participantes trazerem exemplos da sua vivência, da sua realidade e, muitas vezes, estimularam a lembrança de outras cenas da pandemia que conectavam os tópicos de interesse e os participantes acabavam por se posicionar perante o assunto. Por exemplo, quando o participante contava a “história” do seu cotidiano na pandemia, a partir da pergunta disparadora e não citava nada relacionado a prática de exercícios físicos, a pergunta “você costuma(va) fazer exercícios físicos” poderia confirmar a ausência de prática, mas o participante acabava dando alguma opinião sobre e isso abria para outras perguntas sobre o tópico. Em suma, foi positivo pensar em perguntas para se ter “na manga”, mesmo com a expectativa de muitas coisas surgirem a partir da pergunta aberta.

Ao final do primeiro encontro, como limites de tempo, pactuado com os participantes, ou pela repetição do esgotamento da fala, eu direcionava a pergunta final: - Você tem mais alguma consideração a fazer sobre as atividades do cotidiano durante a pandemia?

Ao final do primeiro encontro, eu propunha a cada participante um novo encontro. Apresentava a proposta à ela/ele e, caso aceitasse, agendávamos o próximo momento via *google meet*. A proposta do segundo encontro consistia em registrar momentos que representem essa mudança de cotidiano através de fotos a serem enviadas à pesquisadora previamente, para que, quando nos encontrássemos novamente, pudéssemos conversar sobre os elementos escolhidos pelo participante da pesquisa para ser registrado.

Inspirada no *photovoice* e adaptada para esta pesquisa, a ideia da produção de fotos para direcionar o segundo encontro teve o intuito de aprofundar algumas questões que foram trazidas pelos participantes e exploradas no primeiro. A explicação para esta etapa foi direcionada de modo que as fotos seriam feitas durante o intervalo dos dois encontros, buscando representar assuntos que foram falados na entrevista. Nesse momento, eu afirmava o interesse nos tópicos relativos à atividade física e correlatos que surgiram durante a conversa, pois, devido às perguntas secundárias, a maioria dos participantes já tinham noção por onde girava o interesse da pesquisa.

O *photovoice* é uma técnica utilizada em pesquisa qualitativa para dar voz às experiências individuais ou coletivas, através da fotografia. É uma ferramenta que permite que os participantes escolham o que, onde e quando fotografar. Mesmo pessoas

que tenham dificuldade com a escrita ou leitura podem utilizar das fotos para comunicar, representar ou realçar sua comunidade (WANG; BURRIS, 1997), ou elementos do seu cotidiano através do seu ponto de vista e podem auxiliar na compreensão de aspectos subjetivos dos acontecimentos (TOUSO et al., 2017). Além disso, é uma técnica acessível se considerarmos que muitas pessoas possuem aparelho celular com câmera e fazem uso de redes sociais.

Três são os fundamentos teóricos do *photovoice* conforme Wang e Burris (1997):

O primeiro, baseado na abordagem de Paulo Freire, que considera que todas as pessoas podem pensar criticamente a partir dos problemas que pertencem ao mundo ao seu redor. Ele identificou recursos que permitiam que elas pensassem criticamente sobre sua comunidade e começassem a discutir as forças sociais e políticas cotidianas que influenciavam suas vidas. A imagem visual é tomada para Wang e Burris (1997) como um desses meios.

O segundo, a teoria feminista que lançam luz sobre o fato de que o aprendizado geralmente é conduzido a partir de imagens feitas por homens, ignorando essa dominação (do homem sobre a mulher) mesmo nas abordagens de Freire. Imagens produzidas pelas pessoas para discutir questões relacionadas à sua experiência, oportuniza, também, que as mulheres possam falar a partir de seus pontos de vista. Assim, o uso das imagens pode dar voz à grupos invisibilizados, vulnerabilizados e socialmente estigmatizados, reconhecendo que essas pessoas têm um conhecimento que profissionais, ou pessoas de fora do seu mundo, não tem.

Terceiro, o fato de que o *photovoice* permite que as pessoas possam registrar e catalisar as mudanças em suas comunidades, em vez de ficarem como sujeitos passivos das intenções e imagens das outras pessoas. Para as autoras, este terceiro ponto se referia ao fato de a utilização da técnica do *photovoice* na pesquisa, colocaria câmeras nas mãos das pessoas que, talvez, não teriam acesso de outra forma, se não fosse essa possibilidade, mesmo que nos anos 2020 se considere o fato de ter uma câmera para produzir fotos algo comum, diferente da década de 1990, quando o trabalho de Wang e Burris foi publicado.

Wang (2022) tem refletido sobre as contribuições do *photovoice* nas pesquisas e nas decisões de políticas públicas. Para a autora, “recrutar formuladores de políticas exige trabalho e desenvoltura” e, se não houver comprometimento de mudanças de

políticas, o poder “será jogado fora” (p.209). Neste artigo, publicado na revista *Health Promotion Practice*, sob o título *The Tai qi of Photovoice* (WANG, 2022), ela propõe pensar o *photovoice* como um elemento de conexão de pessoas: assim como a *sangha* do *Tai qi* (conhecido no Brasil como *Tai chi*, uma prática corporal e meditativa oriunda de culturas orientais) que reúne semanalmente diferentes pessoas para a prática corporal, o *photovoice* pode juntar pessoas para pensar as políticas regularmente – a “*sangha* do *photovoice*”.

Dentre os diversos ganhos que o *photovoice* possibilita ao juntar pessoas, Wang destaca o aprendizado da escuta e as visibilidades das relações de poder que podem ser pontos de reflexão e discussão daqueles que usam a metodologia.

É a qualidade da escuta que importa. Os projetos Photovoice espelham a dinâmica de poder dentro da sociedade. Todo o processo de ser ouvido ou ignorado reflete dinâmicas de poder e preconceitos que surgem da origem nacional, classe social, raça, sexo, orientação de gênero e expressão, bem como educação, idade, idiomas falados, estado de saúde, status de veterano, religião e habilidade (WANG, 2022, p. 208).

Nessa pesquisa, as principais adaptações em relação ao *photovoice* se deram por não ser usado de forma a direcionar um objetivo em comunidade, mas foi possível exercitar a escuta de questões relacionadas à vida cotidiana trazidas nas narrativas das fotos pelos participantes. A inspiração aqui, se trata do uso da foto como elemento retórico, pois a imagem comunica e apoia a reflexão sobre o tema em questão. As fotografias

Auxiliam no aspecto descritivo de um acontecimento, ajudam na compreensão de aspectos subjetivos e podem ser analisadas indutivamente. Imagens capturadas em fotos permitem o estudo de aspectos da vida aos quais não se consegue apreender somente com as palavras. (TOUSO et al., 2017, p.3884)

Uma busca rápida pelo termo *photovoice* no Banco de Teses e Dissertações da USP¹¹ em dezembro de 2022, na intenção de verificar a quantidade de trabalhos que utilizou a técnica, na universidade em que este trabalho está vinculado, independentemente se ela foi adaptada ou não, mostrou um número baixo de produções. Foram quatro teses (2015, 2016, 2017 e 2020), três na área da saúde e uma na área da

¹¹ <https://www.teses.usp.br>

botânica; e duas dissertações de mestrado (2011 e 2012), ambas na área da saúde. Uma busca mais genérica para verificar a conexão com uso de fotografias nas teses da USP, um universo de 44741 teses, através da palavra *photography*, encontrou 119 resultados. Destes, 12 se encontram situados na grande área da saúde.

Figura 7: Resultado da busca por photovoice em teses no Banco de Teses e Dissertações USP

The screenshot shows the 'Doctoral Theses' search results page. The search term 'photovoice' is entered in the search bar. The results are displayed in a table with the following data:

Name	Title	Area	Document	Colleges	Year
Esser, Maria Angelica Motta da Silva	Performance of midwife: understanding their experience and the reality of assist...	Public Health Nursing	Doctoral Thesis	Ribeirão Preto College of Nursing	2016
Galon, Tanyse	From trash to merchandise, from work to health weathering: a study of the work ...	Fundamental Nursing	Doctoral Thesis	Ribeirão Preto College of Nursing	2015
Leal, Caroline Cândido Garcia	The breastfeeding process and its implications in the life of the teenage mother	Public Health Nursing	Doctoral Thesis	Ribeirão Preto College of Nursing	2017
Viana, Rebeca Verônica Ribeiro	The Brazilian savanna according to young residents from Quilombo Mumbuca, Jalapão...	Botany	Doctoral Thesis	Institute of Biosciences	2020

Fonte: Banco de Teses e Dissertações USP. Dezembro 2022.

Figura 8: Resultado da busca por photovoice em dissertações no Banco de Teses e Dissertações USP

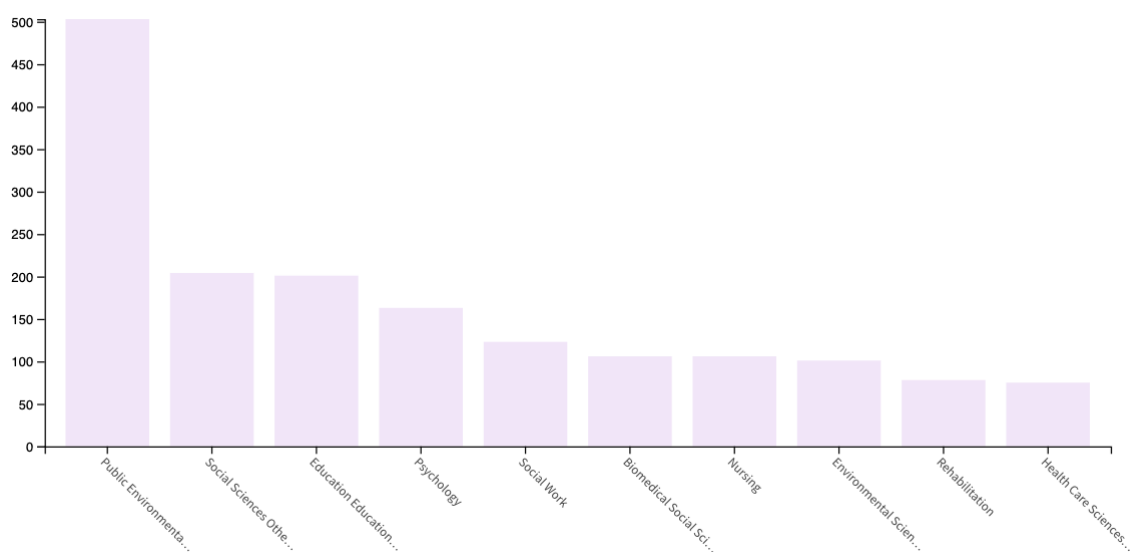
The screenshot shows the 'Master's Dissertations' search results page. The search term 'photovoice' is entered in the search bar. The results are displayed in a table with the following data:

Name	Title	Area	Document	Colleges	Year
Bertagnoni, Larissa	Photos, narratives and impressions of children living in the periphery of São Paulo...	Rehabilitation Sciences	Master's Dissertation	College of Medicine	2017
Sartorio, Natalia de Araujo	Photography in nursing qualitative research: potentials and limitations	Health Care	Master's Dissertation	College of Nursing	2011

Fonte: Banco de Teses e Dissertações USP. Dezembro de 2022.

Uma busca pelo termo *photovoice* em dezembro de 2022, em estratégia simples de pesquisa (AB=(photovoice)) na Base de dados Web of Science, verificando o termo nos resumos das publicações - considerando que se a técnica foi usada como parte da metodologia, isto esteja citado no resumo -, foram encontrados 1.553 resultados, com a maioria das publicações na área da saúde.

Figura 9: Resultados por área da busca pela expressão *photovoice* nos resumos de publicações na base de dados Web of Science.



Fonte: Base Web of Science, dezembro de 2022.

Essa busca serve apenas para se ter uma ideia da produção, em números, que envolve o termo *photovoice*, considerando que o uso de imagens nas pesquisas em saúde é potente “na apreensão das percepções e no estímulo para o debate, fornecendo subsídios essenciais para a construção de políticas” (TOUSO et al., 2017, p. 3891), especialmente aquelas que são direcionadas para grupos em desvantagem social.

Não foi analisada a forma de uso da técnica *photovoice* nas teses e dissertações encontradas, mas baseada no resultado da busca, podemos inferir que o uso de fotos como ferramenta de geração de dados nas pesquisas em saúde na Universidade de São Paulo ainda é baixo.

Para o segundo encontro com os participantes, após o intervalo, que variavam de acordo com a agenda, mas cuja tentativa é que não passasse de duas semanas, os participantes me enviavam as fotos por email ou por *whatsapp*, dependendo do meio de comunicação que lhes era mais conveniente, iniciávamos projetando em tela a primeira

foto para ambos, pesquisadora e participante, pudéssemos vê-la. Havia sido combinado um número de fotos para serem enviadas, que variavam de 3 a 5 fotos. Alguns participantes enviavam mais, mas todos enviaram, no mínimo, 3 fotos.

Assim, conduzia esse momento com a mesma inspiração da primeira conversa, agora com um pouco mais de conhecimento sobre o interesse da pesquisa por parte do participante, solicitando apenas que me contasse sobre a foto projetada. Fazíamos isso com todas as fotos enviadas. A ordem da apresentação das fotos era determinada pelo participante. Ao final da fala sobre a foto, eu levantava alguns questionamentos depois que a fala de cada foto se esgotava, se fosse o caso (fale mais sobre “x”, o que significa “y”, e assim por diante).

Algumas narrativas que partiram das fotos pareceram proveitosas, pois trouxeram detalhes que não haviam aparecido no primeiro encontro. Foi possível perceber que alguns participantes se dedicaram a pensar sobre a tarefa de produção das fotos conectadas com os nossos tópicos de conversa. Por outro lado, também foi perceptível aqueles que “pegaram qualquer foto” para cumprir a tarefa, pois nenhuma das fotos cumpria com o que tinha sido acordado. Nesse sentido, as narrativas oriundas desses participantes pouco acrescentaram às informações do primeiro encontro. Além disso, mesmo sendo solicitada a produção das fotos para os termos da pesquisa, todos os participantes que estiveram presentes no segundo encontro trouxeram fotos antigas misturadas às novas, ou seja, fotos que buscaram em arquivo (no celular, nas redes sociais), mas que de fato, encontravam relação com os tópicos e pensaram sobre ela. Nossos encontros aconteceram entre 14 ou 18 meses após iniciarem as medidas restritivas, logo, é compreensível que rememorar as lembranças da vida em período anterior remetesse a alguma foto produzida justamente sobre aquilo que era lembrado. Por esse motivo as fotos antigas, escolhidas pelos participantes, também entraram no *corpus*¹² da pesquisa.

Nesse aspecto, o uso de fotos para aprofundar os elementos necessários, fica mais próximo da chama foto-elicitação. Marcello (2021) citando Banks (2009), coloca que a foto-elicitação envolve “o uso de fotografias ou mesmo, mais amplamente, de imagens

¹² Definição sugerida por Braun e Clark (2006) onde *corpus* se refere à totalidade de dados coletados e, *conjunto*, são todos “os dados do corpus que estão sendo usados em uma análise em particular” (BRAUN; CLARKE, 2006, p. 79, grifo meu).

para suscitar comentários, memórias e discussões no decorrer de uma entrevista” (p.3). Para o autor a imagem torna “subjetividade, sentimentos, emoções, pontos expressivos na produção de conhecimento” (p.5) e por tensiona a neutralidade científica.

Além disso, e mesmo considerando os aspectos conceituais anteriormente levantados, a combinação fotografia/imagem-diálogo não é de modo algum suficiente para que possamos afirmar que determinada pesquisa se apoia na foto-elicitación. Há algo que se passa precisamente entre fotografia/imagem e diálogo que sustenta um processo de fala e de escuta e de como ele se efetiva como central na pesquisa – logo, não secundário, substituível ou auxiliar – no fazer investigativo. Ao dizer central, afirmamos, assim, a marca de uma relação basilar que sustenta a produção mesma dos dados: o fato de a imagem e aquilo que é dito sobre ela se constituírem como algo inseparável e, fundamentalmente, como uma dimensão primeira na organização de toda a tessitura metodológica; ou, mais precisamente, algo que acena para a ideia de que as imagens, mesmo em toda sua potência, não falam “por si”.

O modo como as fotos foram utilizadas nessa pesquisa tem um caráter secundário, de apoio, ou como já me referi anteriormente, como um aprofundamento do que já havia sido dito no primeiro encontro. Foi um uso adaptado “entre” o photovoice e a foto-elicitación, cujo limite principal, já apontado, esteve no modo de comunicação da proposta, fazendo com que alguns participantes não produzissem as fotos conforme combinado, além de três participantes não responderem mais aos contatos para o segundo encontro. Mas mesmo com essa limitação, a escuta e a fala produzida a partir das fotos, somaram-se as falas do primeiro encontro, constituindo as narrativas que compõem o *corpus* da pesquisa.

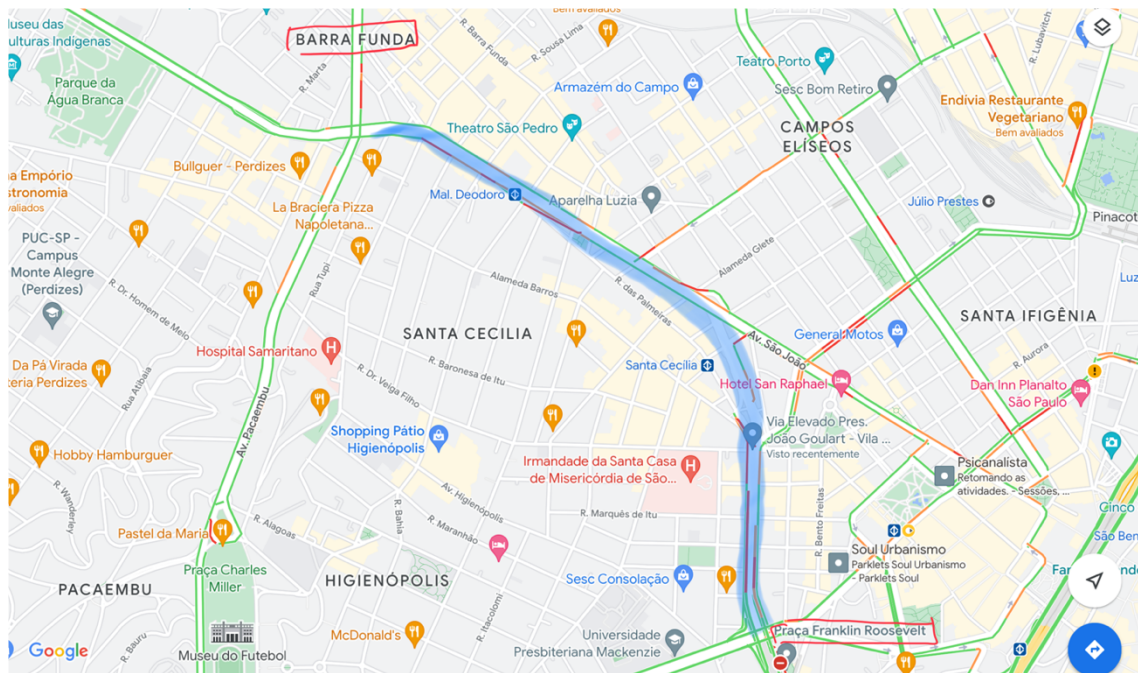
Ao todo foram 16 participantes da pesquisa, excluindo a etapa piloto (outros cinco participantes) homens e mulheres entre 23 e 69 anos. Do piloto, apenas dados de diário de campo estão contidos no *corpus* da pesquisa. Todos os participantes foram pessoas que manifestaram interesse via chamado de pesquisa no grupo Cecílias e Buarques da rede social Facebook. Dos 16 participantes, todos estiveram no primeiro encontro via *google meet* e 13 participaram do segundo. Foram coletadas logo no início do primeiro encontro, dados como nome, email, telefone, para contato, profissão, número de residentes na casa do participante e se é morador da região.

As gravações dos encontros e as fotos foram utilizadas apenas para fins desta pesquisa, guardadas de forma privada na conta institucional da pesquisadora (domínio

usp.br) e após o encerramento da pesquisa, serão armazenadas em HD externo, de posse da pesquisadora e deletadas do servidor institucional.

Os participantes foram consultados por email sobre qual nome gostariam de ser chamados na pesquisa, a partir da sugestão de se utilizar nomes de ruas da região de abrangência do grupo Cecília e Buarques. Originalmente, o grupo se fez por conta de dois bairros, Santa Cecília e Vila Buarque, mas os participantes do grupo habitam/frequentam uma região mais abrangente, que compreende o entorno do elevado João Goulart, que vai da praça Roosevelt, até a Barra Funda, abrangendo Santa Cecília, Campos Elísios e parte do Higienópolis.

Figura 10: Elevado João Goulart (Minhocão) e entorno.



Fonte: Google Maps com marcações da pesquisadora.

Assim, os participantes responderam o e-mail com uma ou duas sugestões de nomes para serem identificados na pesquisa, e assim aconteceu, conforme a ordem de “chegada” dos e-mails. Os participantes que não responderam ao segundo encontro, também não responderam ao e-mail sobre a escolha dos nomes, que foram determinados pela pesquisadora.

Quadro 1: Participantes da pesquisa

Participantes	Profissão	Idade	Qtde Moradores	Morador da região	Sexo
Angélica	Professor	30	2	Sim	Feminino
Anhanguera	Psicóloga	23	3	Sim	Feminino
Apa*	Tatuadora	30	2	Não	Feminino
Arouche	Taróloga	69	1	Sim	Feminino
Aurora	Bombeira civil e radialista de formação	41	1	Sim	Feminino
Baronesa	Consultoria em gestão da informação	62	1	Sim	Feminino
Conceição	Jornalista	44	3	Sim	Feminino
Dr. Albuquerque*	Estudante de direito	24	2	Sim	Masculino
Itacolomi	Psicóloga	61	2	Sim	Feminino
Jaguaribe	Design gráfico	37	2	Sim	Feminino
Japurá	Doutorando Psicologia	28	2	Não	Masculino
Maria Antônia	Fonoaudiólogo	27	1	Sim	Masculino
Olavo	Corretor de imóveis	39	1	Sim	Masculino
Rosa*	Design	31	2	Sim	Feminino
Veridiana	Tradutora	46	1	Sim	Feminino
Vitória	Intrutora de idiomas	33	2	Sim	Feminino

Fonte: autoral

* participantes que declinaram do segundo encontro

Para considerar situar uma linha do tempo em que as entrevistas (dois encontros) foram feitas, foi criado um infográfico para facilitar quaisquer consultas necessárias. Vale ressaltar que a participante Jaguaribe respondeu ao chamado do piloto, antes de ser apagado, mas as entrevistas deste bloco de 5 pessoas (piloto) já haviam sido realizadas. Então a entrevista de Jaguaribe foi realizada naquele período, mas já com as alterações que se seguiram para os outros 15 participantes que vieram adiante.

