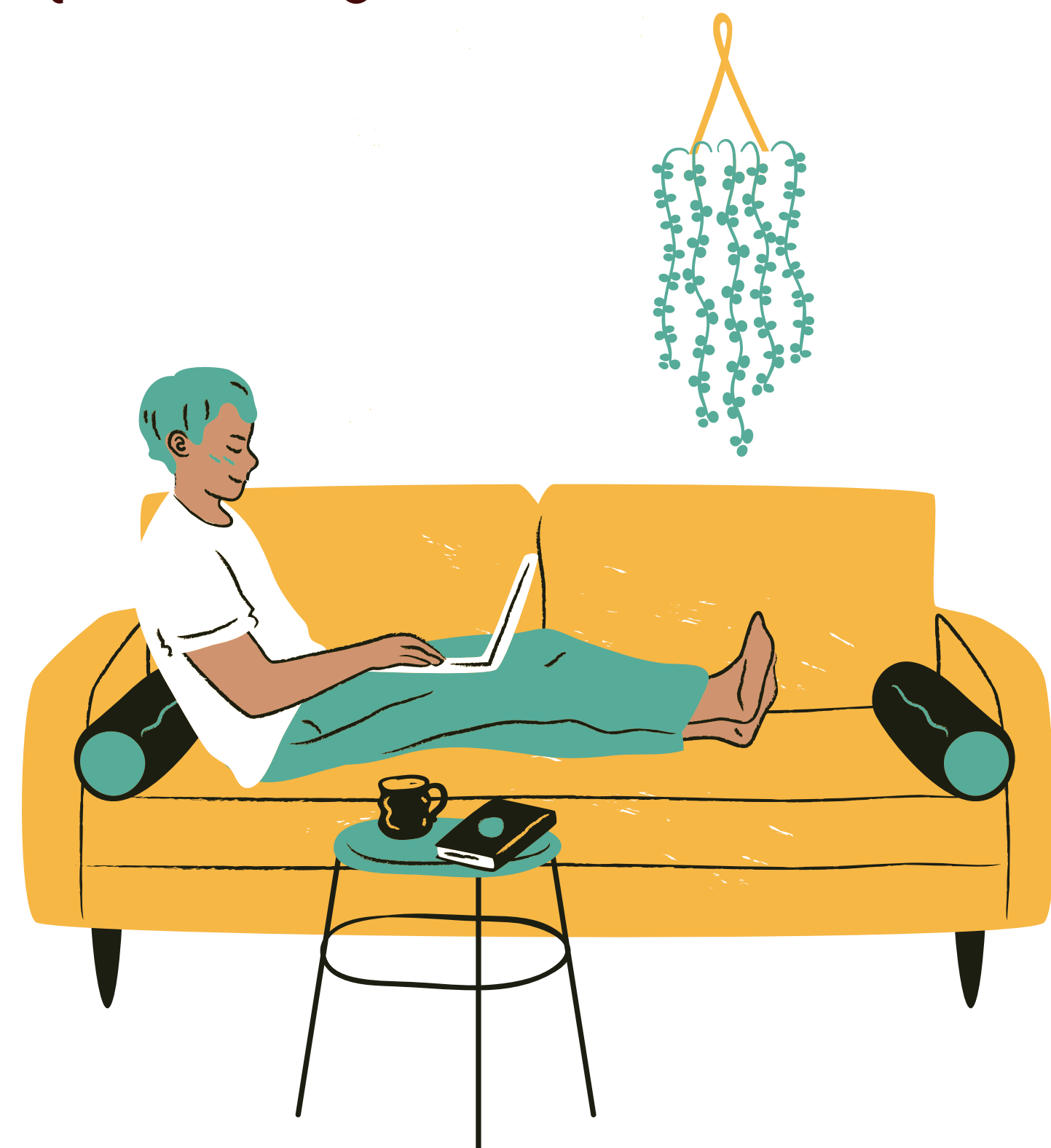




## INTRODUÇÃO

Quando discutimos os impactos causados pela COVID-19 na vida dos brasileiros, o aumento do sedentarismo está, sem dúvidas, nos primeiros lugares da lista. Afinal, há pouco mais de um ano, a necessidade do isolamento social causada pela pandemia do novo coronavírus fez com que muita gente deixasse de se exercitar como deveria.