Figura 11: Entrevistas situadas na linha do tempo



Fonte: autoral

Por mais que as medidas restritivas mais severas já estavam sendo diminuídas, durante o ano de 2021, quando foi feito o piloto e a maioria das entrevistas, ainda existiam restrições em relação à distanciamento físico, uso de máscaras e restrições nos serviços e eventos presenciais. As universidades públicas só voltaram às atividades presenciais em 2022. Então este período de geração de dados ainda estava sob alguma tensão cotidiana devido ao número de mortes que ainda estavam subindo. E, também, as notícias de surgimento de novas variantes sempre traziam consigo algum estado de alerta e preocupação para a maioria das pessoas que acreditavam na gravidade da situação. Em suma, por mais que as pessoas rememorassem muito mais o início da pandemia, ainda vivíamos um contexto difícil em relação à Covid-19, mesmo com a vacinação. Em fevereiro de 2022, último encontro agendado, foi o mês com o maior número de casos por dia.

SOBRE ANÁLISE DOS RESULTADOS

Na pesquisa qualitativa, de forma geral, o período de análise inicia durante a fase de produção dos dados, “pois os dados já coletados são analisados e inseridos ou formatam a coleta de dados em andamento” (POPE; MAYS, 2005, p.88). Uma análise continuada (onde a produção e análise vão acontecendo juntas),

Permite ao pesquisador conferir e interpretar continuamente os dados que está coletando e desenvolver conclusões experimentais baseadas nos dados já coletados ou hipóteses para a investigação subsequente em coletas adicionais de dados. Comparando com métodos quantitativos, isso possui a vantagem de permitir ao pesquisador voltar e refinar questões e buscar vias emergentes de indagação em maior profundidade. (POPE; MAYS, 2005, p.88)

A análise dos dados desta pesquisa foi orientada pelo trabalho de Braun e Clarke (2006) que propõem uma análise temática da pesquisa qualitativa. É um método para identificar, analisar e relatar padrões (temas) dentro dos dados. Ela minimamente organiza e descreve o conjunto de dados em detalhes. A análise temática não está ligada a um quadro teórico preexistente, e por isso pode ser usada em diferentes enquadramentos teóricos (embora não todos). As autoras propõem seis fases para a realização da análise de forma a propor rigor na pesquisa qualitativa:

Tabela 1: Fases da Análise Temática

Phase	Description of the process
1. Familiarizing yourself with your data:	Transcribing data (if necessary), reading and re-reading the data, noting down initial ideas.
2. Generating initial codes:	Coding interesting features of the data in a systematic fashion across the entire data set, collating data relevant to each code.
3. Searching for themes:	Collating codes into potential themes, gathering all data relevant to each potential theme.
4. Reviewing themes:	Checking if the themes work in relation to the coded extracts (Level 1) and the entire data set (Level 2), generating a thematic ‘map’ of the analysis.
5. Defining and naming themes:	Ongoing analysis to refine the specifics of each theme, and the overall story the analysis tells, generating clear definitions and names for each theme.
6. Producing the report:	The final opportunity for analysis. Selection of vivid, compelling extract examples, final analysis of selected extracts, relating back of the analysis to the research question and literature, producing a scholarly report of the analysis.

Extraído de Braun e Clark (2006)

A análise de dados se caracterizou por ser uma análise indutiva, ou seja, orientada pelos dados, onde os temas surgem a partir dos próprios dados, e semântica, onde os temas são identificados dentro dos significados explícitos ou superficiais dos dados. Isso significa que o analista não está à procura de qualquer coisa além do que um participante tenha explicitamente dito ou escrito. (BRAUN; CLARKE, 2006, p.84)

Fase 1: Familiarizando-se com seus dados

Todos os contatos com os participantes, incluindo desde o chamamento pelo grupo de Facebook até a realização das entrevistas foi feito por mim. Isso traz algum conhecimento prévio ao início da fase de análise. É uma forma de encarar a afirmação de Pope e Mays (2005) de que a análise de dados inicia ainda durante a coleta. Realizar as entrevistas já é processo de familiarização com os dados e já lançam perguntas na cabeça do pesquisador e já se especulam algumas possibilidades de temas.

Braun e Clark (2006) indicam que o ideal é ler todo o conjunto de dados pelo menos uma vez antes de começar a codificação, pois assim a identificação de padrões será elaborada durante a leitura. A primeira leitura completa dos dados foi feita durante o processo de verificação e correção da transcrição das entrevistas.

Foi utilizada a ferramenta de transcrição NVIVO *Transcription*¹³ – serviço que transcreve os áudios via plataforma online e disponibiliza ao pesquisador uma forma de correção facilitada por sincronizar o texto e o áudio em qualquer ponto. Assim, o pesquisador pode ir e voltar ao longo do texto ou áudio com menor tempo, além de ter conexões facilitadas com o software NVIVO.

Fase 2: Gerando códigos iniciais

Realizar as entrevistas, produzir diário de campo e depois corrigir as transcrições deram subsídios para que fosse criada uma primeira lista de códigos, baseadas nas notas sobre “o que está” nos dados.

¹³ <https://www.qsrinternational.com>

As entrevistas partindo da pergunta aberta parecem ter material para muitas análises, de vários temas em relação às mais variadas dimensões da vida (trabalho, alimentação, vida familiar, rotinas)... (Diário de campo da pesquisadora. Outubro de 2021)

O primeiro exercício de codificação (pré-codificação, ou codificação inicial) foi baseado na ideia de marcar códigos de todos os temas que eu havia identificado em contato com os dados, mesmo já sabendo por antecedência que alguns seriam codificados para a possibilidade de análises secundárias. Para organizar, codificar e gerar visualizações dos dados, foi utilizado o software Nvivo¹⁴. Abaixo apresento a tabela com a lista de códigos (*codebook*) da fase de pré-codificação:

Tabela 2: Codebook da etapa de pré-codificação

Código	Descrição
Atividade Física	todo e qualquer referência à atividade física (AF) e correlatos
Acredita não ser AF	quando o participante fala de AF (identificado pelo pesquisador), mas demonstra que não acredita ser
Acredita ser AF	quando o participante se refere a algo que a pesquisadora identifica como atividade física ou correlatos, mas nomeia de outra forma, ou não nomeia
Ausência	faltas que aparecem sobre a pandemia
Corpo	relatos sobre o corpo
Espaço	sentidos de espaço e lugar
Ideia Fitness	quando os relatos dos participantes sobre AF e correlatos, estão relacionados às ideias de "corpo sarado", plástico, imagem padrão, definição e modificação corporal, busca do corpo perfeito - relativo à cultura fitness,
Inatividade Física	sobre não fazer atividade física e correlatos
Modos de fazer	dia respeito a como as pessoas fizeram AF durante o período da pandemia e como faziam até o momento das entrevistas. Adaptações, jeitos, modos de fazer. Inserção no cotidiano, criação.
Modos de organizar uma rotina	rotinas que não dizem respeito à AF e correlatos
COVID-19	sobre a pandemia de Covid-19
Narrativas do Minhocão	relatos em que o elevado João Goulart aparece na conversa
Resistência	práticas cotidianas para suportar a experiência vivida da pandemia
Saúde	práticas de saúde, ideias de saúde, experiência em saúde
Saúde Mental	relatos sobre experiência de saúde mental

¹⁴ A versão utilizada é a chamada "New Nvivo", lançada para substituir a versão 12 do software.

Tomada de Decisão	decisões que são definidoras de alguma situação em saúde
-------------------	--

Fonte: autoral

A ideia de codificar o maior número de temas/padrões potenciais para análises secundárias é estimulada por Braun e Clark (2006) além de codificar dados que circundam o trecho de interesse, caso seja relevante, na intenção de não perder o contexto. Depois de todo o processo de codificação de todas as entrevistas transcritas, de rever, repensar e reorganizar os códigos, agrupando-os em códigos e subcódigos, o *codebook* final, é apresentado abaixo:

Tabela 3: Codebook pós codificação (grupos e subgrupos)

Código	Descrição
Aprendizado da Pandemia	quando o participante refere algum aprendizado que vem da experiência de viver os momentos mais restritivos da pandemia
Aprendizado da pesquisa	participante refere que aprendeu algo com processo de pesquisa ou a pesquisa o fez pensar sobre algo
Atividade Física	todo e qualquer referência à atividade física (AF) e correlatos
Academia	marcações relativas à espaço de prática ou opinião sobre academias tradicionais (geralmente privadas)
Alongamento	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Ao ar livre	relatos não triviais de AF e correlatos
Ausência de AF	quando o contexto narrado pelo participante inclui práticas de lazer, práticas ao ar livre, mas não inclui, mesmo com possibilidades, práticas diretamente relacionadas com AF
Bicicleta	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Caminhada	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Capoeira	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Comportamento sedentário	relatos sobre tempo excessivo sem movimento corporal (sentado, deitado), sem razão de doença
Crossfit	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Dança	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Desânimo	quando participante refere desânimo para qualquer prática relacionada à AF e correlatos
Dificuldades com AF	expõe os motivos do porque não inclui AF e correlatos no cotidiano

Escalada	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Espaço	relatos sobre o espaço como algo relevante para a prática de AF e correlatos
Estrutura	próxima ao contexto do código espaço, mas faz referências específicas à equipamentos de apoio, estruturas físicas
Experiência ao longo da vida	relatos da experiência de movimento corporal ao longo da vida
Falou espontaneamente	quando os participantes relatam sobre prática de atividade física no cotidiano sem a pesquisadora perguntar especificamente
Fortalecimento muscular	objetivo de AF citado
Futebol	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Ginástica	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Ideia Fitness	quando os relatos dos participantes sobre AF e correlatos, estão relacionados às ideias de "corpo sarado", plástico, imagem padrão, definição e modificação corporal, busca do corpo perfeito - relativo à cultura fitness,
Indicação médica	quando a prática de exercícios é resultado de indicação médica
Jogo	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Krav Maga	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Limitações	fala sobre AF e correlatos demonstrando limites para a prática, seja de estrutura, espaço, limites individuais, familiares dentre outros
Lugar	à respeito à prática de AF e correlatos: lugar afetivo, não necessariamente físico, ideal de lugar
Meditação e ioga	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Modos de fazer	diz respeito a como as pessoas fizeram AF durante o período da pandemia e como faziam até o momento das entrevistas. Adaptações, jeitos, modos de fazer. Inserção no cotidiano, criação
Motivos de não fazer	quando são justificadas, dadas as razões da prática de AF e correlatos. "Faço porque..."
Muay Thai	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Online	toda referência de prática de AF e correlatos via online (pelo computador, celular e outros equipamentos conectados à internet)
Patins	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Pilates	"modalidade" de atividade física e correlatos referida

Pole Dance	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Power Lift	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Professor	quando há referência à orientação de exercícios ou influência de professor para a prática de AF e correlatos
Projetos Públicos	identificação de projetos de prática de AF e correlatos a partir de iniciativas governamentais ou institucionais públicas e comunitárias
Relacionada ao trabalho	relatos de AF e correlatos está envolvida diretamente ao trabalho
Sentidos e significados	ideia de AF do participante, sentidos e significados de AF e correlatos
Skate	"modalidade" de atividade física e correlatos referida
Tempo livre	quando o participante especifica o uso de tempo livre para a prática de AF e correlatos
Treinar por conta	quando participante conta da experiência de pensar em um treino, ou uma prática regular, por conta própria (sem orientação)
Cidade	quando há uma referência do momento da pandemia e a cidade (importância, falta, crítica)
Parque	contextos que envolve relatos diretos à parques da cidade
Sair na rua	sobre não poder sair na rua e/ou como sai, quando sai
Ver e ser visto	diz respeito à sair para a rua durante o período da pandemia, necessidade de ver e ser visto
Corpo	referência ao corpo
cognição e corpo	quando o relato fala sobre algum aprendizado (cognitivo, intelectual, mental) sobre ou com o corpo
Distanciamento físico	referência ao período necessário de não se aproximar fisicamente das pessoas, mantendo distanciamento
Gênero	quando alguma questão de gênero aparece no relato
Cotidiano	rotinas diárias, experiência do dia a dia
Alimentação	diz respeito às práticas alimentares e culinárias durante o período da pandemia
COVID-19	quando o relato traz especificidades sobre a Covid-19 (doença)
Medo	quando aparece medo em relação à pandemia
Perdas	sobre as perdas da pandemia
Vacina	sobre vacinação

Cuidado	relatos de práticas de cuidado de si e dos outros durante a pandemia
Narrativas do Minhocão	relatos em que o elevado João Goulart aparece na conversa
Paisagem	paisagens, natureza, vista (importância, falta, e outros aspectos)
Pandemia	momento de lockdown, estratégias para lidar, sociabilidades, solidão, efeitos da pandemia nos relatos
Primeiro ponto	sinaliza o ponto de partida da fala dos participantes no primeiro encontro
Saúde	práticas de saúde, ideias de saúde, experiência em saúde, saúde mental, tomada de decisão em saúde
Vida	vida política, potência de vida, modos de existência, presença

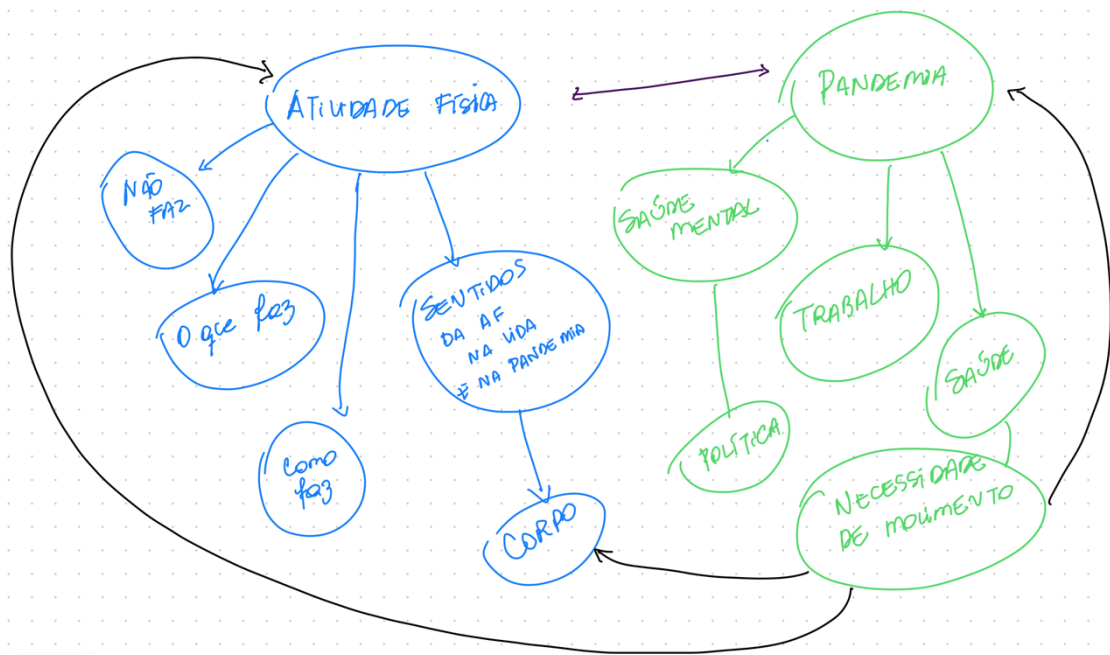
Fonte: autoral

Foram 66 códigos no total, agrupados em códigos-mãe e filiados. Alguns, como os códigos que se referem às modalidades de práticas de exercícios e atividade física, foram utilizados no intuito de “marcar” o que aparecia em relação aos “tipos” de práticas. Neste caso, é possível identificar todas as modalidades citadas pelos participantes a partir deste grupo de codificação. Mas o “tema” atividade física, foi codificado para outros tópicos, já identificando algumas relações. Por exemplo, um certo trecho de fala (referência de dados) foi codificado para atividade física, caminhada e parque. Um outro trecho, foi codificado para atividade física, online, alongamento. Isso significa que, apesar de agrupados em uma lista de codificação, na análise temática eles são reagrupados no exercício de pensar os temas, para definir o que é possível de ser abordado nos resultados.

Fase 3: Procurando por temas

Esta é a fase de triagem dos diferentes códigos em temas potenciais. É nesta fase em que os códigos são combinados para formar um tema mais abrangente. Braun e Clark (2006) aconselham o uso de um mapa temático como esboço desse primeiro exercício. Compartilho a seguir, o primeiro mapa temático, apesar de digital, feito à próprio punho, onde verifiquei os principais temas possíveis de serem examinados a partir da codificação.

Figura 12: primeiro mapa temático resultante do exercício de pensar os temas baseados na codificação



Fonte: autoral

Fase 4: Revisando temas

A revisão dos extratos e reavaliação dos temas acontece na fase 4. Na prática, nesta pesquisa, a fase 3 e 4 foram acontecendo quase juntas, em sequência, mas em momentos não tão separadamente definidos. Enquanto lia os trechos codificados, ia e voltava em alguns pontos na leitura, e já fazia algumas anotações e rabiscos que ajudaram a definir os temas possíveis de ser explorados dentro dos limites da pesquisa, especialmente o tempo.

A quantidade de dados que o desenho da pesquisa proporcionou, como já citado anteriormente em relação à possíveis análises secundárias, traz uma sensação de abandono por não ser possível explorar vários tópicos para além da pergunta que direciona esta pesquisa. Por vezes me questionei se deveria ter feito algo mais focado, no sentido de direcionar o tempo para questões específicas em relação à experiência de atividade física durante a pandemia, mas ao mesmo tempo, o contexto amplo em que as pessoas narraram o seu cotidiano possibilitou um certo estado de alerta para conexões

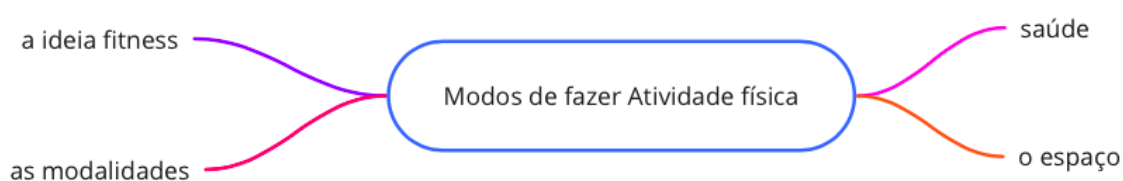
possíveis com outros temas. O que possibilita uma riqueza de detalhes, causa uma certa ansiedade quando se está trabalhando sozinha em uma pesquisa com tantos dados.

Nesta fase de revisão, são verificados quais temas tem trechos codificados suficientes para virar um tema e verificar se existem padrões coerentes (BRAUN; CLARKE, 2006). A codificação dos dados, ainda antes de iniciar um mapa temático, já havia sido reanalisada e reorganizada: logo que terminei a codificação, iniciei o processo de reorganização dos códigos de forma a reanalisar os dados codificados, inspirada na etapa de “segundo ciclo de codificação”, conforme Saldaña (2015). Por este motivo, e para não entrar num *looping* de recodificações que pode ser eterno (BRAUN; CLARKE, 2006), durante as decisões sobre os temas, considerei satisfatória a codificação.

Fase 5: Definindo e nomeando temas

Nesta etapa acontece a definição dos temas a serem trabalhados. No intuito de focar nos temas que ajudam a responder aos objetivos da pesquisa, foi elaborado um novo mapa temático depois de mais camadas de leitura dos trechos e visualizações dos códigos.

Figura 13: Mapa temático final



Fonte: autoral

Fase 6: Produzindo relatório

Os temas como resultados da análise serão apresentados a seguir em diálogo com o referencial teórico. A intenção é de apresentar os resultados e a discussão em conjunto, pois não me parece didática uma separação em capítulos diferentes. A partir de agora, as ilustrações dos resultados (trechos das falas dos participantes) serão apresentadas da seguinte forma, com fundo cinza, seguidas do nome da/do participante:

Acho que a única coisa que não aconteceu e talvez outras pessoas falem é o fato de ter precisado trabalhar em casa, eu já trabalhava de casa. Então essa foi uma mudança que não impactou nada a minha vida agora.

Conceição

Esta forma de apresentação tem o intuito de diferenciar das citações diretas que não são oriundas dos participantes da pesquisa (publicações teóricas, científicas ou jornalísticas).

SÍNTESE DOS RESULTADOS

Os participantes deste estudo responderam ao chamado de pesquisa via Facebook, através de publicação no grupo Cecílias e Buarques, demonstrando interesse na participação. Entraram no estudo, 16 participantes (12 mulheres e 4 homens), entre 23 e 69 anos. As entrevistas eram compostas por dois encontros virtuais, pois os encontros presenciais não eram possíveis no início das entrevistas (junho de 2021), e foi mantida a decisão por encontros remotos a opção até o último participante (fevereiro de 2022).

Como explorado na seção metodológica desta tese, o desenho metodológico permitiu uma grande quantidade de dados textuais, a partir dos encontros, acerca da experiência dos participantes nos primeiros 18 meses da pandemia de Covid-19, aproximadamente. Este capítulo tem o intuito de demonstrar um panorama geral dos dados.

Os participantes que escutei nesta pesquisa, mulheres e homens, demonstraram desde o momento que responderam à possibilidade de participação na pesquisa, uma necessidade grande de conversar. Isso foi demonstrado pelos próprios participantes que se referiam a uma certa felicidade ou alegria de poder conversar, neste momento em que a solidão estava sendo sentida mais fortemente. No período da fase piloto deste estudo, as restrições estavam mais duras do que durante as entrevistas na etapa seguinte. Ainda muitas pessoas trabalhando em casa, todas as aulas estavam suspensas presencialmente, a maior parte dos comércios ainda mantinham um certo controle do número de pessoas nos estabelecimentos, atendimentos em saúde que não eram estritamente necessários foram cancelados, atividades de lazer e cultura, presenciais, não aconteciam, dentre outras.

Marcada pela mudança abrupta no cotidiano, a pandemia de Covid-19 transformou a vida das pessoas rapidamente e seus efeitos ainda serão elaborados ao longo dos anos. Escola, trabalho, e outras atividades antes realizadas fora, agora passaram a fazer parte da cena doméstica. Isso trouxe desafios de diferentes ordens, especialmente aqueles que não tinham uma rede de apoio.

O PRIMEIRO PONTO

Conforme apontado na metodologia, fez sentido a identificação do ponto em que os participantes começariam a contar suas histórias da pandemia. Como pesquisadora, esperava que o ponto inicial se faria por aquilo que mais tinha marcado esse momento, esta mudança de cotidiano provocada pela pandemia. Retomando a pergunta direcionada aos participantes para abrir a conversa, “o que aconteceu com você, com seu cotidiano, de março de 2020 para cá?”, dos 16 participantes, 12 relataram o tema do trabalho como primeiro ponto de partida para contar suas histórias. De qualquer forma, o “tema primeiro”, o ponto de partida, conectado a outros aspectos da vida, mas claramente o mais forte, é o do trabalho.

A seguir, trago as 16 ilustrações (trechos) iniciais de cada participante a fim de registrar esses pontos de partida – um registro necessário como contribuição à produção de conhecimento sobre este momento.

Alguns participantes relataram o tema do trabalho como primeiro ponto, mas com menor impacto de mudança no cotidiano, pois já estavam trabalhando remotamente. Mesmo que indiquem que isto não representou uma grande mudança, e sendo que a pergunta inicial não dá nenhum direcionamento para o tema do trabalho (como para nenhum tema além da pandemia e do cotidiano), os participantes remetem ao tema do trabalho demonstrando o quanto ele parece ser o organizador da vida.

Nossa eu acho que aconteceram... não dá para dizer que aconteceu. Aconteceram muitas coisas, porque foram fases diferentes de acordo com a situação da pandemia. E enfim, as atitudes que a gente teve que tomar em relação a isso... É, para mim, eu acho, que a única coisa que não aconteceu e talvez outras pessoas falem, é o fato de ter precisado trabalhar em casa. Eu já trabalhava de casa. Então essa foi uma mudança que não impactou nada a minha vida.

Conceição

A minha rotina ela não mudou tanto, as coisas na vida prática no dia a dia elas não mudaram tanto porque eu sou tradutora, então eu já trabalhava em home office há mais de dez anos. E eu recebo o trabalho pelo e-mail pelo WhatsApp e faço o trabalho, devolvo pela internet. Então assim o meu dia a dia de trabalho ele continuou mais ou menos a mesma coisa.

Veridiana

Eu, assim, não me senti muito, muito impactada porque eu já trabalhava no digital. Já trabalhava em casa, e eu trabalho com mentoria, consultoria e assessoria virtual. Então tem muitos clientes que eu

nem conheço. Já estava dando as aulas, foi um grande diferencial, foi onde mais impactou porque eu estava dando aula, presencialmente. Eu dou aula em pós-graduação e aí então parou tudo e a gente teve que se adaptar a esse formato online.

Baronesa

Tá bom. Março de 2020 foi o começo da pandemia. Eu estava trabalhando presencial há algum tempo. Daí em abril eu fiz 60 anos e passei para teletrabalho meio que automaticamente, pela regra do local, e foi estranho porque estava lá, estava todo mundo muito assustado muito mal e tal, e eu não sei, eu sou meio espírito de porco, eu não sou bolsominion e nada, eu obedecia às regras, mas eu não fiquei tão apavorada.

Itacolomi

Outros, referem uma percepção de mudança mais significativa relacionada ao trabalho, também a percepção de como a Covid-19 se tornou algo mais sério, causando medo e requerendo cuidados. Além disso, falam da transição do trabalho presencial para home office, citam perdas e precariedades.

E eu trabalhava em uma casa noturna e as pessoas começaram a ficar doentes, da equipe, e a gente meio que não se ligou também e a gente foi ficando doente. Aí um foi para um dia e outro para parou de trabalhar e do nada as pessoas começaram a ameaçar essa casa noturna no Instagram e eles fecharam mais por receio da gente ser agredido. No meio disso acabei ficando só com o estúdio (*de tatuagem*). E como aprendiz eu tinha uma porcentagem bem baixa então eu voltei a fazer tudo o que eu podia fazer. Eu vendi os meus discos, além de tudo isso, é real... quando eu não tinha mais o que vender.

Apa (grifo meu)

A primeira grande mudança, a gente foi todo mundo para o home office, então não podia mais ir para o escritório. Isso era uma coisa que eu nunca tinha feito. Sempre trabalhei com criação então nunca tinha trabalhado de casa, nunca tinha estado numa empresa que tivesse dias de home office, porque tinha algumas pessoas que faziam. Não tinha nada em casa para trabalhar. Eu ficava trabalhando na minha varanda, que era o único lugar que eu tinha uma mesa, que era a mesa que eu comia, num banquinho. Então trabalhando assim, sem encosto, sem braço, com o sol invadindo, porque era varanda. Mas era o único lugar que eu tinha para trabalhar.

Rosa

No ano passado, o início do ano passado, estava com muitos planos e projetos. Eu já estava um tempo sem trabalhar. Só trabalhando... estava com vários projetos na área de fotografia, e fotografia, em todos os projetos, eram presenciais. E aí de repente cancelou tudo. E foi uma loucura um período grande ou até mais ou menos setembro do ano passado. Sem ter perspectiva nenhuma de nada. Sem conseguir retomar nada, foi bem complicado.

Jaguaribe

Aurora tinha várias ocupações. Durante a conversa citou em detalhes os muitos trabalhos que realizava antes da pandemia. Relata que tinha mais de um trabalho ao mesmo tempo e muitos planos para realizar. Quando a pandemia aconteceu, parou de trabalhar porque os eventos não aconteciam mais. Ficou apenas com o trabalho no restaurante, mas foi dispensada um tempo depois pelo fato de o restaurante não ter tido condições de manter os funcionários por mais tempo, devido ao baixo movimento e à

imprevisibilidade do tempo que a pandemia ainda estaria presente. Mais adiante, Aurora relatou que trabalhou em eventos clandestinos para poder sobreviver.

Eu perdi meu emprego. Eu era gerente de restaurante aqui, um restaurante muito tradicional, de mais de 50 anos de tradição. Eu venho também da área de alimentos e bebidas... durante muitos anos. Então além de ser bombeira civil, dentro desse nicho, eu tinha uma equipe de seis bombeiros, que ficavam sob minha responsabilidade e nós fazíamos eventos particulares.

Aurora

Já Arouche, como autônoma, conseguiu ajuda para colocar seu trabalho online e evitar perdas.

Então, eu tinha todo um cotidiano assim organizado e que, de repente, foi tudo pro brejo. Eu dava aulas aqui no (suprimido), aqui na minha casa, eu dou aula de Tarot sabe, Alessandra. E eu tinha quatro grupos que vinham aqui tomar aula comigo, grupos grandes, e de repente isso fechou tudo. E a sorte é que eu também aluguei um quarto pelo Airbnb aqui, e tinha uma moça que estava aqui hospedada e ela trabalhava on line, e ela me ensinou, naquela semana, a operar o Zoom. E naquela semana eu mudei minhas quatro turmas para on line. Então eu não fiquei um dia sem dar aula.

Arouche

Anhanguera, profissional de saúde, ficou assustada com a mudança drástica na rotina do trabalho. Mas mais adiante, relatou que começou a atender de forma remota muitos pacientes, especialmente pela demanda de atendimentos psicológicos nesse período.

Aconteceu muita coisa, ainda... mudou 100%. Eu no ano passado eu estava no meu último ano de faculdade, eu tinha acabado de terminar um curso de psicanálise, então eu estava começando a atender. A ideia era atender presencial até terminar a faculdade e depois montar um consultório específico. Eu trabalhava, trabalho com pesquisa, como te falei, eu trabalho lá na Psiquiatria do (suprimido). Então eu ia presencialmente todos os dias para lá, estava terminando a faculdade, enfim. E aí acabou, acabou tudo. E foi aí... mudou 100% o hospital, a gente não podia pisar lá, acabou todos os outros atendimentos, para todos.

Anhanguera

Olavo inicia organizando o pensamento para falar do trabalho, logo que começa a contar sua história. Mas recua no tempo para narrar o processo de chegada em São Paulo, como entrou no ramo imobiliário, passando por outros trabalhos, até chegar, novamente, ao trabalho “no Paraíso” (bairro de São Paulo), que cita logo no início.

Ahhh, tanto é que eu divido em algumas partes porque eu trabalhava no paraíso... Ah, deixa eu te contar. Então, me mudei para São Paulo em 2009. Eu fiquei uns dois meses em Flash Hotel e bebi escrever bem não cheguei a ficar fiquei em hotel e reflete. Um daí comprei um apartamento aqui no Campos Elíseos mais especificamente, mas eu nunca vivi o bairro intensamente devido à rotina super workaholic que eu tinha até 2001. Vocês então foram sete anos mais ou menos que eu vivi pouco bairro. Eu vivia mais Higienópolis.

(...)

A proprietária já disse, vamos trabalhar de casa. Isso eu não lembro a data exata, mas foi praticamente uma semana antes do Dória comunicar o primeiro lockdown. Eu imagino que foi pelo dia 15, 19. A gente já estava desde o dia 8, 7, 9... alguma coisa assim, mas eu me lembro que, acho que foi uma

semana antes eu já liguei o alarme do pânico... fui no mercado e encomendei máscara do grupo de uma menina que estava fazendo. Imagina que terror aqui no metrô sem máscara!

Olavo

Para outros, as mudanças vieram “em um pacote” de atividades que antes não era feitas por elas, como por exemplo, as atividades domésticas, conforme ilustra Dr. Albuquerque.

Acho que a primeira mudança foi em relação ao trabalho e estudo. Isso trouxe uma série de outras mudanças. Desde março de 2020 eu estou fazendo o home office e estou fazendo tudo de casa há mais de um ano. Isso traz algumas mudanças no cotidiano, como por exemplo, eu tenho que preparar boa parte das minhas refeições, eu tenho que gastar uma maior parte da minha semana para fazer tarefas de casa como limpeza, como lavar roupa, cozinhar etc.

Dr. Albuquerque

A universidade pode ser colocada no mesmo nível do trabalho quando é considerada a atividade principal, a atividade de maior tempo de envolvimento dos participantes. Japurá é pós-graduando e se refere ao seu doutorado como trabalho em alguns momentos da entrevista. Da mesma forma que os participantes citados acima, condiciona o primeiro ponto em relação a expectativa de volta às atividades acadêmicas.

No final do ano eu fui viajar, passei três meses fora com a expectativa de voltar e ir direto para Belo Horizonte. E aí eu cheguei em Porto Alegre de volta dessa viagem que junto com a pandemia. E aí naquela semana a universidade fechou e ficou em suspenso quando ela voltaria.

Japurá

Maria Antônia também traz como ponto de partida a vida acadêmica finalizada como primeiro ponto, o acontecimento desde março de 2020. Fala dessa mudança, mas inicia o assunto, que discorre brevemente, sobre sua família não ter feito nenhuma mudança com a chegada da pandemia. Vivendo na zona leste de São Paulo no início da pandemia, demonstrou algum incômodo ao longo da entrevista em relação à essas e outras atitudes familiares. Toda a família foi contaminada pela Covid-19 logo no início. Uns meses depois, aproveitou a oportunidade de trabalho na linha de frente da Covid-19 para mudar-se para o bairro Santa Cecília.

Março de 2020 para cá eu basicamente terminei a faculdade. Então como é próximo, terminei a faculdade. Foi difícil porque assim, aconteceu... (inaudível). A meu ver, bem, em 2020 da começou uma polêmica em que acompanhava na TV, mas a coisa só fica... fiquei meio incrédulo no começo da ação. Aí depois, teve que se organizar basicamente, pelo menos, no curso da vida. Não mudou

muita coisa para de falar a verdade, porque minha mãe trabalhava, só. Não mudou nada, ninguém ficou em casa. Nesse sentido, a meu ver, era continuar estudando e manter a mesma rotina de sempre.
 Maria Antônia

Angélica, inicia com um aviso de que falaria bastante e assim aconteceu ao longo dos dois encontros que tivemos. Ela inicia com o ponto de estar em um outro lugar simbólico, falou da preocupação com a pandemia, de ter médicos na família e depois volta à tentativa de resposta falando sobre as viagens que estavam programadas e não puderam acontecer. Angélica não falou inicialmente sobre trabalho, pois tinha acabado o doutorado recentemente, mas isso não foi um ponto como questão de mudança na pandemia. Parecia mais sensibilizada com as rotinas e com se proteger, além de poder ajudar pessoas de alguma forma. A forma encontrada, logo no início da pandemia, organizar com os vizinhos as compras para pessoas mais velhas do prédio, que não estavam saindo devido ao maior risco. Mais tarde, organizou contação de histórias por áudio que, inicialmente, eram distribuídas por whatsapp para pessoas conhecidas e adiante virou podcast. Previu uma história por dia, mas não previu que a pandemia durasse tanto. Tem reunidas em seu podcast mais de 100 histórias.

Nossa, tá bom. Cuidado comigo que eu sou tagarela e aconteceram muitas coisas. Entendo que é bem aberto mesmo, então talvez o meu segundo ponto nem precise ser... pode já ser uma parte da resposta, porque eu fiquei um pouco preocupada com o, ah e o cotidiano da pandemia... E eu pensei nossa, mas o meu cotidiano mudou muito, entre os vários momentos da pandemia... março de 2020 eu estava em São Paulo e agora eu estou em São Paulo de novo. Mas já em outro lugar em outro... Assim, não saí do lugar físico, mas em outro lugar simbólico, em outro momento de vida. Aconteceram muitas coisas comigo e de março pra cá. Eu vou tentar elencar algumas delas que eu acho que que eu gosto de contar é que eu acho que pode ser interessante saber.

[...]

Eu estava com duas viagens marcadas, uma no começo de março e uma em abril, eu acho. Então em abril eu iria a Brasília conhecer a filha de um casal de amigos que estava para fazer um ano. E eu estava com passagens compradas para Brasília e, bem antes disso, em março, eu ia a Campinas num contexto em que eu ia visitar uma amiga, mas também ia fazer uma consulta e tal. E era uma consulta de uma dessas terapias que envolve mais pessoas então aglomeradas.

Angélica

Vitória, traz como primeiro ponto, de maneira sucinta, a mudança na vida afetiva. Mesmo citando o trabalho nesse “primeiro combo” de mudanças, adiante ela me explicou que a solidão da pandemia foi muito pesada. Por esse motivo, fez em pouco tempo, o que geralmente leva mais tempo (namorar, noivar, se mudar).

Comecei a namorar, fiquei noiva, eu comecei a morar junto com meu namorado, eu já me mudei, eu vendi meu apartamento na República e comprei esse. Então, a vida virou de ponta cabeça. Ah, eu comecei a morar sozinha pela primeira vez na vida também. Porque foi assim, minha gata morreu dia primeiro de março do ano passado, minha gata mais velha. No dia 8 de março minha colega de apartamento se mudou, dia 18 de março foi meu último dia de trabalho presencial, eu não voltei ainda. E está assim. A vida virou total.

Vitória

A mudança no cotidiano relativa ao trabalho foi marcante para a maioria dos participantes. A virtualização da vida, que inclui o trabalho, mas não só, foi um impacto importante segundo pesquisa realizada pelo Cento de Pesquisa e Formação do Sesc-SP, coordenada pelo professor Ricardo Rodrigues Teixeira (TEIXEIRA, 2022).

Um outro conjunto de dados importantes que foi possível identificar foi a percepção da pandemia e as questões relativas à saúde mental. Além de o trabalho ser o ponto chave de mudança para muitas pessoas, o medo de se contaminar e/ou perder familiares foi relatado pela maior parte dos participantes. Mas a mudança de rotina e a sensação de desorientação, seja por perda do trabalho como já citado em alguns trechos acima, ou ainda por modificar completamente os modos de viver o novo cotidiano, são pontos referidos como perturbadores da vida conhecida. Uma das participantes que relatou que não ficou assustada com a pandemia, também traz relatos de que achava que muitas pessoas estavam exagerando nos cuidados, mas quando perdeu um familiar próximo, teve uma mudança de sentimentos acerca da Covid-19.

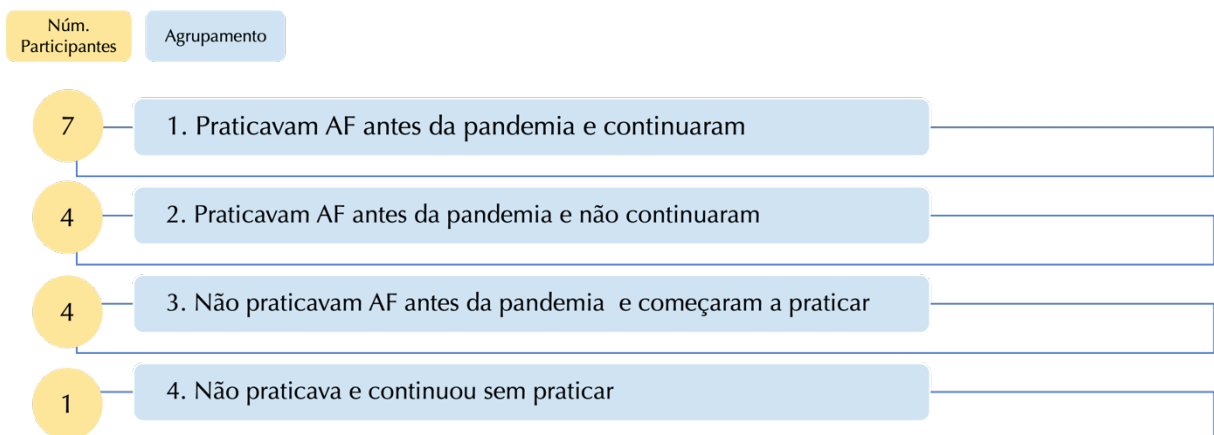
A PANDEMIA E A ATIVIDADE FÍSICA

Em relação aos resultados mais expressivos, que são aqueles que vão na direção dos objetivos desta pesquisa, foi possível verificar como a prática de atividade física entrou (ou não) no cotidiano das pessoas. Utilizei um dos códigos para sinalizar trechos sobre a atividade física, quando as pessoas falam sobre isso espontaneamente, no mesmo bloco de resposta à pergunta direcionadora da conversa, ou como expressei anteriormente, antes da primeira fala se esgotar.

Falar de atividade física de forma espontânea, na mesma linha do “primeiro ponto” a ser falado, caracteriza a atividade física como parte da rotina durante o período investigado. Dos 16 participantes, apenas 6 trouxeram a questão da atividade física (ou correlatos) de maneira espontânea. A análise demonstrou que estes participantes que relataram espontaneamente sobre atividade física não são necessariamente aqueles que mantiveram a rotina de exercício durante a pandemia. Relataram espontaneamente, também, uma participante que praticava antes, mas parou durante o confinamento, e uma participante que não praticava atividade física antes da pandemia e decidiu fazer alguns exercícios após iniciar o confinamento.

Os participantes foram distribuídos em 4 grupos (o último, na verdade, com um participante):

Figura 144: Agrupamento de participantes conforme prática de AF antes e/ou depois da pandemia



Fonte: autoral

O primeiro grupo, aqueles que já praticavam atividade física e que continuaram praticando, são pessoas que demonstraram ter uma preocupação com a manutenção da rotina de exercícios, por questões de saúde, independente da pandemia. O segundo grupo, de praticantes de atividade física antes da pandemia, mas que não continuaram a prática, relatam, especialmente, desânimo para a prática. Como relata Conceição, e alguns outros participantes referem-se a isso ao longo das entrevistas, a falta de estar com as pessoas – sentimento comum durante o período de confinamento, não só relativo à prática de atividade física – é fator relevante para a motivação:

Antes da pandemia eu fazia... andava de bicicleta bastante. E fazia também ginástica e tal e aí... E aí eu tentei trazer isso para dentro, mas não foi muito fácil assim. O que eu acho que começou a pegar para mim, era que parecia que eu tinha que ter mais força de vontade de fazer aqui dentro. Lá fora tinha um compromisso comigo, mas que tinha outras pessoas... não sei, sabe, me esperando. Tinha um horário específico. E aqui as coisas foram ficando muito soltas em termos de rotina e tal. Eu falava "ai não vou fazer agora, vou fazer daqui a pouco, vou fazer daqui a pouco"... e nunca fazia. Aí desanimei muito.

Conceição

O terceiro grupo, que diz respeito aos participantes que não praticavam atividade física antes da pandemia, mas inseriram exercícios no seu cotidiano, de alguma maneira, o fizeram, principalmente, por sentir o corpo diferente durante o confinamento. Envelhecimento, flacidez, ter engordado e cuidados com a saúde são os principais motivos para iniciar exercícios físicos em casa durante o confinamento. Abaixo, Arouche fala do envelhecimento, e é possível perceber que não fazer as coisas que gostava tem uma relação próxima com essa sensação de envelhecimento e que, a atividade física parece entrar na narrativa como um apoio para equilibrar as coisas.

Eu não nunca andei muito. Nunca andei, mais é supermercado, fazer as minhas coisas, fazer uma vida normal. E ía ao cinema. Adoro cinema. Nunca mais fui para o cinema, para coisa nenhuma. E eu senti que eu, que fisicamente eu envelheci mais do que deveria. Sabe?! É incrível, embora eu faça um pouquinho de... faço ioga uma vez por semana, anda um pouquinho na bicicleta, que morro de preguiça, mas ando um pouquinho na bicicleta ergométrica aqui. Mas eu percebo que eu que fisicamente, dei uma envelhecida.