O presente trabalho procura identificar quais são os principais fatores que influenciaram no aumento do sedentarismo nos jovens do nosso município com a pandemia, bem como verificar os impactos do sedentarismo na saúde e na qualidade de vida das pessoas.

## PROBLEMA DE PESQUISA

Os jovens do município de Flores da Cunha estão mais sedentários no período da pandemia?

## HIPÓTESES

- Os jovens estão mais sedentários devido ao isolamento e por medo do contágio pelo Covid-19;
- Dificuldade em realizar exercícios físicos com o uso da máscara;
- Falta de motivação para se exercitar em casa;
- Pouca disposição gerada pelo novo estilo de vida adotado no período de pandemia, onde os jovens passaram a ser mais dependentes da tecnologia;
- Depressão, ansiedade, síndrome do pânico e outras doenças decorrentes do período de isolamento.

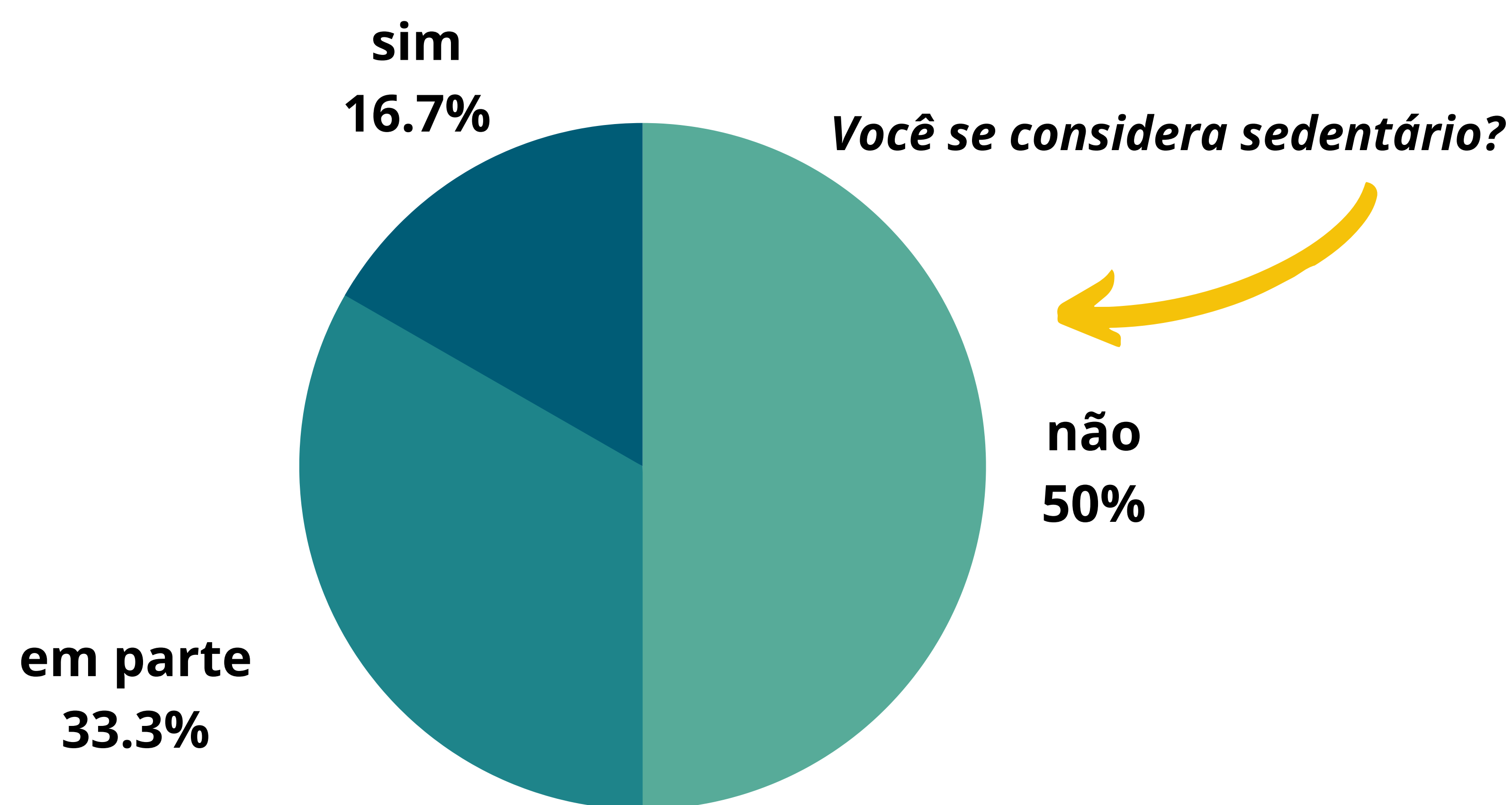


## OBJETIVOS

- Identificar quais os principais fatores que influenciaram no aumento do sedentarismo entre os jovens do Município de Flores da Cunha no período da pandemia;
- Verificar os impactos do sedentarismo na saúde e na qualidade de vida dos jovens pesquisados;
- Motivar os jovens a aderirem um estilo de vida saudável;
- Alertar sobre os malefícios do sedentarismo;
- Investigar a atual situação do sedentarismo entre os jovens de Flores da Cunha na pandemia;
- Elaborar um treino diário que busque resultados eficazes;
- Orientar os jovens com dicas para uma alimentação balanceada.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com as pesquisas elaboradas, foi possível descobrir que o sedentarismo aumentou durante o período de pandemia, por motivos variados, onde o medo do contágio se tornou até mesmo uma desculpa para não praticar atividades físicas, desconsiderando possibilidades seguras, como exercitar-se dentro de casa. Por outro lado, os programas de exercícios físicos online ganharam mais destaque e audiência de novos participantes, assim como as pessoas buscaram ajuda de