Arouche

Anhanguera, relatando os motivos do porquê começou a se exercitar, mesmo jovem, já sentido os “efeitos” de estar com um cotidiano menos ativo, trabalhando remotamente em casa, logo que alguns estabelecimentos abriram, enquanto as

academias tentaram entrar na lista de serviços essenciais durante a pandemia, ela aproveitou para se inscrever em estabelecimento próximo de sua casa. Anhanguera também demonstra ao longo da entrevista, uma percepção de atividade física restrita às academias de ginástica e musculação.

Então, não sou muito atlética, né. Mas eu comecei a fazer academia, acho que uns seis meses para cá, porque aí eu percebi, isso é uma parte bem importante para você, ficar sentada o dia inteiro atrofia os músculos. E aí você sente muita dor. Falei, "cara, como assim?"... aí engordei horrores, tipo, estava bem mais magra e engordei. Então, e quando comecei a me dar conta disso, eu falei "putz acho que aparentemente vou precisar fazer um exercício físico". Então comecei a fazer, faço academia perto, e aí, acho que é isso...

Anhanguera

Em maio de 2021, o Governo Federal incluiu academias de ginástica nos serviços essenciais durante a pandemia de Covid-19¹⁵. Em junho, duas leis municipais em São Paulo, que também incluíam as academias na lista de serviços essenciais foram anuladas¹⁶. Em texto intitulado “Atividade Física é essencial, academia não” publicado em maio de 2021 na Folha de São Paulo, o pesquisador e professor da faculdade de medicina da USP, Bruno Gualano, critica a abertura das academias de ginástica como um meio de proliferação do vírus, o que não ajudaria em nada o controle da pandemia, além de apontar os interesses privados em detrimento em detrimento às medidas mais eficientes para a proteção da saúde da população (ANEXO 2). A redução da atividade física e o aumento do comportamento sedentário durante os primeiros dois anos da pandemia foi verificado em diferentes estudos (STOCKWELL et al., 2021; TISON et al., 2022), mas é preciso entender os motivos que levam as pessoas a pensarem majoritariamente em academias de ginástica como o meio de resolver a falta de atividade física, como também foi demonstrado pelos participantes da pesquisa. Parece que “fazer atividade física”, no imaginário de um grupo considerável de pessoas, em tempos não pandêmicos significa frequentar academia.

O quarto e último grupo é aquele que contém uma participante, que não fazia atividade física e continuou a não fazer. A participante relata que não faz parte dos

¹⁵ <https://www.fecomerciomg.org.br/news/governo-federal-inclui-academias-barbearias-e-saloes-entre-atividades-essenciais/>

¹⁶ <https://www.conjur.com.br/2021-jun-30/tj-sp-anula-duas-leis-incluiam-academias-servico-essencial>

hábitos, que não se conectava com nenhuma atividade, mas reconhece que praticar exercícios físicos faria bem à sua saúde. Para minimizar a falta de conexão com uma prática regular de exercícios físicos, sinalizando aqui que estamos falando daqueles estruturados e planejados, ela aproveita para chegar até o andar do local de trabalho pelas escadas. Dessa forma, acredita estar minimizando os danos à saúde por ser alguém que não faz exercícios e é fumante.

Em relação aos tipos de atividade física que as pessoas se engajaram, ou iniciaram algum engajamento durante a pandemia, foram codificados diferentes tipos, de acordo com o que era citado pelos participantes, independente do tempo de engajamento ou se já se envolvia com a atividade antes da pandemia. O intuito aqui, foi de identificar uma tipologia das atividades físicas dos participantes no confinamento. Foram 16 modalidades registradas, que serão apresentadas adiante, e algumas modalidades que foram citadas como “vontade de prática”, algo no âmbito dos desejos e dos imaginários, como por exemplo, a vontade de escalar que uma das participantes expressa, mas que a pandemia acabou com o planejamento dessa realização.

Caminhada, meditação e ioga, esses dois últimos sob uma mesma categorização, foram os códigos mais referenciados (marcados em trechos de texto) nas entrevistas como tipos de prática. A caminhada como alternativa mais comum e mais referenciada pelos participantes para se exercitar durante o período investigado; e meditação e ioga como segunda prática mais referenciada.

Um outro dado importante é relativo à prática de atividade física com o apoio de tecnologia. A maioria dos participantes participou de aulas online, gratuitas ou pagas, através de plataformas como YouTube e outras plataformas específicas de *personal trainers* – professores de educação física que, na impossibilidade de encontros presenciais com seus alunos, disponibilizaram horários para atendimentos síncronos e produziram aulas em vídeo distribuídas em diferentes canais. Dos 16 participantes da pesquisa, fizeram uso de algum meio online para apoiar a realização de exercícios físicos em casa.

Durante as entrevistas foram relatados aspectos relacionados à história da experiência corporal de movimento dos participantes, além de elementos que demonstram sentidos e significados da prática de atividade física no cotidiano durante a pandemia. Estes dados serão explorados nos capítulos a seguir desta tese.

A PANDEMIA E A SAÚDE MENTAL

Outros achados dizem respeito aos cuidados de saúde, a saúde mental e a capacidade de resiliência durante o período da pandemia.

Mas eu preciso fazer check up, nossa, era para ter feito oito meses atrás. Porque eu percebi que eu fui deixando para depois, para depois, para depois. E quando chegou a pandemia veio uma sensação do tipo, pode não ter um depois. Porque lembra que eu te falei que todo mundo do bairro ficou doente. Eu fiquei doente. A cidade fechou, a gente fechou uma semana antes o bar, mas eu já estava doente. Eu já vinha doente e não tinha linkado, não tinha teste, e como sou do grupo de risco, que é fumante, eu tenho às vezes algumas crises de bronquite, não sei o que. Então para mim não era nada. Mas quando eu fui buscar ajuda de ter ficado doente eu fiquei com muito medo porque o cara falou que ia me dar um calmante, porque eu estava com muita ansiedade. Já estava... me deixa mais difícil de respirar, e ia me deixar uma maca sozinha, num corredor. Então eu voltei para casa e eu achei que eu ia morrer em casa e escrevi um testamento. Porque eu só conseguia ficar sentada. Assim e a minha sorte é que eu tinha os remédios de bronquite e eu fiz uma escolha muito errada, a qual hoje em dia eu percebo que eu me arrisquei, porque eu tenho um amigo mais velho que fez isso de "eu vou ficar em casa e vai ficar tudo bem". Ele faleceu. Enfim a pandemia me fez ver que eu estava fazendo muito pelos outros, pelos lugares que eu trabalhava, mas eu estava bem assim... egrenagenzinha de capitalismo.

Apa

O relato da participante Apa, ilustra as diferentes sensações de viver o período da pandemia para muitos participantes. O medo de se contaminar somado ao medo de perder o trabalho, são elementos presentes em quase todos os relatos. Pessoas que já sofriam com sintomas relacionados a saúde mental, como ansiedade e depressão, relataram um sofrimento mental maior do que as pessoas que não demonstraram ter sintomas de transtornos antes da pandemia. Segundo a OMS, a pandemia de Covid-19 desencadeou um aumento de 25% dos transtornos de ansiedade e depressão no mundo (OMS, 2022b).

A seguir, retomo a questão da atividade física explorando os dados que ajudam a responder a pergunta de pesquisa.

AFINAL, O QUE É ATIVIDADE FÍSICA?

Antes de apresentar e discutir resultados que ajudam a responder mais diretamente à pergunta de pesquisa: “como as pessoas lidaram com a prática de atividade física durante o período de medidas restritivas da pandemia de Covid-19?” gostaria de situar a questão da nomenclatura da atividade física em relação ao seu uso no campo da saúde no Brasil.

Atividade Física é um termo usado pelo senso comum para se referir a qualquer prática de exercício físico. Não é à toa que ao ler os capítulos anteriores desta tese, seja perceptível o uso dos dois termos como sinônimos. No âmbito acadêmico-conceitual, atividade física se refere a “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos do qual resultam dispêndios energéticos” (GONÇALVES; BASSO, 2014, p. 57 apud Capersen et al, 1985). Ou seja, lavar a louça, pintar uma tela, levantar-se da cama, são exemplos de atividades físicas, pois mobilizam músculos e há gasto energético envolvido nesta movimentação, mesmo que muito baixo. Já exercício físico, pode ser conceituado como uma “atividade física planejada, estruturada e repetitiva” (GONÇALVES; BASSO, 2014b, p.295), com objetivos variados, que podem ir desde melhora de parâmetros de saúde até questões estéticas.

O termo atividade física é comumente utilizado na saúde, especialmente pelo campo da epidemiologia, para tratar das atividades que envolvem movimento corporal repetitivo e voluntário, estruturados e planejado, ou não. Então podemos, nessa perspectiva, chamar de atividade física tanto uma aula de ginástica feita na academia, até mesmo o caminho entre a casa e o trabalho, feito de bicicleta, por exemplo. Domínios da prática de atividade física foram criados para organizar uma divisão para melhor compreender como a prática de atividade física se distribui em uma população, como por exemplo, o estudo de Guthold e colaboradores (2018) que reuniu dados de pesquisas populacionais que, ao todo, somaram 1,9 milhões de participantes pelo mundo.

Estudos epidemiológicos de atividade física vêm atualizando o referencial de tempo e intensidade de prática para se obter resultados em saúde, que são organizados

e recomendados pela Organização Mundial da Saúde. A última atualização, em 2020, recomenda a realização de pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica, em intensidade moderada, ou pelo menos 75 a 150 minutos da mesma atividade em intensidade vigorosa, ao longo da semana, para adultos (18 a 64 anos) (OMS, 2020).

Considerando o crescimento dos estudos epidemiológicos sobre o tema da atividade física a partir dos anos 2000, pesquisadores do campo da educação física, especialmente das áreas sócio-culturais, começaram a utilizar o termo práticas corporais no campo da saúde, fazendo uma certa diferenciação em relação ao termo atividade física. Essa diferenciação no campo da saúde se deu, especialmente, pelo aparecimento das duas expressões, separadas por uma barra, na primeira publicação da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)¹⁷, em 2006, à saber, “práticas corporais / atividades físicas”. Mas ainda antes disso já era utilizado não somente no campo da educação física, mas também em outras áreas como educação, antropologia e sociologia (LAZZAROTTI FILHO et al., 2010).

Em minha primeira dissertação de mestrado, publicada em 2012, trato da “barra” que separa as duas expressões na PNPS, como uma tentativa de contemplar vertentes teóricas distintas: uma oriunda dos estudos de aptidão física, com os quais a epidemiologia dialoga mais frequentemente, e outra do movimento de pensadores da educação física e ciências humanas preocupados com os sentidos e significados das práticas corporais.

Entendo que esta "barra" que separa as duas expressões em diferentes momentos não represente uma ideia de exclusão de um ou outro conceito, pelo contrário. Em que pese partirem de vertentes teóricas bem distintas, parece ter havido uma acomodação de ambos os conceitos em um arranjo político-epistemológico que pudesse contentar "gregos e troianos". Na literatura não foi encontrada produção que analisasse de modo mais específico o processo de constituição da barra nesses materiais [...] (BUENO, 2012, p.31).

No Brasil, atividade física e práticas corporais estão em relação como dois conceitos para um fenômeno comum. Internacionalmente encontraremos os equivalentes para atividade física e exercício físico (*physical activity, exercise*), mas em relação as práticas corporais, o que mais se aproximaria da ideia-conceito, está em um

¹⁷ https://bvsm.sau.de.br/bvs/publicacoes/pnps_revisao_portaria_687.pdf

campo de estudos chamado “*physical cultural studies*” (PCS). Os PCS tratam do “movimento embodiment¹⁸ incluindo, mas não se limitando aos diversos locais e práticas de esporte, lazer/recreação, aptidão, exercício, dança ou práticas de saúde” (LARA; RICH, 2017, p.1312). Lara e Rich (2017) apontam tensões relativas a diferentes perspectivas no campo, mas como centro do interesse de investigação está o interesse no corpo (in)ativo, “percebido em sua dimensão contextual em meio às diferenças de classe, gênero, etnia, raça, sexualidade, geração, nação” (p.1312).

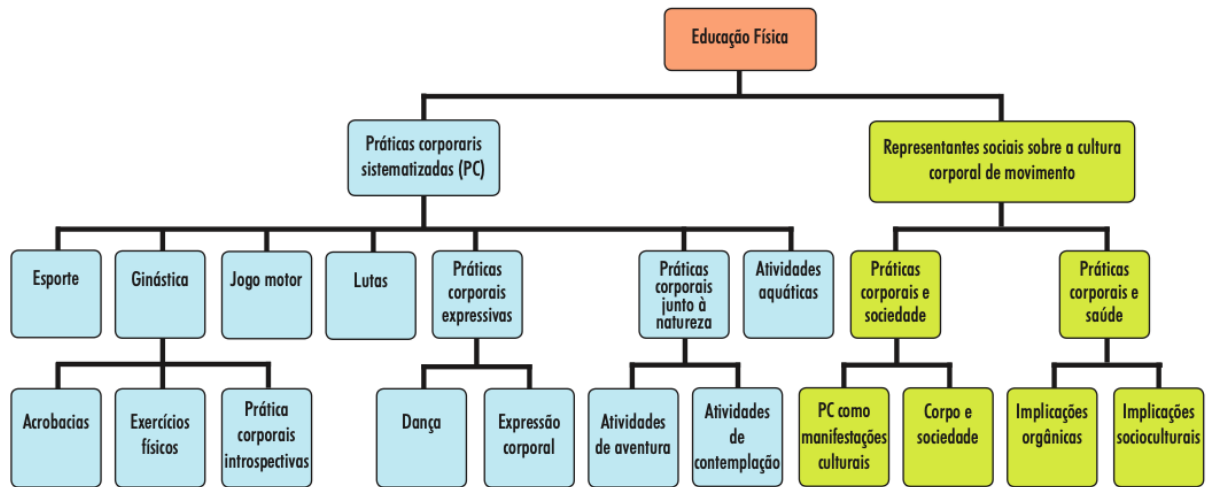
Como exercício intelectual, pensar se o mais adequado seria usar atividade física ou práticas corporais no campo da saúde tem, como maior estímulo nesta tese, a tentativa de provocar pensadores da área da educação física e saúde coletiva a ampliar o repertório de sentidos no que se refere ao corpo em movimento no âmbito saúde. Conceitualmente parece ser mais abrangente as ideias que circundam o conceito de práticas corporais (aptidão física, mas também manifestações da cultura corporal de movimento, carregadas de sentidos e significados por aqueles que as praticam), e as políticas de saúde precisam se ocupar, também, dessas ideias.

Um estrutura interessante para ilustrar essa perspectiva ampliada foi publicada em 2009 nos Referenciais Curriculares do estado do Rio Grande do Sul (RIO GRANDE DO SUL, 2009). Neste material, o objetivo era demonstrar como os temas iriam ser desenvolvidos ao longo do ensino nas escolas gaúchas. Podemos utilizar o exemplo, no que diz respeito às práticas corporais sistematizadas¹⁹ (em azul), para imaginar como a atividade física se encaixa dentro do grande grupo das práticas corporais, em que todo e qualquer tipo de exercício físico, que chamamos comumente de atividade física na saúde, está dentro das chamadas “ginásticas”:

¹⁸ As autoras utilizam dessa forma na publicação em português. Se refere aqui ao movimento corporificado, à experiência corporificada (Ver referencial teórico desta tese sobre *embodiment*).

¹⁹ Práticas corporais sistematizadas são aquelas estruturadas, planejadas, orientadas, assim como os exercícios físicos.

Figura 15: Temas estruturadores da Educação Física para a escola



Extraído de: Rio Grande do Sul, 2009

É claro que também há limites neste exemplo. Esta figura extraída dos Referenciais Curriculares do RS nos possibilita pensar em algum tipo de classificação, mas não se relaciona diretamente com uma outra questão dentro do campo da saúde pública, que é o comportamento sedentário, onde as indicações são para que aconteça mais movimento corporal, mesmo que não sistematizado, como por exemplo, o deslocamento ativo (a pé ou bicicleta). Em suma, a ideia das práticas corporais é útil no campo da saúde para demonstrar que a atividade física deve ser considerada para além de uma ação que tem efeitos sobre o organismo – “uma visão reduzida e reducionista da saúde característica do modelo biomédico” (TEIXEIRA, 2020, p.45). É experiência que produz subjetividades, que tem outros efeitos além daqueles do corpo físico. Se assim for pensada a atividade física para a saúde, talvez possamos superar as diferentes nomenclaturas para uma aposta de leitura complexa do fenômeno que envolve o corpo (in)ativo.

Pensar a atividade física como fenômeno complexo, como aponta Tonelli e cols. (2018), é pensá-la “não ligada à uma causalidade unidirecional, linear, mas por uma causalidade recursiva que precisa ser estudada e ampliada” (p.246).

Para Morin, a causalidade complexa se expressa retroativamente e recursivamente e não é apenas determinista ou probabilística, mas também criadora do 'improvável'. Tal causalidade precisa ser estudada e ampliada para explorar o potencial da conexão entre atividade física e saúde de forma

não simplificada ou biologicamente determinada. (TONELLI et al., 2018, p. 244)

Se pensarmos a relação atividade física e saúde a partir da recursividade, podemos nos questionar, tal qual os autores fizeram, se a atividade física produz saúde ou saúde produz atividade física.

[...] a atividade física pode ser considerada tanto produtora quanto produto de melhores condições de saúde, na medida em que é determinada tanto pela esfera biológica quanto por um conjunto de sentidos e significados socioculturais aos quais está associada (TONELLI et al., 2018, p.244).

Talvez esse seja um ponto de partida para expandir o pensamento sobre a atividade física no campo da saúde, de se aproximar de uma ideia de movimento corporificado e, como pesquisadores, reavaliar os discursos acerca da atividade física que são disseminados, pois se estes produzem subjetividades, também são produtores “de mundos” dos sujeitos.

Essas premissas se fazem, para mim – e assumo neste trabalho, suficientes para a superação da diferença entre os termos atividade física e práticas corporais no campo da saúde. Reconheço o papel importante que os dois termos, separados por uma barra, tiveram nas publicações oficiais do Ministério da Saúde nos últimos anos. Como já dito anteriormente, sua função foi de contemplar as vertentes teóricas e ressaltar a importância de se olhar para aspectos socioculturais envolvidos nas práticas de atividades físicas na saúde. Como pesquisadora, me parece mais importante nesse momento consolidar um conceito de atividade física que englobe a discussão das experiências do corpo (in)ativo na produção da saúde e da vida - vida esta, que não diz respeito somente à vida biológica, mas aos modos de existência.

Em 2019, Joe Piggin, professor da Universidade de Loughborough no Reino Unido, publicou o livro intitulado “The Politics of Physical Activity” em que critica os programas globais de atividade física, apontando exemplos pelo mundo, além de provocar a discussão sobre a dimensão política da atividade física explorando-a como ferramenta multissetorial (PIGGIN, 2019).

A revisão do conceito de atividade física de Piggin é uma visão ampliada e moderna - nas palavras do autor em artigo publicado sobre o tema no ano seguinte ao

livro. Parece interessante para ser incorporada nas discussões por pesquisadores brasileiros que também acreditam numa superação da diferenciação entre práticas corporais e atividade física no campo da saúde. O intuito do autor parece ser

mover a definição de atividade física de seu entrenchamento no discurso epidemiológico e biomédico para um uso mais inclusivo e holístico que explique a natureza complexa da atividade física. No entanto, qualquer nova definição também deve ser acessível e útil para os envolvidos na epidemiologia (PIGGIN, 2020, p.2, tradução livre).

Abaixo sintetizo pontos de referência para entendimento do que o autor propõe como aspectos constitutivos da atividade física (Piggin, 2020).

- 1) a atividade física é inerentemente cognitiva: a atividade física estaria ligada intrinsecamente à mente como antecedente ou motivador da atividade, como processador central da experiência e como responsável por lembrar e refletir sobre a experiência. Por esse motivo, excluí-la (a mente) de uma definição, tornaria incompleta;
- 2) A atividade física também é uma atividade profundamente afetiva e emocional: sensações de empoderamento, pertencimento, ou mesmo humilhação e angústia podem vir de diferentes tipos e contextos em que a atividade física acontece;
- 3) A atividade física é inerentemente social: como seres sociais, os seres humanos se movem pelo espaço de diferentes maneiras. Marchas e protestos, esporte, necessidade de trabalho, ou mesmo prazer são diferentes tipos de movimentações pelo espaço e que são sempre em relação com outros seres humanos.
- 4) A atividade física é inerentemente situada: espaços físicos e culturais moldam as experiências e a variedade de espaços e contextos produzem oportunidades e barreiras para os tipos de atividades físicas possíveis. A atividade física ocorre e é afetada por uma ampla variedade de valores culturais, condições econômicas e ambientes físicos;

- 5) A atividade física é inerentemente política: A política molda a oferta e a estrutura da atividade física. As ideias sobre promoção da saúde e atividade física informam políticas públicas através dos atores que compõem a arena decisória (ex: de espaços públicos e políticas de saúde). Decisões políticas (e não decisões) sobre atividade física contribuem para a dignidade, valores e oportunidades de vida de indivíduos e comunidades.

Apesar de não concordar com a forma que é colocada a questão cognitiva, demonstrando uma ideia de que a mente é um processador das experiências do corpo como algo separado (talvez isso seja um limite de tradução não só do idioma, mas da ideia), desmembrar o fenômeno atividade física nestas dimensões parece qualificar as discussões acerca de uma possível atualização do conceito. Ainda leva a discussão brasileira sobre as práticas corporais e o uso do termo na saúde para um lugar mais próximo de uma superação da diferença entre os termos.

Por fim, Joe Piggan traz uma nova proposição para o conceito de atividade física:

Physical activity involves people moving, acting and performing within culturally specific spaces and contexts, and influenced by a unique array of interests, emotions, ideas, instructions and relationships (PIGGAN, 2020, p.5).

A atividade física envolve pessoas se movendo, agindo e performando em espaços e contextos culturalmente específicos e são influenciados por uma gama única de interesses, emoções, ideias, instruções e relacionamentos (tradução minha).

O autor apresenta uma tabela que demonstra uma comparação do conceito de atividade física de Capersen (1985), citado anteriormente através de Gonçalves e Basso (2014), na qual é possível observar a relação com a composição das dimensões constitutivas que atualizam o conceito.

Figura 16: Elementos da definição de atividade física de Caspersen et al. (1985), comparados com a definição de Piggin (2019)

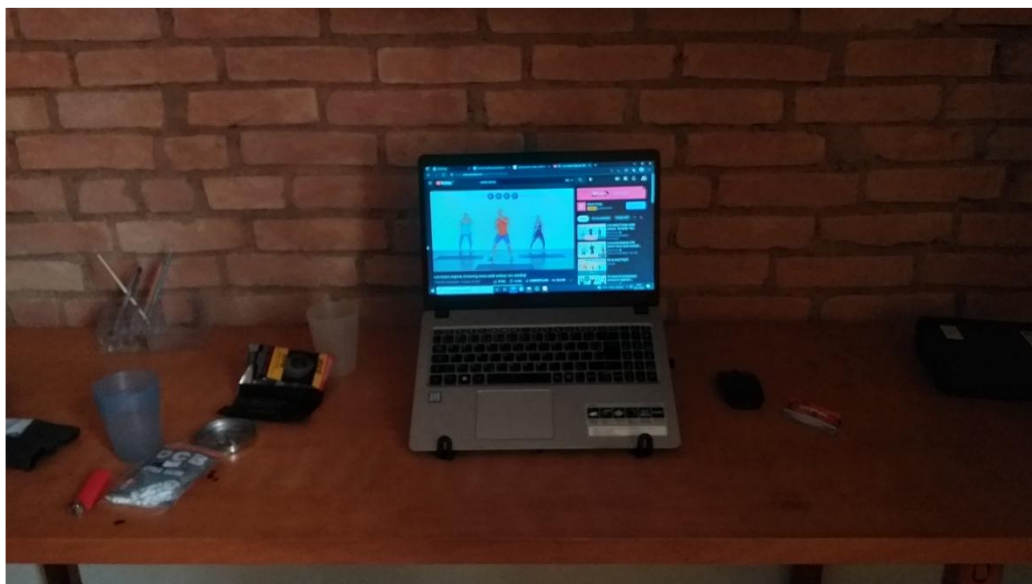
Caspersen et al. (1985)	Piggin (2019)
Bodily movement	People moving Acting Performing
Skeletal muscles	Culturally specific Spaces Contexts
Results in energy expenditure (kilojoules)	Influenced by Interests Emotions Ideas Instructions Relationships
Positively correlated with physical fitness (note: this element did not appear in the original definition, though appeared in a separate table)	

Extraído de: Piggin (2020)

Assumindo a atividade física como conceito mais amplo, como proposto por Piggin, conceito este que não parece ferir as premissas dos estudos epidemiológicos, temos uma perspectiva mais favorável para pensar as políticas públicas de saúde que contribuam para diminuir as desigualdades nas oportunidades prática de atividade física, bem como, na produção de ações intersetoriais que relacionem a atividade física com as questões relativas à vida nas grandes cidades.

MODALIDADES PANDÊMICAS (SOBRE OS TIPOS DE ATIVIDADE FÍSICA)

Figura 17: Foto produzida pelo participante Japurá diante das aulas de ginástica online



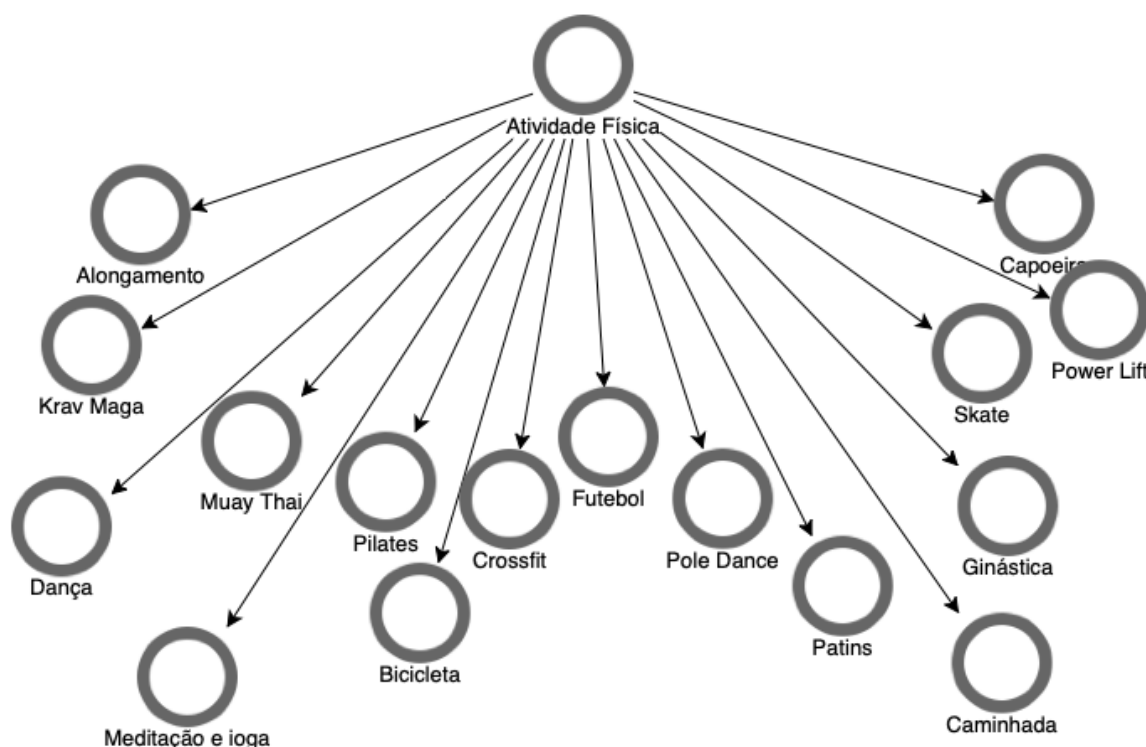
Fonte: participante Japurá

Este capítulo trata dos elementos que constituem a maneira que as pessoas lidaram com a questão da atividade física durante a pandemia de Covid-19. Parte, principalmente, dos dados codificados como “modos de fazer”²⁰, mas também em relação com outros códigos que dão sentido a análise. O período da prática se refere, para maioria dos participantes, ao tempo em que as medidas restritivas estavam em vigor em São Paulo (março-setembro de 2020). Algumas pessoas também incluíram nos seus relatos, a prática de atividade física quando as medidas restritivas começaram a ficar menos duras, como a abertura de parques e academias, mesmo com restrições de horários e número de pessoa nos estabelecimentos.

Como já citado no capítulo de síntese dos dados, ao todo, os participantes citaram 16 tipos (ou modalidades) de atividade física às quais se engajaram ou tentaram se engajar durante o período de confinamento da pandemia de Covid-19. Tais modalidades podem ser visualizadas abaixo:

²⁰ Definição do código referido na seção metodológica: diz respeito a como as pessoas fizeram AF durante o período da pandemia. Adaptações, jeitos, modos de fazer. Inserção no cotidiano, criação.

Figura 18: modalidades de atividade física praticadas durante as medidas restritivas da pandemia de Covid-19



Fonte: autoral

Os tipos de prática mais frequentemente referidas, ou seja, participantes diferentes indicaram mais vezes como prática durante o período da pandemia, foram a caminhada e o “combo” meditação e ioga.

A caminhada foi citada pelos participantes como a maneira mais “simples” de fazer algum exercício físico, no sentido de não necessitar equipamento específico ou pagamento de mensalidades. Para várias pessoas a caminhada tem mais de um benefício. É possível aproveitar para movimentar o corpo enquanto se desloca de um ponto a outro para cumprir outra tarefa - chegar em algum lugar. Também é um momento para sair na rua, olhar as pessoas, olhar as paisagens. Durante as medidas restritivas, além da necessidade de movimentar o corpo por ser um momento de confinamento em casa, o distanciamento físico e restrição dos encontros produziu uma vontade das pessoas de saírem para a rua, mesmo com medo da contaminação, como ilustra a fala de Veridiana e Aurora:

É o momento de ver gente na rua... às vezes até passo comprar alguma coisa que eu estou precisando aqui em casa. Mas é um momento de ver movimento na rua e de conversar, mas principalmente, de ver gente na minha e fazer um pouco de exercício.

[...]

Eu acho que assim inicialmente foi muito sofrido. Foi muito sofrido mas assim eu percebo que o medo que eu sentia de ficar doente, nunca foi maior do que a necessidade de ir (sair pra rua durante a pandemia). Porque eu nunca falei "não vou".. "ah melhor eu não ir". Eu não cedi.

Veridiana

Eu penso no trajeto. Eu não faço trajetos assim tão longos a fim de estar muito distante de casa, porque isso me dá ainda muita fobia, então geralmente eu caminho... geralmente em direção Parque Buenos Aires, que da minha casa ao Parque Buenos Aires caminhando, dá no máximo, estourando... e eu sou alta, então consigo fazer em 15 minutos, e talvez menos. É praticamente uma linha reta da minha casa. Porque eu me sinto segura de que, nossa, se eu ficar muito com fobia, eu andando... rapidinho se eu pegar um táxi, eu tô em casa. Eu penso nisso ainda.

Aurora

Aurora é participante que relatou que lidava com ansiedade há mais tempo, mas a pandemia agravou em um ponto de ter crises de pânico. Ela cita o parque Buenos ao longo dos encontros como um lugar agradável pra ela, mas as caminhadas até lá tem sido difíceis pela fobia em relação às pessoas que desenvolveu a partir da experiência da pandemia. Outros participantes relatam que a caminhada tem sido um ponto importante para questões de saúde mental, questão essa que retomaremos adiante.

Caminhadas são, comumente, uma alternativa acessível para quem quer fazer algum exercício físico, sendo também uma grande parte das ofertas relacionadas à atividade física na atenção básica do SUS (CARVALHO; NOGUEIRA, 2016). Elas podem ser alternativas para estar mais ativo quando não é possível, por algum motivo, outra alternativa de prática regular. Japurá demonstra ter um sentimento de “compensação” por não fazer academia, mas saber que caminha muito:

Mas, tipo assim, eu me mexi bem menos do que eu acho que eu deveria me mexer em um mês, e aí, tipo, tá, eu não faço exercícios regularmente no sentido de, tipo, sei lá, uma academia. Mas eu sempre compenso isso, pelo menos na minha cabeça, compenso... "Ah, mas eu caminho muito". O que é verdade. Mas nesse mês não foi verdade. Nesse mês, realmente aconteceu muito pouco.

Japurá

Durante a maior parte das medidas restritivas os parques, que em São Paulo são áreas circundadas por grades, permaneceram fechados. Inclusive o Elevado João Goulart que, mesmo permanecendo fechado para carros como acontece normalmente à noite e

aos finais de semana, continuou fechado para as pessoas durante quase o mesmo período dos parques da capital.

Angélica demonstrou através do seu relato, o fluxo de pensamento para organizar uma rotina em que ela pudesse realizar diferentes tarefas, já que estava terminando uma tese de doutorado no período que a pandemia começou. Para ela, a atividade física se mostrou uma ferramenta de organização de toda a rotina diária. Dentre as variadas atividades físicas que ela se propôs a inserir na sua rotina ao longo do tempo do confinamento, a caminhada fez parte enquanto os parques estavam abertos.

Era muito desesperador, então eu imaginei que ia ser desafiador. E aí eu falei vou montar uma rotina, e aí eu pensei preciso fazer um exercício físico. Precisa ter isso na minha rotina de algum jeito. Preciso dar conta das coisas da tese. Eu costumo trocar áudios longos com as amigas. Essa é uma coisa que eu já fazia. Então acho que eu sabia que isso ia me alimentar. Eu não lembro agora exatamente como eu fiz a coisa da rotina, mas eu pus no papel, "não, tá, tal dia eu vou fazer isso" e tal. E aí no começo eu ainda saía para caminhar - os parques ainda estavam abertos. Mas era uma saída confusa, tipo, será que eu poderia sair para caminhar? Era uma coisa errada. Será que, enfim era confuso... então eu saí umas duas três vezes para caminhar e botava isso como "eu preciso fazer esse exercício".

Angélica

As caminhadas podem ser um recurso que possibilita a interação do corpo e da cidade. Michèle Jolé afirma que “a cidade se apresenta à flor da pele, e o andar permite vê-la, compreendê-la” (JOLÉ, 2005, p.423), corroborando com as críticas de Piggin de que a atividade física nunca é, meramente, um corpo biomecânico em movimento. A experiência corporificada é uma interação com a cidade. Para Jacques (2006) o corpo lê a cidade e escreve uma corpografia. A corpografia expressa efeitos da interação com a cidade e, tais efeitos, se tornam o próprio corpo, um corpo sempre em construção a partir das interações. Para Grosz (2000) esses efeitos de interação, seja com a cidade, ou com a vida no mundo real, seriam expressos, materializados nas corporalidades. Baronesa reflete sobre a caminhada mesmo que fez em deslocamento para a academia logo que as medidas governamentais de contenção do vírus permitiram, relatando os aprendizados da nova condição de precisar caminhar, mesmo que seja para chegar “ao lugar do exercício físico”:

De carro, de taxi, sei lá, a gente não observa o que tem, a gente não observa nem qual o comércio que está ali naquela região. E quando você está a pé, você tem outra percepção do que do que está no teu entorno. Então você tem até que ficar mais ligado ali, para você poder andar naquele trecho. Então isso é ... Isso tem sido interessantíssimo. (inaudível) aquela percepção do perto, do longe, sabe?

Que coisas que você fala "não, mas a academia muito longe para ir a pé, imagina". Agora que eu tô indo, já não estou achando tão longe, porque conforme você vai indo uma vez, duas vezes, três vezes, o longe vai ficando perto. Sabe, engraçado isso...

Baronesa

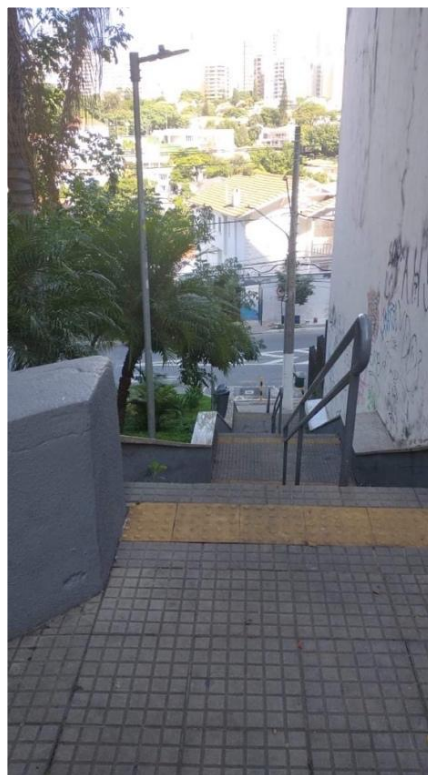
Quando do segundo encontro, onde os participantes traziam fotos para aprofundar os tópicos de interesse da pesquisa, Baronesa trouxe 2 fotos que ilustrou esse novo olhar sobre o bairro que mora. Ela me contou que percebeu um teatro antigo reformado, numa cena que lhe pareceu especial naquele dia e, também, demonstrou os caminhos alternativos e a vontade de exploração desses caminhos, através das escadarias do bairro.

E como é que essa coisa de encontrar esses... eu fico imaginando, assim, é quase que uma caminhada que vai mapeando novas, não necessariamente novos lugares, porque às vezes a gente até passa pelos mesmos lugares mas... não as sensações. Isso porque a luz é a luz do dia... e a chuva. O fato do teatro estar aberto porque até um concerto, já tinha gente lá dentro. Já estava iluminado, que normalmente à noite ele não fica tão iluminado. [...] então ele estava assim se preparando para começar a uma noite de festa né. Então é legal.

[...] eu estava indo pra academia. Então eu estava observando que tinham caminhos alternativos para chegar lá mas é interessante porque aí eu não estava assim com aquela disposição, por exemplo, de explorar os caminhos, porque eu estava com horário para chegar. Então eu apenas tentei perceber que eu podia fazer caminhos diferentes em linha, em tempos diferentes. Então como tinha muita curva ali no meio, tinha essa escadaria... eu posso cortar caminho, se eu for por aquela eu ganho um tempo, ela é mais comprida, mas o caminho é mais bonito. Então eu posso sair mais cedo, mas aí eu já tenho um objetivo que era chegar lá. E aí então, é claro, que você acaba se limitando nessa questão da exploração.

Baronesa, sobre as fotos

Figura 19: Imagens produzidas pela participante Baronesa



Fonte: participante Baronesa

A participante Conceição trouxe em suas fotos, relatos de caminhada e da busca por uma paisagem mais ampla para compensar os dias de confinamento que passou em São Paulo. As fotos e a narrativa sobre elas, se referem à uma viagem curta para o apartamento da família em Santos logo após alguma flexibilização nas medidas restritivas. Estando lá, fazia caminhadas regulares, pois se sentia mais livre. Ela mesmo reflete que talvez essa liberdade se deva à paisagem que ali, ela poderia enxergar, algo que não surgiu no primeiro encontro de forma clara. A referida foto não foi produzida para a pesquisa, mas Conceição, a partir da reflexão do primeiro encontro e da solicitação de representar as caminhadas regulares que ela trouxe na primeira conversa, qualificou sua experiência sobre a caminhada.

Eu quis escolhê-la primeiro por causa dessa sensação de amplidão e de várias dimensões que eu tive quando eu cheguei, que eu não tinha tido fazia muito tempo. E como aqui é diferente, a gente não podia ultrapassar, tinha uma proibição, também, especificamente nesse lugar do navio, mas ainda assim, apesar da proibição, tinha muita coisa para ver além daquele muro, que não era um muro, era

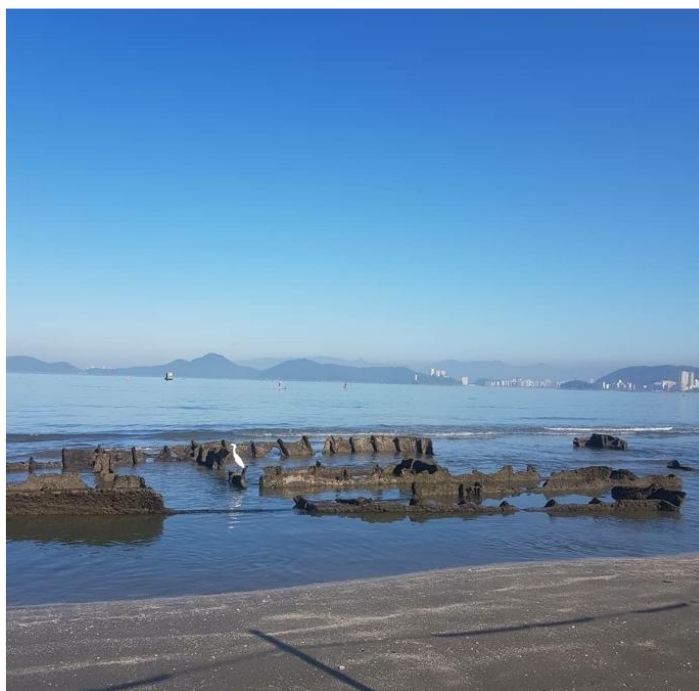
uma faixa, muito diferente da sensação da quarentena. E literalmente você ficar dentro de casa entre quatro paredes. Você não pode sair. Esse é o campo de visão fica muito limitado.

Conceição, sobre a foto

Lembro de uma sensação assim de abrir o peito respirar fundo. Eu lembro que eu fiquei parada um tempo olhando essa imagem, porque o mar estava bem calminho e tal, mas conseguia ver o movimento da água, daí a pouco essas pessoinhas, e é uma sensação de... de vida! De vida para frente, parece. Quando a gente, eu não sei, pelo menos sempre que eu olho o mar, eu fico com essa sensação de estar olhando também para o que vem, sabe. Ainda que não venha, porque está tudo parado, a montanha, não sei o quê, mas parece que abre um campo de possibilidades. E eu lembro de ter sentido também, não sei, bem-estar, uma certa felicidade com essa foto, sabe, de poder estar lá e poder olhar para aquilo, depois de tanto tempo confinada.

Conceição, sobre a foto

Figura 20: Imagem produzida pela participante Conceição



Fonte: Participante Conceição

Poucos participantes se referiram a caminhada desconectada da vontade de ir pra rua, a vontade de ver gente ou ver a cidade, ou o aproveitamento da ida a outro compromisso (como fazer compras por exemplo) para caminhar, durante a pandemia. A participante Arouche cita durante a entrevista que fez algumas caminhadas como exercício físico, e em esteira ergométrica. A experiência relatada não passa dos limites

do entendimento sobre movimento corporal para gasto energético, ou como uma forma de estímulo fisiológico do corpo, pois “o corpo está muito parado na pandemia”.

Assim como a caminhada, quando os relatos informam a prática de meditação e ioga, aqui entendida como sinônimos, pois é assim que os participantes fazem uso, as experiências relatadas têm característica de ter uma função para além dos efeitos no corpo-organismo. No senso comum, meditação está mais relacionada à mente e ioga ao corpo. Mas a maioria das participantes – e todas que relataram essa prática são mulheres - falam de uma “meditação ativa”, que envolve, pelo menos alongamentos, ou de “meditação da ioga”, que também envolvem posturas físicas e uma forma específica de colocar a respiração. Há também casos de a participante praticar as duas modalidades que se fundem em alguns relatos (ora a meditação é em casa, ora é na aula de yoga). Acatando essa forma de uso da maior parte das participantes, e pelo posicionamento de que o movimento corporificado nunca é só do corpo ou só da mente, utilizo aqui meditação e ioga como sinônimos, o que não influencia no tipo de análise feita. Meditação, ioga são consideradas práticas corporais integrativas na literatura acadêmica (ANTUNES; FRAGA, 2021).