profissionais da nutrição e da psicologia, ao perceberem os impactos da pandemia em sua vida. Chegou-se à conclusão que o sedentarismo e uma alimentação desequilibrada geram consequências extremamente negativas na saúde das pessoas e no seu bem estar físico e psicológico. Além disso, qualquer atividade física é válida para a diminuição do comportamento sedentário e recomenda-se praticar exercícios que se adequem ao cotidiano de cada pessoa e possam melhorar sua qualidade de vida.



*Acho que o pior erro de quem quer ter um estilo de vida saudável é tentar mudar radicalmente da noite para o dia, e não entender que tudo se trata de um processo, e que precisamos dar um passo de cada vez, mudando um hábito por vez você muda tudo completamente, aos poucos e sem sofrimento.*

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se com as pesquisas realizadas que as hipóteses consideradas estavam adequadas, entretanto, também chegou-se à conclusão de que muitas pessoas encararam a pandemia como uma desculpa para não praticarem atividades físicas e então tornaram-se sedentárias. Além disso, descobriu-se uma relação muito importante entre a alimentação e saúde mental dos indivíduos, uma influenciando a outra diretamente, já que a saúde mental afeta a disposição e a forma como as pessoas se alimentam. Também conclui-se que a prática de exercícios físicos somada a uma boa nutrição e saúde mental geram impacto muito positivo na saúde das pessoas, especialmente em um período de pandemia, contribuindo para uma boa imunidade e prevenindo tanto doenças psicológicas como doenças cardiovasculares. Apesar de uma clara piora na saúde dos indivíduos, houve também uma maior procura por nutricionistas e treinos online, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e prevenir agravos em quadros da Covid-19.

## Referencias Bibliográficos

OSWALDO CRUZ. Hospital Oswaldo Cruz, 2021. Disponível: [hospitaloswaldocruz.org.br](http://hospitaloswaldocruz.org.br). Acesso em 10/08/2021.