Questões de saúde mental e/ou autocuidado são mais presentes, em relação aos tipos de atividade física, nas narrativas acerca da meditação e ioga. Veridiana, durante o período da pandemia, teve um envolvimento com uma pessoa que ela considera ser um relacionamento abusivo, que, no período da primeira entrevista, havia acontecido o rompimento recentemente. Caminhadas e meditação eram comuns no seu cotidiano ainda antes da pandemia, mas é possível verificar que a dor da situação vivida aparece com frequência na relação com a prática:

[...]pelo menos ir caminhar e depois ir duas vezes por semana e nas aulas de yoga. É curioso isso, analisar por esse aspecto, porque assim, a minha... Na verdade a minha a minha rotina tanto em relação ao trabalho, quanto em relação a essas... esses autocuidados, é digamos assim, de caminhar e fazer meditação... e fazer a terapia... ainda coloco a terapia no meio disso, do autocuidado. Eles foram abandonados por causa da relação, não por causa da pandemia.

[...]

mas veio a pandemia e eu mantive o quanto eu pude. As aulas na ioga pararam, mas assim, eu tinha um tapete de yoga fiz algumas vezes. Inicialmente, lembravam mais ou menos, tal, mas depois eu fui... eu fui deixando. A meditação, não, eu ainda continuei. As aulas de yoga pararam, eu fiz um pouquinho, mas depois eu parei (em casa, sozinha). Continuei caminhando, mas quando veio a relação, aí eu não fazia mais nada. Foi uma coisa tão louca que eu fiquei realmente girando em torno dele.

[...]

Eu lembro que eu fui na farmácia no dia seguinte eu tomei essa medicação que essa médica minha amiga me deu durante um mês mais um pouquinho e aí eu substituí por essa marca (medicamento fitoterápico). Pior, está funcionando muito bem estou dormindo muito bem quando cada oito horas eu estou serelepe para levantar e começar o dia e descansar. Eu estou descansando e eu estou sentindo que meu corpo está mais tranquilo. Eu voltei a fazer meditação que sempre foi uma coisa que eu fiz também.

Veridiana

Jaguaribe, outra participante, acredita que muitas pessoas começaram a fazer ioga durante a pandemia. Ela conta:

Eu comecei a fazer ioga, como muita gente na pandemia. Eu comecei o ano passado, e eu tinha feito uma outra aula perdida, mas como foi lá para setembro, outubro... setembro eu tive uma crise de depressão muito forte, muito grande mesmo, que nem imaginava que era possível ter... E aí eu resolvi pegar todas as coisas que podem ajudar, a terapia, quanto a ioga... Eu comecei a pegar mais firme assim, fazer todo sábado, e durou de setembro até janeiro. [...] Voltei a fazer.

[...]

Muita gente fala "aprendeu a fazer ioga e pão na pandemia". A gente entrou nessa linha também: faz ioga e pão.

Jaguaribe

Aurora também iniciou ioga e meditação durante a pandemia. Para meditar, mais especificamente, usava um aplicativo que lançou uma prática específica para a pandemia:

Uma coisa que eu nunca tinha parado para fazer, e agora assim, é um dos meus melhores amigos: a meditação. Eu comecei a meditar na pandemia.

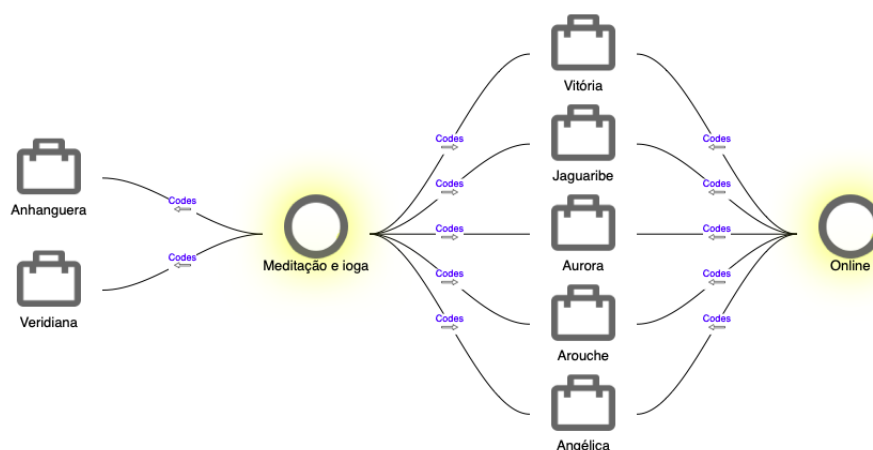
[...]

Então, em uma das meditações, eles fizeram uma meditação específica para o momento da pandemia e muita gente utilizou esse recurso. É claro que era uma forma de ajudar, mas foi um nicho de marketing, um nicho de mercado óbvio. Muita gente aí ganhou grana na pandemia, admiro essas pessoas. Eu fui uma delas que acabei aderindo a esse aplicativo. Mas ele me ajudou demais. E era uma companhia.

Aurora

Durante o período de confinamento, cresceram o número de downloads dos aplicativos voltados para a prática de atividade física (MACIEL; LIMA, 2021). Para as participantes que relataram praticar meditação e ioga, a maioria fez uso de algum recurso online, seja aplicativo ou aulas no youtube.

Figura 21: relação da codificação online para meditação e ioga



Fonte: autoral

Os recursos online também foram utilizados para outros tipos de práticas pelos participantes. Além das aulas de aplicativos e vídeos no youtube, algumas orientações eram passadas por WhatsApp – aplicativo de mensagens -, como no caso de Angélica, que praticava Krav Magá (luta) antes da pandemia e logo que as medidas restritivas foram decretadas, esse foi o meio pelo qual o professor pode passar alguma instrução para treinos de forma rápida.

As outras modalidades apareceram em menor volume, quase “uma para cada participante”. Por este motivo, após esse panorama das duas modalidades mais frequentes de atividade física praticadas pelos participantes durante a pandemia, passo a explorar os dados sobre os modos de fazer no próximo capítulo.

ATIVIDADE FÍSICA E OS MODOS DE FAZER NA PANDEMIA

Em minhas notas no diário de campo, sobre a fase piloto da pesquisa, encontrei um trecho sobre uma das primeiras entrevistas que fiz, a mais longa de toda a pesquisa, onde a participante falou por quase uma hora, sem parar, sobre sua experiência de viver o confinamento da pandemia. Quando ela, espontaneamente, relatou sobre como praticava exercícios em casa, escrevi:

Os modos de fazer atividade física parecem dizer mais respeito aos sentidos que são atribuídos àquela prática do que quaisquer orientações sobre a prática.

Diário de campo da pesquisadora

A participante praticava aulas de “Combat” – algo similar à uma aula de ginástica de intensidade moderada, cujos movimentos são inspirados em lutas diversas, mas organizados em diferentes ritmos, cuja coreografia se encaixa em diferentes músicas ao longo da aula, que dura de 20 a 45 minutos nos exemplos online. No relato da participante do piloto, ela colocava uma tela com a aula referida, e em outro dispositivo (não me recordo agora, mas acredito ser o celular), ela colocava uma aula de meditação. Assim, desligava o som da aula de Combat e focava em imitar os movimentos corporais vigorosos, mas o estímulo sonoro, era da aula de meditação.

Parece incongruente, pois uma aula tão agitada e animada como Combat contrasta com a calma e o intuito introspectivo de uma prática de meditação. Mas a participante tinha uma explicação para o que acontecia: ela queria trabalhar corpo e mente na pandemia, pois para ela, por ter um trabalho muito tenso e não estar bem com o confinamento, precisava fazer alguma atividade física completa, para corpo e mente. Essa seria a melhor solução: agitar o corpo através do exercício de luta coreografada, que a fazia suar (ela se levantou na frente da câmera do computador onde estávamos em entrevista e me deu uma amostra visual dos exercícios, reproduzindo alguns gestos), e ao mesmo tempo, escutava indicação de meditação para que a mente fosse trabalhada também.

O ponto que quero destacar aqui, independente de quais são as orientações da área específica da atividade física, é que as pessoas podem criar novos arranjos para dar

conta daquilo que elas acreditam ser o ideal nos cuidados em saúde, especialmente quando o cotidiano conhecido se desfaz. O que não é diferente na atividade física, ou qualquer outra experiência corporificada.

Esse foi um caso que demonstrou uma forma menos comum de dar conta da prática de atividade física, pelo menos comparada aos relatos dos participantes que foram ouvidos nesta pesquisa.

As pessoas escutadas nesta pesquisa utilizaram formas conhecidas para lidar com a atividade física durante o confinamento. Como já exposto anteriormente, a maioria realizou caminhadas, nem sempre estruturadas em relação ao tempo e intensidade de exercício, mas expressaram uma percepção sobre a experiência do caminhar que vai além da biodinâmica do movimento e do gasto energético.

Um pequeno grupo desenvolveu atividades junto com os filhos devido à escola ter se tornado, também, uma atividade remota. A preocupação com as crianças da casa, foi relato frequente na descrição do cotidiano. As práticas de educação física acabaram por se tornar um momento entre mãe e filhos, na tentativa de estimular a atividade física dentro de casa, para diminuir a perda no desenvolvimento das crianças, como ilustra Conceição:

Eles tinham aulas de educação física na escola. Aqui eu sempre estimei eles a fazerem, mas eles tinham vergonha que eu tivesse por perto. Eu ia trabalhar em outro cômodo da casa. Mas além disso, descobri um professor de educação física da Inglaterra que virou um sucesso na pandemia lá, que ele fazia exercícios físicos para a criança se mexer e os pais podiam se mexer. Eu acabei fazendo com os meus filhos algumas vezes, mas eu vi que eles curtiam menos que eu... mais habituada a fazer coisas on line. Eles cansavam mais rápido e eles saíam pra brincar, correr, fazer outras coisas e isso enfim acabou morrendo.

Conceição

Não se sabe ainda quais as consequências desse período de pandemia no desenvolvimento infantil. Resultados sobre os efeitos a longo prazo deverão ser publicados nos próximos anos. Silva e Silva (2022) argumentam que os alunos tendem a não participar das aulas online e há dificuldades para acompanhá-los quando comparado com as aulas presenciais. Os relatos das participantes desta pesquisa afirmaram a dificuldade de engajamento das atividades físicas online pelas crianças, mesmo com estímulo e participação conjunta das mães.

A maioria dos participantes buscou, de alguma forma, inserir exercícios físicos no cotidiano durante o confinamento. Parte deles justifica a prática, ou a tentativa de, por questões de saúde, como ficar muito tempo sentada, sentir dores musculares, e, na maioria deles, ajudar a diminuir a ansiedade, um sintoma que tem aumentado nos últimos anos da população em geral, mas que se agravou na pandemia de Covid-19.

Angélica é uma das participantes que reconhece os sintomas de ansiedade em sua vida e que, durante a pandemia, sabia que uma atenção maior deveria ser dada a isso. Lidava com isso de forma metódica, criando rotinas que ela já sabia que poderiam ajudar. Uma dessas estratégias era colocar uma rotina de exercícios de maneira contundente. Com isso, iniciou com as caminhadas (ilustração inserida no capítulo anterior), continuou Krav Magá pelo whatsapp no período inicial, mas quando percebeu que as medidas restritivas iriam durar mais tempo, decidiu continuar o confinamento na casa dos pais para terminar sua tese. Seguiu com uma rotina rígida de caminhadas e logo inseriu uma prática de patinação pois precisava de “mais” atividade física.

Eu estava aprendendo a andar (patins) e o prédio que os meus pais moram tem um super espaço de play, sabe, que é um espaço aberto, não tem brinquedo. Então eu tinha espaço pra andar de patins e aí virou uma rotina: caminhar todo dia de manhã e nos dias mais difíceis eu patinava de noite. Então assim não está rolando, de ansiedade... caminhar não foi suficiente, vou patinar. E aí aconteceu em 11 horas da noite.

[...]

Nessa fase do trabalho da tese eu fiquei mais rigorosa com a coisa da caminhada. A caminhada tem que acontecer independente. Faça chuva ou faça sol, assim... Que se fizer chuva e não der para caminhar, eu tenho que descer andar de patins no coberto, mas alguma coisa... tem que fazer um treino na sala, tem que ter a atividade física, tem que ter uma hidratação boa, tem que ter uma alimentação razoável. Tem que ter chocolate porque senão não consigo períodos de muitas crises tem chocolate... Mas enfim teve de novo essa coisa de eu vou fazer uma rotina mais rígida porque o corpo precisa sobreviver a isso.

Angélica

Ela relata estratégias diversas para lidar com o momento, mas durante o seu relato, é possível perceber o quanto a atividade física é importante, muito mais para saúde mental, mesmo que sua narrativa seja construída pela percepção do que acontece “no” corpo.

Nossa é físico, é bem forte assim. É tipo, deixei essa ansiedade para trás. Mesmo assim, eu falava que eu ia “nadar a ansiedade”. Parece assim, que gasta. E aí tem o cansaço físico, de tipo, o corpo sentir - hoje mesmo estou com a musculatura dolorida do treino e tal - e é um pouco uma sensação de que não sobra espaço para ficar remoendo a ansiedade, porque eu estou ocupado fazendo exercício, o meu corpo está fazendo outras tarefas assim. E aí tem essa, esse respirar fundo de “ai passou”, sabe?

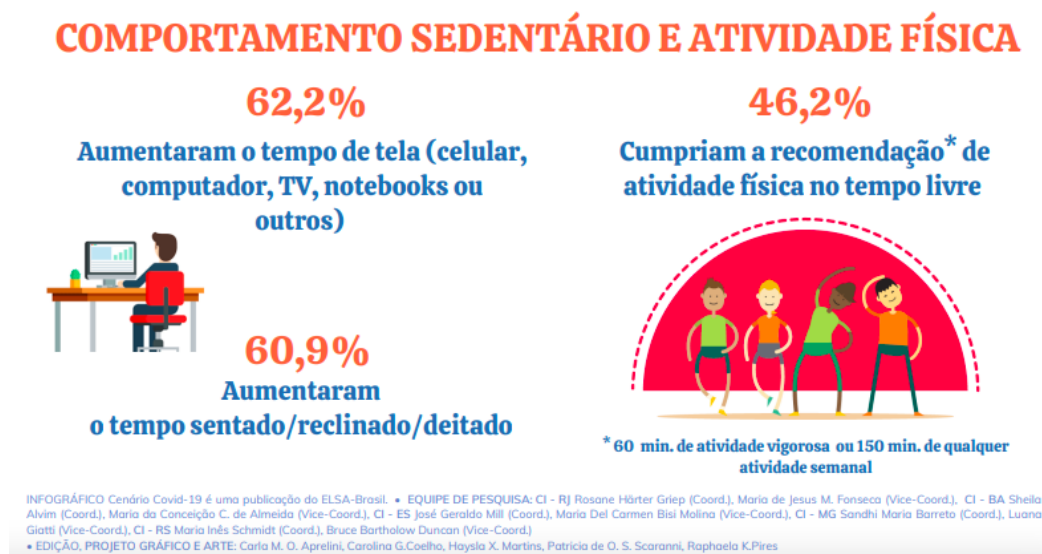
Saiu isso que estava aqui, que eu não sei muito bem o que era. Então acho que é nesse sentido essa coisa do alívio.

Angélica

Dados do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA) divulgados pela FIOCRUZ (2021) indicam maior vulnerabilidade feminina nos desfechos de saúde mental durante a pandemia. O aumento no consumo de álcool e problemas com o sono também foram verificados durante este período.

Os dados de atividade física do ELSA durante 2020 mostraram que houve um aumento do comportamento sedentário e uma diminuição do percentual de pessoas atingiram as recomendações de atividade física no tempo livre, que, na divulgação do Global Observatory for Physical Activity (GoPA) era, até 2020, no Brasil, de 53% ²¹.

Figura 22: Resultados sobre atividade física do ELSA



Extraído de: FIOCRUZ (2021)

Tempo livre, como citado no infográfico do ELSA, é uma das dimensões da atividade física, utilizada pela epidemiologia para “classificar” a esfera da vida em que a atividade física acontece. É compreensível que estudos populacionais reúnam categorias de análise generalizantes para descrever os padrões, mas é preciso reavaliar o uso dessas dimensões de acordo com os contextos em que o fenômeno acontece. Concordo com Knuth e Antunes (2021) quando afirmam que essa abordagem por

²¹ Disponível em: <https://new.globalphysicalactivityobservatory.com/card/?country=BR>

domínios desconsidera as características sociais da atividade física. Conforme Piggin (2020) demonstrou, este modelo também desconsideraria as afetivas, cognitivas e políticas.

Se um estudo populacional é feito durante o período da Pandemia de Covid-19, quando os relatos sobre a experiência de viver esse momento, por exemplo, nesta pesquisa, indicam que a rotina no interior das casas ficara confusa, especialmente no início da pandemia, período em que a vida se tornou virtualizada e tudo se misturou no interior do ambiente doméstico, o que seria tempo livre?

O Guia Brasileiro de Atividade Física para a População Brasileira (BRASIL, 2021) define atividade física no tempo livre como aquela que “é feita no seu tempo disponível ou no lazer, baseada em preferências e oportunidades” (p.7). Dificilmente o tempo da atividade física foi tempo livre durante a pandemia. As pessoas planejaram, ou tentaram organizar uma rotina de exercícios, especialmente por questões de saúde. Seria tempo livre?

A ideia de tempo livre parte de conceitos de que o tempo livre é o tempo de não trabalho e atualmente, ainda mais com a pandemia, essa fronteira entre o que é tempo de trabalho e tempo “livre” tem seus limites borrados. Se levamos em consideração as ideias de Marx sobre a construção do conceito de mais-valia, é possível entender que quando se encerra o tempo do trabalho, ainda há o tempo de recomposição da força de trabalho (MASCARENHAS, 2014). Ou seja, não existe tempo livre para a maioria da população trabalhadora. Precisamos nos questionar a quem se destinam as políticas públicas de atividade física e saúde. Um exemplo que demonstra a organização da rotina durante a pandemia, vem da participante Veridiana. As fronteiras borradas do trabalho e do que seria tempo livre ou domínio doméstico, numa perspectiva conceitual, dificultam o enquadre:

Mas eu acho que de qualquer forma mesmo não chegando nesse momento mais de tranquilidade de um Zen Total, eu me sinto mais calma me sinto mais preparada para começar o dia. E aí eu vou... Aí eu respondo os e-mails, às vezes você tem trabalho para enviar ao mundo do trabalho, e aí eu saio para caminhar. E isso geralmente entre 10 e 11 da manhã. Eu caminho durante 45 minutos por aí e aqui pelo bairro mesmo, subo a minha rua até lá em cima.

Veridiana

Descrevendo sua rotina de atividade física, é possível visualizar que ela escolhe interromper o horário de trabalho (dentro de uma possibilidade mais fácil para ela), fazer seus exercícios, e retomar o trabalho, feito em casa, autogerenciado. Muito provavelmente, as pessoas que teriam horários a cumprir mesmo trabalhando em casa, encontraram dificuldades para lidar com a atividade física, caso quisessem/pudessem lidar com isso, da mesma forma, ou ainda mais, do que se estivessem em seus trabalhos presenciais, devido à carga de novas tarefas que se sobrepõem dentro de casa em tempos de pandemia.

E aqui é importante, mais uma vez, retomar o trabalho de Piggin (2020) e lembrar que a atividade física deve ser pensada de maneira situada (contextos) e política, pois não depende unicamente da vontade, ou das escolhas dos sujeitos. Repensar categorias epidemiológicas, já que elas informam fortemente as políticas públicas de saúde, talvez seja uma possibilidade para atualizarmos o conhecimento sobre os modos contemporâneos de se levar a vida e sua relação com a atividade física, em suas variadas dimensões afetiva, material e discursiva.

Alguns participantes também relataram que a caminhada como exercício físico durante a pandemia, acabava sendo um escape para ver pessoas, e daí mantendo a motivação de se exercitar em tempos de distanciamento físico.

Sim.. e todo mundo isolado e de máscaras. Mas as pessoas estão lá tomando o solzinho delas enquanto caminham e tal. Eu acho que isso era bem motivador para mim.

Conceição

Eu gostava de sair da minha casa para fazer atividade física porque no fim das contas acabava sendo mais um espaço de socialização. Mas eu tenho gostado também de treinar em casa, não é um grande problema para mim. Eu gosto, apesar de sentir falta de interação com outras pessoas, de sair de casa. Mas assim, não tem um grande problema em treinar em casa.

Outros, entendem a atividade como ganhos estéticos, ou demonstram que atividade física deve fazer o corpo “gastar energia”. A preocupação estética, a ideia de que atividade física boa é aquela que tem muito esforço ou que faz suar, também foram pontos aparecerem nas falas das participantes ouvidas. Quando essa perspectiva de atividade física ligada a questões estéticas, de desejo por um corpo padrão, começaram a aparecer, criei um código chamado “ideia fitness”, no sentido de selecionar os trechos

que demonstraram como as participantes enxergavam a atividade física (um meio de) e qual objetivo que elas tinham com a prática (definição corporal, ideal de beleza).

Até porque chegou uma hora que... a gente tem isso na prática da atividade física, né? Eu senti que eu estava num platô assim, porque eu não conseguia... dá até, meio um desânimo, tipo, de retomar aquilo. Eu sabia que já fazia coisas muito mais avançadas e que agora não o corpo não consegue. E assim, né?! Mais peso também, porque... todo mundo comeu e todo mundo engordou, normal né.

Rosa

Não tenho a pretensão de entrar no que seria o ideal de beleza para essas participantes. Considerando o fácil acesso à internet para a maioria da população brasileira, é fácil identificar padrões de beleza dos corpos femininos e masculinos disseminados nas redes sociais. A questão é como essas pessoas que entendem a atividade dentro de uma “ideia fitness”, se relacionaram com a atividade física durante a pandemia.

A experiência de uma das participantes chamou a minha atenção por ser focada no corpo, mais especificamente na estética, mesmo em um momento em que a maioria das pessoas expuseram motivos relacionados à saúde para a prática de exercícios. Cultura Fitness foi o termo dado pela pesquisadora Neuza Cristina Gomes da Costa (COSTA, 2019) às atitudes relacionadas ao culto do corpo, ou ainda, à cultura de estar em boa forma física, que envolve, entre outras práticas, a atividade física.

Baronesa fez atividade física em casa a partir de uma plataforma vinculada a uma personal trainer que vende diferentes pacotes de treino virtuais (ou programas de treino), e que, após o pagamento, você pode acessar tais programas e seguir as orientações para a execução dos exercícios. Esses programas são gravados e reproduzidos por qualquer pessoa que compre, sem nenhum tipo de contato com o profissional, à priori, para orientações individualizadas.

Aí quando começou a pandemia eu peguei um programa pela internet pra não ficar parada e aí fui fazendo, um programa superbacana, a minha filha também fez. E é aí que aconteceu agora recentemente, eu tive um problema no joelho tive um mini derramezinho. Acho que é por conta dos agachamentos, eu estava muito animada com o Plano Verão. Só assim vou me preparar para o verão. Vou começar.

[...]

Um programa bem legal. Chama [suprimido] uma professora, que criou um primeiro programa chamado "barriga de sonho". E depois ela criou uma plataforma e hoje ela tem vários programas nessa plataforma e... são módulos que você vai evoluindo. Então, você tem o primeiro programa, são oito semanas, e cada semana é uma série de exercícios, de quatro a cinco dias por semana. E eu me sentia

muito bem fazendo e ela explica muito bem as posições, os movimentos. Faz de lado, faz de frente, mostra antes de começar. Então foi uma coisa que me adaptei fácil, e eu gostei bastante e dava uma sensação boa assim de onde está me mexendo... uma disposição...

Baronesa

Para Baronesa, existe uma conexão do que a fazia sentir-se bem em relação à atividade física: o objetivo de ter uma “barriga de sonho” era motor para a execução dos exercícios todas as manhãs. Ela explica como funcionava sua rotina de exercícios:

Ela (a treinadora) dizia que podia fazer até cinco vezes por semana. Sempre de manhã cedo, eu acordava para tomar um café, dava um tempinho e aí fazia. Dava 20 minutos no máximo para mim. Nem 20, acho que era 15 minutos... não, acho que dá 20, porque tinha um alongamento, o aquecimento de quatro minutos, depois três séries de quatro minutos, dava 12... quatro... 16 minutos de aula.

[...]

Primeiro que mexe com todo o corpo, sabe? Então assim, como ele tem esses blocos de quatro minutos e são três blocos de quatro minutos assim, eu sinto que mexe o corpo inteiro que trabalha o corpo todo - e que eu até faço algumas coisas a mais... eu gosto de fazer pranchinha, gosto de fazer assim pra cintura.

Baronesa

Para a participante, a facilidade de fazer em casa, o tempo curto das sessões e o horizonte lançado pela idealizadora do programa, com nomes que levam na direção do corpo perfeito, era a atividade física perfeita. A disciplina indicada nas orientações (quando fazer, como fazer) é poder controlador assumido pelo sujeito que se coloca nesse lugar (compra o programa). Caso não consiga o abdômen dos sonhos, é porque não fez o que deveria fazer.

O corpo fitness - magro, em termos de gordura aparente e definido, em termos de musculatura evidente - embute consumos disciplinados, escolhas racionais, sacrifícios cotidianos, autocontrole, autovigilância, julgamentos e (re)produz discursos, fantasias, sentidos e representação sociais. Corpo que encarna o aspecto econômico do consumo que se pauta no desejo de ter ou ser algo ou alguém importante (COSTA, 2019, p.179).

A biopolítica opera sobre os corpos, ainda mais, com o crescimento das redes sociais. Os discursos, a “venda” de corpos perfeitos, quem pode ou não acessá-los, a culpabilização dos sujeitos, moldam as corporalidades na era neoliberal. A experiência de atividade física se torna empobrecida em relação ao movimento corporificado e direciona a compreensão da vida social (FULLAGAR, 2019).

Os relatos de Baronesa evidenciam sua identificação com a cultura fitness mesmo após se machucar “por fazer agachamentos demais”. O médico indica Pilates, uma

prática, talvez, mais segura do que tentar ganhar “um corpo de verão” em pouco tempo. Ela relata que faz os exercícios que o médico indicou, mas logo que possível, voltará ao mesmo programa online que ela fazia quando machucou o joelho. Ela acredita que isso seja cuidado de si.

E eu sinto assim, um bem-estar, me traz um bem estar. E no pilates eu só fiz quatro aulas até agora. Então não posso falar muito, mas eu não senti ainda o bem-estar que eu sentia. Porque nesse outro exercício eu suava bastante no final, porque ele tem os quatro minutos, hit... E o pilates, eu passo e não tô sentindo que eu suava. Imagino que não deva emagrecer, não deva ajudar para emagrecer, não sei. Estou aqui querendo saber.

[...]

Eu acho que é o suor no final do exercício, a sensação de que você fez um esforço, de que você movimentou seus músculos, que você cuidou de si. Eu acho que o bem-estar, ele está muito ligado com a autoestima também, né. Então... e tem.... Eu tinha um prazer, tenho prazer em fazer esse tipo de exercício, que eu não estou sentindo ainda no pilates, porque por conta, eu acho, dessa obrigação de ficar concentrada.

Baronesa

A busca por exercícios que demonstrem resultados rápidos não é novidade. É, geralmente, por esse motivo que as academias costumam aumentar o número de inscrições em determinadas épocas do ano, pelo menos em regiões que tem estações mais definidas entre inverno e verão. Mas a aceleração dos possíveis resultados pode estar ligada à cultura fitness das redes sociais, onde as informações se disseminam ainda mais rápido, impulsionadas por algoritmos que se baseiam em popularidade e não qualidade de informação. É como uma biopolítica informacional algorítmica²² sobre os corpos e a vida social.

Alguns participantes relataram a dança como alternativa de fazer algum exercício físico que fizesse sentido para si. Vitória, relatou que, além de dançar durante as atividades domésticas (lavar louça, arrumar a casa), pois essa era uma maneira de se mexer um pouco, também usa o vídeo game quando quer dar mais intensidade ao exercício em casa.

Eu gosto muito de dança. Então como eu tenho um vídeo game, tem alguns jogos de dança, e um deles tem uma opção de modo "sweat", que é um mundo para queimar calorias mesmo. Então as danças são diferentes, elas são mais focadas para isso. Para fazer exercício todo dia eu fazia 50 minutos.

Vitória

²² Biopolítica informacional é conceito cunhado pelo professor e pesquisador Alex Branco Fraga quando analisa a disseminação de informações sobre vida ativa em programas de atividade física e saúde (FRAGA, 2006).

Outro participante, aproveitou a abertura parcial de uma academia de ginástica a qual se matriculou, para negociar o uso do espaço e voltar a praticar dança, mesmo que sozinho - uma prática significativa para ele, que fazia parte do seu cotidiano antes da pandemia. Ele relatou que levava seu notebook e tentava reproduzir naquele espaço, as aulas que fazia nos tempos anteriores à pandemia, a partir da reprodução de vídeos do youtube.

Então, antes de me matricular eu perguntei, e eles falaram "ah, tem essa sala aqui para ter aulas de dança, tem treinos coletivos". Aí eu perguntei se tudo bem usar a sala quando estivesse vazia. Ele falou "tudo bem, você pode usar, não tem nenhum problema". Então eu perguntei, me certifiquei antes, né? Vai que eu chego e...

Dr. Albuquerque

Para Dr. Albuquerque, o espaço era importante para que a dança acontecesse. A tentativa de deixar a sala vazia da academia com "a aura" de uma aula de dança conhecida para ele, fez mais sentido do que fazer em casa durante o isolamento.

A estrutura, o espaço, era ponto importante para a maioria dos participantes. Alguns com mais espaço, outros menos; alguns incomodados com alguma acomodação do novo cotidiano no meio da sala (como o tapete de ioga ou a bicicleta ergométrica), outros menos preocupados com isso.

E aí eu estava fazendo, de vez em quando, aula online em casa, mas era um pouco difícil manter esse hobby porque, primeiro, eu não tinha muito tempo mesmo estando em casa, parecia que o trabalho tinha multiplicado assim, então eu não tinha muito tempo para dedicar aos meus hobbies, e também tinha limitação de espaço. Meu quarto era muito apertado e então dependendo da aula eu ficava me batendo nos móveis, ou me machucava, ou então no terraço, o piso não era adequado. Então travava um movimento, eu não conseguia fazer alguns movimentos ou me machucava com o chão que era cimentado.

Dr. Albuquerque

Mas comecei a deixar o tapetinho de ioga já aberto na sala e começou a ficar... um negócio! Mas eu lutava com isso... para mim... sei lá, pra não me entregar para esse para esse momento. Porque eu também posso ter prazer em curtir uma casa arrumada.

Arouche

Os que encontravam limitação de espaço, buscavam alternativa no terraço, na academia do condomínio (onde só poderia ser usada com agendamento para manter o

distanciamento físico) ou, na maioria, buscava a caminhada como meio de fazer exercícios, como já explorado anteriormente.

Em relação aos equipamentos, a maioria dos participantes ouvidos na pesquisa tinha apenas tapetes de ioga. Uma única participante relatou ter uma bicicleta ergométrica que estava parada, e com a chegada da pandemia, começou a utilizá-la novamente.

A experiência de viver os momentos iniciais da pandemia, trouxe incertezas e medo do futuro. Alguns relatos se referem ao medo de se contaminar que impediu a prática de exercícios. Os participantes caminhavam ou tinham como ideia principal de atividade física, o uso de equipamentos de academia (musculação). Por esse motivo, estavam mais suscetíveis a encontrar outras pessoas e por isso o medo da contaminação. Com a chegada da vacinação contra Covid-19 no Brasil em janeiro de 2021, as pessoas começaram a se sentir mais seguras.

E aí eu gostava de caminhar de manhã também para tomar sol e que o calçado ficava mais vazio, então eu ficava menos preocupada porque a cidade tinha muita gente sem máscara eu ficava meio tensa e tal. Mas às vezes não dava para caminhar de manhã...

Angélica

Depois da segunda dose melhorou bastante, acho que foi isso que me encorajou. E olha como são as coisas. O dia que eu fui a empregada do prédio, a funcionária de limpeza, ela estava subindo lá para limpar academia. Então tive que esperar ela limpar. Então foi mais um sinal sabe, então, tipo, tá em ordem. E só pode uma pessoa por vez, ainda.

Olavo

Para Fullagar (2019) “o campo discursivo é uma mistura complexa de ideias históricas e novas sobre subjetividades, corpos e saúde que fazem circular verdades” (p.68, tradução livre). A autora indica que compreender as práticas cotidianas e contextualizadas dos indivíduos informa como a atividade física é criada a partir de significados. Da mesma maneira que para alguns o objetivo seja transformar o corpo em um corpo padrão (um devir da corporalidade), para outros a corporificação produz outro sentido, que cruza com as ideias de saúde integral.

Eu tenho muita dificuldade de descrever o físico, talvez por uma dificuldade de prestar atenção a isso. Mas tem uma sensação física que é muito difícil de descrever, e eu acho que depois que eu comecei a fazer as caminhadas com mais frequência, que fazia todo dia, no dia que eu não fazia a ansiedade aumentava, então era mais difícil focar nas coisas... isso do mental. Mas ao mesmo tempo

tinha uma espécie de abstinência dessa sensação física de cansaço, dessa sensação física de... que difícil, eu não sei descrever a sensação... Mas enfim, tem uma sensação que é no corpo, que eu não sei descrever. E eu sentia falta, e aí tinha isso de descer para andar de patins quando não dava mais para caminhar. Eu preciso mexer o corpo para a cabeça ficar quieta.

Angélica

Dentro dos relatos sobre o cotidiano durante a pandemia e as dificuldades para fazer exercícios físicos, a história da experiência individual de atividade física pesou para a tomada de decisão de fazer ou não fazer atividade física, bem como o medo e o desânimo pelo futuro, especialmente em 2020 quando ainda não se sabia ao certo como aconteceria o controle do vírus, se haveria vacinas, etc.

A relação talvez tenha acontecido como um efeito colateral da pandemia, do isolamento que veio com a pandemia, e do afastamento de ... das relações afetivas que a gente tem... mas veio a pandemia e eu mantive o quanto eu pude. As aulas no ioga pararam, mas assim, eu tinha um tapete de yoga fiz algumas vezes. Inicialmente, lembravam mais ou menos, tal, mas depois eu fui... eu fui deixando. A meditação, não, eu ainda continuei. As aulas de yoga pararam, eu fiz um pouquinho, mas depois eu parei.

Veridiana

As histórias de experiência de movimento corporificado ao longo da vida parecem ser fator muito importante para as decisões em atividade física. Os participantes que tinham mais dificuldade de se envolverem com exercícios físicos durante a pandemia, por não conseguir se comprometer em colocar na rotina, mesmo quando afirmam querer fazer isso, ou outras dificuldades que dizem respeito a uma dimensão afetiva, relatam memórias ruins da época da escola ou que não gostam de academia (como se fosse a única alternativa para fazer exercício físico).

Por outro lado, a experiência da escola pode ter sido tão significativa que fazer atividade física do jeito que se oferta no contexto em que o sujeito vive (de novo, parecendo que academias são as únicas alternativas), pode não parecer nada atrativo. A participante Itacolomi, a única participante que não fazia atividade física e continuou sem fazer, relata em determinado ponto, que gostava de jogo (algo mais próximo de jogos pré-desportivos, que são adaptações feitas para o aprendizado de modalidades esportivas, como vôlei, handebol, futebol, dentre outros), mas encontra outros empecilhos da vida adulta que a impedem de se conectar com o esporte.

Assim, o que eu gostava mesmo era de jogo. Agora não vou fazer jogo, que meu pé já torceu um monte de vezes, eu tô gorda, enfim não vai ter jeito. Meu corpo não vai responder. Eu tenhoo risco de uma lesão maior, outra vez e tal.

Itacolomi

Fullagar (2019) citando Newman e Giardina (2014, p.4) indica que “há biopolítica em como o corpo se move, porque ele se move e como chegamos a dar sentido a esse movimento”. Escutar os participantes sobre suas experiências durante o período de medidas restritivas da pandemia de Covid-19 em São Paulo, e identificar o envolvimento com a atividade física durante esse período, possibilitou visualizar que 1) todos os participantes tem conhecimento de que atividade física é necessária e faz bem; 2) que a atividade mais acessível é a caminhada, desde que se tenha condições em relação à caminhabilidade²³; 3) que as condições materiais do ambiente e do corpo (corporalidades) e da história da experiência corporificada, interferem na tomada de decisão em atividade física; 4) que a experiência de viver o período da pandemia, especialmente os primeiros 18 meses, trouxe desafios em relação à saúde mental para os participantes.

A natureza discursiva da experiência corporificada nos permite entender a dimensão afetiva das práticas e como as pessoas experimentam os fenômenos. Neste trabalho, me coloquei em movimento de resgate do pensamento do que é atividade física na perspectiva da saúde e o que aconteceria em relação às demandas de atividade física em um novo momento de confinamento, seja ele por novas pandemias ou por emergência climática. Este último, um campo pouco explorado, mas com potencial de impacto na atividade física em um futuro não muito distante, já acontecendo em algumas situações (como por exemplo, o horário possível de fazer exercício, qual exercício, em que região, e etc).

Se “há uma relação intrínseca entre produzir saúde e produzir mundo”, como a atividade física opera nesta relação, na “possibilidade de diferentes mundos, diferentes normatividades, diferentes saúdes” (TEIXEIRA, 2020, p.46)?

²³ Características do ambiente urbano que favorecem o deslocamento à pé.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo analisei como as pessoas experienciaram a atividade física durante o período de medidas restritivas da pandemia de Covid-19 no estado de São Paulo. Situei o marco teórico no campo da biopolítica, baseada na leitura de Foucault e Deleuze e utilizei conceitos como corporalidade, corporificação em diálogo com os dados empíricos. Explorei a diferenciação do conceito de atividade física e práticas corporais chegando à proposta de Joe Piggin para uma atualização do conceito de atividade física. Os dados empíricos foram demonstrados para compor uma visão das modalidades e dos modos de fazer atividade física durante, aproximadamente, os primeiros 18 meses da pandemia, bem como, serem um registro de narrativas sobre a experiência deste período.

Como pesquisadora ouvi pessoas num contexto particular, em um momento em que a pandemia de Covid-19 ainda estava acontecendo. Ouvi experiências, sentimentos de dor e alegria – experiência compartilhada entre participantes e pesquisadora, em que o aprendizado de fazer pesquisa em um contexto de emergência sanitária foi pesado e ao mesmo tempo muito significativo.

Como principais achados estão: 1) todos os participantes têm conhecimento de que atividade física é necessária e faz bem; 2) que a atividade mais acessível é a caminhada, desde que se tenha condições em relação à caminhabilidade; 3) que as condições materiais do ambiente e do corpo (corporalidades) e da história da experiência corporificada, interferem na tomada de decisão em atividade física; 4) que a experiência de viver o período da pandemia, especialmente os primeiros 18 meses, trouxe desafios em relação à saúde mental para os participantes.

Limites foram enfrentados para a realização desta pesquisa. Dentre eles, o desenho metodológico possibilitou que os participantes estivessem em um segundo encontro virtual com a pesquisadora com a sugestão de trazerem fotos para aprofundar as narrativas – uma adaptação baseada na técnica *photovoice*. Esta etapa não se fez produtiva, pois as fotos produzidas pelos participantes, muitas vezes, não condiziam com as indicações da pesquisadora. O uso de fotos em metodologias participativas virtuais pode ser melhor explorado se houver outra estratégia de construção da proposta. A pandemia também foi um agente limitador do estudo, pois rapidamente a vida passou a ser virtualizada, e não seria diferente com a pesquisa. As dificuldades com internet e

não poder estar na presença física, deixaram escapar algumas percepções que poderiam ser melhor exploradas pessoalmente. Afinal, a experiência corporificada não é só da atividade física, mas a relação com o mundo. A abordagem do contexto de interesse da pesquisa também ficou limitada por se basear em entrevistas individuais e remotas devido às medidas restritivas. Abordagens comunitárias ou ainda com métodos que acompanhem os participantes nos espaços de experiência, qualificariam a pesquisa, mas não foram, e não são possíveis no contexto da pandemia de Covid-19. Além disso, houve limite no aprofundamento de certos tópicos pois, devido à carga emocional vivida naquele período, a atividade física não parecia ser o tópico de interesse de alguns participantes nas entrevistas.

Sempre há faltas, e aqui existem faltas que me são caras. Existem, tópicos que eu gostaria de abordar, mas que não foram possíveis nesse momento: as relações entre atividade física, ansiedade e falta de natureza, e a questão da presença corporificada durante a pandemia. O primeiro tema surge de alguns relatos sobre o estímulo que a natureza urbana traz para a prática de atividade física, especialmente para participantes que também relatam sofrer com sintomas de ansiedade. Que natureza é essa, já que de natureza, São Paulo tem muito pouco, e o que diz respeito ao momento da pandemia? Alguns estudos sobre a relação de serviços ecossistêmicos e atividade física estão surgindo e devido à emergência climática, isso pode ser um tópico muito importante e incipiente. O segundo tema, trata de se debruçar sobre a vida virtualizada do período do confinamento e dos modos de encontro entre os corpos - de experimentar a presença ou a ausência. São tópicos que me fazem falta, mas gostaria de ressaltar que a falta aqui não é uma dívida, mas uma possibilidade carregada de potência.

Futuros estudos poderão explorar os efeitos da experiência vivida durante o período na pandemia em relação à prática de atividade física nos anos seguintes. Sentidos e significados da experiência corporificada podem ter produzido novas corporalidades, que se relacionam com os corpos de forma diferente. Mesmo que pareçam obviedades, o conhecimento situado estimula o olhar diferenciado para os mesmos fenômenos e assim, novos conhecimentos sobre a realidade material, afetiva e discursiva das pessoas, surgem.

Também poderão explorar novas ferramentas para construir políticas públicas que possam lidar com situações de confinamento com informações e acesso a práticas de atividade física significativas e em espaços públicos.

Considerando que a atividade física também é política, é necessário considerar para estudos futuros, que as oportunidades e condições para a prática de atividade física – uma questão de saúde pública – sejam conectadas a políticas eficientes no combate às desigualdades sociais. Também é necessário um investimento político na consolidação do conhecimento produzido pelas pessoas, em suas experiências corporais, que ressignifique a ideia de atividade física, não só no campo das pesquisas, mas na disseminação de orientações sobre o tema, que respeite os diferentes mundos, na direção de uma sociedade com mais justiça social.



O céu de São Paulo durante o confinamento.
Fonte: acervo pessoal da autora

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANTUNES, P. DE C.; FRAGA, A. B. Práticas corporais integrativas: proposta conceitual para o campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 9, p. 4217–4232, set. 2021.
- BELÉM, E. A noção de embodiment e questões sobre atuação. **Sala Preta**, v. 11, n. 1, p. 65, 21 dez. 2011.
- BENITES, G.; GIORDANI, G. **Desigualdade de gênero na área científica ainda é realidade no cenário atual**. 13 jun. 2022. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/jornal/elas-nas-ciencias-desigualdade-de-genero-na-area-cientifica-ainda-e-realidade-no-cenario-atual/>>. Acesso em: 21 out. 2022
- BONDÍA, J. L. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. **Revista Brasileira de Educação**, n. 19, p. 20–28, 2002.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. [s.l.] Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde., 2021. . Acesso em: 18 abr. 2022.
- BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77–101, 2006.
- BRUM, E. **Escuta sensível**. Disponível em: <<http://elianebrum.com/programas-e-resenhas/escuta-sensivel/>>. Acesso em: 13 ago. 2021.
- BUENO, A. X. **Entre o fazer e o registrar da Educação Física no NASF: a relação conflitante entre a Classificação Brasileira de Ocupações e os procedimentos possíveis de registro pelo Profissional de Educação Física**. [s.l.] UFRGS, 2012.
- BUENO, A. X. **Corpos em Movimento na Cidade: Uma flanêrie pela Avenida Paulista**. Dissertação de mestrado—Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2018.
- CARTER, S. M.; LITTLE, M. Justifying Knowledge, Justifying Method, Taking Action: Epistemologies, Methodologies, and Methods in Qualitative Research. **Qualitative Health Research**, v. 17, n. 10, p. 1316–1328, dez. 2007.
- CARVALHO, F. F. B. DE; NOGUEIRA, J. A. D. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na Atenção Básica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 6, p. 1829–1838, jun. 2016.
- CASTRO, E. **Vocabulário de Foucault: Um percurso pelos seus temas, conceitos e autores**. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.
- CLARK, M.; LUPTON, D. Pandemic fitness assemblages: The sociomaterialities and affective dimensions of exercising at home during the COVID-19 crisis. **Convergence:**

The International Journal of Research into New Media Technologies, p. 135485652110424, 2021.

CONCEIÇÃO, M. I. G. et al. Educando pesquisadores qualitativos em saúde no Brasil: perspectivas discentes e docentes. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 4, 2020.

COSTA, N. C. G. DA. **O corpo ideal e a cultura fitness: configurações de um estilo de vida**. [s.l.] Universidade Federal do Mato Grosso, 2019.

DE NEGRI, F. **Mulheres na ciência no Brasil: ainda invisíveis?** Gov. Disponível em: <<http://www.ipea.gov.br/cts/pt/central-de-conteudo/artigos/artigos/177-mulheres-na-ciencia-no-brasil-ainda-invisiveis>>. Acesso em: 18 out. 2022.

DELEUZE, G. **Conversações**. São Paulo: Editora 34, 1992.

DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. A disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. Em: DENZIN, N.; LINCOLN, Y. (Eds.). **O Planejamento da Pesquisa Qualitativa**. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15–41.

FARIAS JÚNIOR, J. C. DE. (In) Atividade física e comportamento sedentário: estamos caminhando para uma mudança de paradigma? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 4, p. 279–280, 2011.

FERLA, A. A. **Clínica nômade e pedagogia médica mestiça : cartografia de idéias oficiais e populares em busca de inovações à formação e à clínica médicas**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2002.

FIOCRUZ. **Estudo apresenta dados sobre os impactos da Covid-19**. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/estudo-apresenta-dados-sobre-os-impactos-da-covid-19>>. Acesso em: 27 dez. 2022.

FOUCAULT, M. O nascimento da medicina social. Em: FOUCAULT, M. (Ed.). **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1984. p. 79–78.

FOUCAULT, M. Aula de 17 de março de 1976. Em: **Em Defesa da Sociedade: curso no Collège de France (1975-1976)**. São Paulo: Martins Fontes, 1999. p. 285–315.

FOUCAULT, M. **Vigiar e Punir: história da violência nas prisões**. 35. ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2008a.

FOUCAULT, M. Aula de 11 de janeiro de 1978. Em: **Segurança, Território, População: : curso dado no College de France (1977-1978)**. São Paulo: Martins Fontes, 2008b. p. 3–38.

FOUCAULT, M. Aula de 17 de janeiro de 1979. Em: **O Nascimento da Biopolítica: curso dado no Collège de France (1978-1979)**. São Paulo: Martins Fontes, 2008c. p. 39–70.

FOUCAULT, M. **Microfísica do Poder**. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2018.

FRAGA, A. B. **Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa**. Campinas - SP: Autores Associados, 2006.

FULLAGAR, S. A Physical Cultural Studies Perspective on Physical (In)Activity and Health Inequalities: The biopolitics of body practices and embodied movement. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, v. 12, n. 28, p. 63–76, 2019.

GASTALDO, D. **Theoretical Congruence and Rigour in Qualitative Research**. Centre for Critical Qualitative Health Research, 2018. Disponível em: <<http://redequali.unb.br/index.php/pt/recursos/videos>>

GASTALDO, D. Congruência epistemológica como critério fundamental de rigor na pesquisa qualitativa em saúde. Em: BOSI, M. L. M.; GASTALDO, D. (Eds.). **Tópicos Avançados em Pesquisa Qualitativa em Saúde**. [s.l.] Vozes, 2021. p. 77–105.

GONÇALVES, A.; BASSO, A. C. Verbete: Atividade Física. Em: GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Eds.). **Dicionário Crítico de Educação Física**. 3ª ed. Ijuí: Unijuí, 2014a. p. 57–59.

GONÇALVES, A.; BASSO, A. C. Verbete: Exercício. Em: GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Eds.). **Dicionário Crítico de Educação Física**. 3ª ed. Ijuí: Unijuí, 2014b. p. 295–297.

GONZALES, L. Racismo e Sexismo na Cultura Brasileira. **Revista Ciências Sociais Hoje - Anpocs**, p. 223–244, 1984.

GROSZ, E. Corpos reconfigurados. **Cadernos Pagu**, n. 14, p. 45–86, 2000.

GUBA, E. G.; LINCOLN, Y. S. Competing paradigms in qualitative research. Em: DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (Eds.). **Handbook of Qualitative Research**. [s.l.] SAGE Publications, 1994.

GUTHOLD, R. et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. **The Lancet Global Health**, v. 6, n. 10, p. e1077–e1086, out. 2018.

HARAWAY, D. Saberes Localizados. **Cadernos Pagu**, n. 5, p. 07–41, 1995.

HARAWAY, D. J. Manifesto ciborgue: ciência, tecnologia e feminismo-socialista no final do século XX. Em: TADEU, T. (Ed.). **Antropologia do Ciborgue: As vertigens do pós-humano**. Belo Horizonte: Autêntica, 2009. p. 35–118.

JACQUES, P. B. Elogio aos errantes. Em: JEUDY, H. P.; JACQUES, P. B. (Eds.). **Corpos e Cenários Urbanos: territórios urbanos e políticas culturais**. Salvador: EDUFBA, 2006. p. 117–139.

JOLÉ, M. Reconsiderações sobre o “andar” na observação e compreensão do espaço urbano. **Caderno CRH**, v. 18, p. 423–429, 2005.

KAHNEMAN, D. **Rápido e Devagar [recurso eletrônico]**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

KNUTH, A. G.; ANTUNES, P. DE C. Práticas corporais/atividades físicas demarcadas como privilégio e não escolha: análise à luz das desigualdades brasileiras. **Saúde e Sociedade**, v. 30, n. 2, 2021.

KRIGER, D. **Let's Get Critical! How to Get Started with Qualitative Health Research**. Centre for Critical Qualitative Health Research, 2018. Disponível em: <<http://redequali.unb.br/index.php/pt/recursos/videos>>

LARA, L. M.; RICH, E. Os estudos de cultura física na universidade de bath-reino unido: Dimensões de uma abordagem muito além da fisicalidade. **Movimento**, v. 23, n. 4, p. 1311–1324, 2017.

LAZZAROTTI FILHO, A. et al. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da educação física. **Movimento**, v. 16, n. 1, p. 11–29, 2010.

MACIEL, E. DA S.; LIMA, L. P. O USO DE APLICATIVOS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM CASA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 1, n. V13N1, p. 1–10, 1 jan. 2021.

MARQUES, B. G.; MIRANDA, M. L. DE J. Photovoice: implicações do método colaborativo para as pesquisas em Educação Física e Saúde Photovoice : implications of the collaborative method in Physical Education and Health researches. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v. 20, n. 6, p. 545–558, 2015.

MARQUES, J. P.; SÁ, A. B. DA S.; LARA, L. M. Cultura Física e Embodiment nos Estudos Culturais Físicos (Physical Cultural Studies/PCS). **Anais do XXII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**, 2021.

MARTÍN-ALCOFF, L. **Introduction: Embodiment**. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/page/journal/15272001/homepage/VirtualIssuesPage.html>>. Acesso em: 17 out. 2022.

MASCARENHAS, F. Verbete: Tempo Livre. Em: **Dicionário Crítico de Educação Física**. 3ª ed. Ijuí: Unijuí, 2014. p. 637–640.

NEGRI, A. Origens políticas do biopolítico. Um seminário. Em: **Como e quando eu li Foucault**. [s.l.] N-1 Edições, 2016. p. 157–178.

OLIVEIRA, M. R. et al. Covid-19 and the impact on the physical activity level of elderly people: A systematic review. **Experimental gerontology**, v. 159, p. 111675, mar. 2022.

OMS. **WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

OMS. **Noncommunicable Diseases Data Portal**. [s.l.] Organização Mundial da Saúde, 2022a. Disponível em: <<https://ncdportal.org/CountryProfile/GHE110/Brazil#risk-factor5>>. Acesso em: 20 out. 2022.

OMS. **Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief, 2 March 2022**. World Health Organization. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1>. Acesso em: 22 out. 2022b.

PELBART, P. P. **Vida Capital: Ensaios de Biopolítica**. São Paulo: Ed. Iluminuras, 2003.

PELBART, P. P. Por uma arte de instaurar modos de existência que “não existem”. Em: **Como (...) coisas que não existem - Livro da da 31ª Bienal de São Paulo**. São Paulo: Bienal, 2014. p. 250–265.

PIGGIN, J. **The Politics of Physical Activity**. [s.l.: s.n.].

PIGGIN, J. What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 2, jun. 2020.

POPE, C.; MAYS, N. **Pesquisa Qualitativa na Atenção à Saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

RAMOS, T. T. Heterotopias urbanas: Espaços de poder e estratégias sócio-espaciais dos Sem-Teto no Rio de Janeiro. **Rev. Polis (online)**, v. 27, n. abr, 2010.

RIO GRANDE DO SUL. **Referencias Curriculares do Estado do Rio Grande do Sul: Linguagens, Códigos e Tecnologia**. [s.l.] Secretaria de Estado da Educação, 2009. v. 2

ROLNIK, S. Pensamento, corpo e devir Uma perspectiva ético/estético/política no trabalho acadêmico. **Cadernos de Subjetividade**, v. 1, n. 2, p. 241–251, 1993.

SAID, T. Pesquisadoras revelam os desafios das mulheres para fazer ciência. **Jornal da USP**, 10 fev. 2021.

SALDAÑA, J. **The Coding Manual for Qualitative Researchers**. [s.l.] SAGE Publications Ltda., 2015.

SANTIN, S. Verbete: Corporeidade. Em: GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Eds.). **Dicionário Crítico da Educação Física**. 3ª ed. Ijuí: Ed. Unijuí, 2014. p. 157–158.

SCHWANDT, T. A. Três Posturas Epistemológicas para a Investigação Qualitativa: Interpretativismo, hermenêutica e construcionismo social. Em: **O Planejamento da Pesquisa Qualitativa: teorias e abordagens**. [s.l.] Artmed, 2008. p. 193–217.

SCHWENGBER, M. S. V. Verbete: Corpo-sujeito. Em: GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Eds.). **Dicionário Crítico de Educação Física**. 3ª ed. Ijuí: Ed. Unijuí, 2014. p. 158–161.

SCORSOLINI-COMIN, F.; AMORIM, K. DE S. Corporeidade: uma revisão crítica da literatura científica. **Psicologia em Revista**, v. 14, n. 1, p. 189–214, jun. 2008.

SILVA, I. R. DA; SILVA, A. M. B. DA. O impacto da pandemia Covid-19 na Educação Física escolar : uma revisão integrativa da literatura. **Pensar a Prática**, v. 25, 2022.

SOUZA, E. T. DE. Embodiment (Corporalização), Soma e Dança: alguns nexos possíveis. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, v. 10, 21 ago. 2020.

STENGERS, I. A proposição cosmopolítica. **Revista do Instituto de Estudos Brasileiros**, n. 69, p. 442–464, 27 abr. 2018.

STOCKWELL, S. et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. **BMJ open sport & exercise medicine**, v. 7, n. 1, p. e000960, 2021.

TABORDA DE OLIVEIRA, M. A. Verbete: Corporalidade. Em: GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Eds.). **Dicionário Crítico da Educação Física**. 3ª ed. Ijuí: Ed. Unijuí, 2014. p. 153–157.

TAMIS, P. **Saúde e Subjetividade na mobilidade urbana: experiência cartográfica de uma cidade (im)possível**. Curitiba: Editora Prismas, 2016.

TEIXEIRA, R. R. Produzir Saúde na Produção do Mundo. **Revista do Centro de Pesquisa e Formação do Sesc S. Paulo**, n. 10, p. 43–62, ago. 2020.

TEIXEIRA, R. R. **Os impactos da pandemia na vida e na saúde**. Disponível em: <<https://www.sescsp.org.br/os-impactos-da-pandemia-na-vida-e-na-saude/>>. Acesso em: 29 nov. 2022.

TISON, G. H. et al. Worldwide physical activity trends since COVID-19 onset. **The Lancet Global Health**, v. 10, n. 10, p. e1381–e1382, 1 out. 2022.

TONELLI, L. et al. Body, movement and health: connections from the point of view of complexity. **Saúde em Debate**, v. 42, n. spe4, p. 236–248, 2018.

TOUSO, M. F. DE S. et al. Photovoice como modo de escuta: subsídios para a promoção da equidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 12, p. 3883–3892, dez. 2017.

TREPTE, R. F.; FERLA, A. A. O fazer e aprender pesquisa numa perspectiva menor: narratividade no processo de produção de conhecimento em saúde. **Revista de Psicologia da UNESP**, v. 16, n. 1, p. 41–59, 2017.

VENTURA, D. DE F. L.; PERRONE-MOISÉS, C.; MARTIN-CHENUT, K. Pandemia e crimes contra a humanidade: o “caráter desumano” da gestão da catástrofe sanitária no Brasil. **rev. Direito e Práxis**, v. 12, n. 3, p. 2206–2257, 2021.

WANG, C.; BURRIS, M. A. Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment. **Health Education & Behavior**, v. 24, n. 3, p. 369–387, 1997.

WANG, C. C. The Tai Qi of Photovoice. **Health Promotion Practice**, v. 23, n. 2, p. 205–210, mar. 2022.

ANEXO II: TEXTO DO PESQUISADOR BRUNO GUALANO NA FOLHA DE S. PAULO EM 02/05/2021

Texto de Bruno Gualano, professor e pesquisador da Universidade de São Paulo, publicado na Folha de S. Paulo em 02/05/2021.

Atividade Física é essencial, academia não.

A recomendação para fechamento parcial ou completo de setores e serviços em meio ao descontrole de transmissão comunitária não é fruto de tara, superstição ou sadismo de cientistas. Antes, é remédio amargo, mas eficaz para conter o espalhamento da Covid. Como a abertura de tudo ao mesmo tempo resultaria em morticínio — como provam os números deste macabro experimento natural conduzido por Bolsonaro —, convém a priorização pela essencialidade.

A definição do que é essencial aceita certa flexibilidade, mas não a ponto de justificar a abertura de shopping antes de escola — medida que desvela as prioridades de uma sociedade moralmente enferma. O contorcionismo intelectual na defesa de interesses privados em detrimento dos coletivos é uma tônica da epidemia brasileira. O discurso em prol da abertura das academias segue o mesmo roteiro, com um plus de verniz “científico”. Isso se nota, por exemplo, no raciocínio de Paloma Machado, que em sua coluna do UOL, convida o leitor a refletir sobre este oxímoro: se a academia pode melhorar tanto a saúde das pessoas, por que esse setor não é essencial?

A resposta me parece simples.

A penca de artigos científicos citados pela colunista revela que a atividade física é essencial à saúde, com o que estamos de pleno acordo. Continuamos na mesma página quanto à preocupação com o aumento dos níveis globais de inatividade durante a pandemia, como já discutido aqui. Contudo, daí a deduzir que a academia é essencial, somente com um imenso salto de lógica, a fazer Aristóteles se revirar no túmulo.

Como a esmagadora maioria da população brasileira sequer tem acesso à academia, não seria seu fechamento que determinaria o agravamento da inatividade. Ademais, a despeito das restrições de circulação, é plenamente possível manter-se ativo. Atividades ao ar livre, com distanciamento, são seguras. Há também o treinamento em casa, modalidade com novos adeptos durante a pandemia e que produz bons resultados. Sem mencionar as atividades chamadas não estruturadas. O deslocamento a pé ou de bicicleta e as tarefas domésticas, por exemplo, gastam energia e trazem benefícios. Como se vê, o fechamento

temporário das academias não representa uma condenação ao sedentarismo.

É sempre bom enfatizar que academias são locais de elevado risco de infecção, especialmente quando a transmissão comunitária é descontrolada. Um estudo publicado pela Nature aponta que o maior risco de espalhamento do vírus advém da reabertura de restaurantes, bares e, justamente, academias, onde grandes surtos não são infrequentes.

Numa delas, em Chicago, nos Estados Unidos, 68% dos usuários foram infectados num interstício de aproximadamente uma semana. Para mitigar o risco de infecção na academia, recomenda a ciência o uso de máscaras (mesmo durante exercícios intensos), o rígido distanciamento entre os praticantes, espaços com ventilação natural, a limitação de usuários, o imediato isolamento de infectados e a quarentena de contatos próximos. Na ausência dessas condições, parece-nos muito mais prudente exercitar-se ao ar livre ou em casa, ainda que momentaneamente.

A tese parece não ser compartilhada pelos conselhos regionais e federal de Educação Física, que, sob o pretexto de entregar saúde à (alta?) sociedade, bradam pela abertura das academias. Omitem-se, entretanto, no dever de pressionar por políticas públicas de prevenção da inatividade durante a pandemia. A falácia da essencialidade da academia, deveras, atende a anseios corporativistas, mas não da população.


ANEXO III: APROVAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA


Público **Pesquisador** **Alterar Meus Dados** Alessandra Xavier Bueno Sua

DETALHAR PROJETO DE PESQUISA

- DADOS DA VERSÃO DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Corpografias no Elevado: Pistas da produção da saúde a partir da experiência dos frequentadores do "Minhocão" em São Paulo.
Pesquisador Responsável: Alessandra Xavier Bueno
Área Temática:
Versão: 2
CAAE: 47933621.5.0000.5421
Submetido em: 22/07/2021
Instituição Proponente: Faculdade de Saúde Pública USP/SP
Situação da Versão do Projeto: Aprovado
Localização atual da Versão do Projeto: Pesquisador Responsável
Patrocinador Principal: Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo - FSP/USP



Comprovante de Recepção:  PB_COMPROVANTE_RECEPCAO_1659659

APÊNDICE: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
Av. Dr. Arnaldo, 715 - São Paulo – Brasil - CEP 01246-904
<https://www.fsp.usp.br>

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr(a) está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa: “Corpografias no elevado: Pistas da Produção da Saúde a partir da experiência dos frequentadores do “Minhocão” em São Paulo”.

SOBRE O OBJETIVO, JUSTIFICATIVA E PROCEDIMENTOS DESTA PESQUISA:

Esta pesquisa tem por objetivo compreender as mudanças das atividades cotidianas durante a pandemia de COVID-19 desde que iniciaram as medidas restritivas em março de 2020. Justifica-se pela importância de compreender o que acontece na vida cotidiana em período de pandemia para apoiar a construção de políticas públicas de saúde e ampliar o conhecimento para nos prepararmos para outros momentos semelhantes a este que possam vir no futuro. A coleta de dados será composta por encontros virtuais com a pesquisadora Alessandra Bueno e produção de fotos de atividades cotidianas pelos participantes. Você será convidado(a) a fazer algumas fotos que representarão atividades do cotidiano durante a pandemia a partir de conversa com a pesquisadora. Serão dois encontros. As fotos serão feitas após o primeiro encontro, em acordo mútuo entre você e a pesquisadora, sobre que tipo de foto poderá ser feita para contribuir com a pesquisa. As fotos serão utilizadas apenas para fins desta pesquisa e, quando publicadas em relatórios, artigos científicos e outros documentos de pesquisa, serão feitas sem identificação das pessoas que eventualmente possam aparecer, pois quaisquer rostos nas fotos terão a aplicação de “efeito *blur*” (borramento) para impedir a identificação.

SOBRE DESCONFORTOS, RISCOS E BENEFÍCIOS:

Há possibilidade de, ao falar de seu cotidiano, o(a) participante se emocionar ou ficar triste quando convidado(a) a falar de situações cotidianas, mesmo podendo escolher o que falar. Ao mesmo tempo, poderá ter benefícios ao participar da pesquisa por poder compartilhar sua visão e experiência do cotidiano, podendo refletir sobre e ser escutado, fazendo com que a sua experiência contribua para a produção de conhecimento que tem impactos na vida em sociedade. Também poderá expressar de maneira artística através das fotos a serem produzidas para a pesquisa.

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA:

Os pesquisadores estarão prontamente disponíveis para acompanhar qualquer demanda gerada pela participação na pesquisa da melhor forma possível, encaminhando, caso necessário, para profissionais capacitados ou aplicando orientações, sempre que for necessário.

GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO:

O Sr(a) será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. O Sr(a) é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a sua recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de qualquer benefício, você possui garantia ao direito à indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa que absorverá qualquer gasto relacionado garantindo assim não oneração de serviços de saúde. Os pesquisadores irão tratar a sua identidade com respeito e seguirão padrões profissionais de sigilo, assegurando e garantindo o sigilo e confidencialidade dos dados pessoais dos participantes de pesquisa. Seu nome, ou qualquer material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. O Sr(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma **cópia** assinada deste termo de consentimento livre e esclarecido será enviada eletronicamente ao Sr(a), caso aceite participar dessa pesquisa. O estudo poderá ser interrompido mediante aprovação prévia do CEP quanto à interrupção ou quando for necessário, para que seja salvaguardado o participante da pesquisa.

DECLARAÇÃO DO PARTICIPANTE DA PESQUISA

Eu, (nome completo) , RG: (número da identidade) , e-mail (email) , fui informada(o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações para motivar minha decisão, se assim o desejar. A pesquisadora Alessandra Bueno certificou-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais e somente os pesquisadores terão acesso. Também sei que caso existam gastos, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa. Em caso de dúvidas poderei chamar a pesquisadora Alessandra Bueno no telefone (51) 99240-3039.

O Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo também poderá ser consultado para dúvidas/denúncias relacionadas à Ética da Pesquisa e localiza-se na Av. Dr. Arnaldo, 715, Cerqueira César – São Paulo, SP, horário de atendimento: de segunda a sexta-feira, das 9h às 12h e das 13h às 15h telefone, (11) 3061-7779, e-mail: coep@fsp.usp.br, que tem a função de implementar as normas e diretrizes regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, aprovadas pelo Conselho Nacional de Saúde.

Ao clicar no botão abaixo, o(a) Senhor(a) concorda em participar da pesquisa nos termos deste TCLE. Caso não concorde em participar, apenas feche essa página no seu navegador”.

Li, compreendi e concordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, aceitando assim participar desta pesquisa.

Por favor, informar sua autorização referente a gravação em áudio e vídeo:

sim, eu autorizo

não, eu não autorizo