


**ANÁLISE DOS COMPORTAMENTOS, PERCEPÇÕES E TENDÊNCIAS EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DURANTE E APÓS A PANDEMIA DA COVID-19: UMA REVISÃO DE ESCOPO**

**ANALYSIS OF BEHAVIORS, PERCEPTIONS, AND TRENDS AMONG EXERCISERS IN GYM CENTERS DURING AND AFTER THE COVID-19 PANDEMIC: A SCOPE REVIEW**

**ANÁLISIS DE COMPORTAMIENTOS, PERCEPCIONES Y TENDENCIAS ENTRE LOS EJERCIENTES DE GIMNASIOS DURANTE Y DESPUÉS DE LA PANDEMIA DE COVID-19: UNA REVISIÓN DEL ALCANCE**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n7-306>

**Data de submissão:** 24/06/2025

**Data de publicação:** 24/07/2025

**Pedro Henrique Schaefer**

Mestrando no programa de Desenvolvimento e Sociedade  
Instituição: Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP)

E-mail: [phschaefer@hotmail.com](mailto:phschaefer@hotmail.com)

Orcid: 0009-0007-5273-0223

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5412530670064072>

**Ricelli Endrigo Ruppel da Rocha**

Pós-doutorado em Psicologia na linha de Saúde e Trabalho  
Instituição: Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

E-mail: [ricellie@uniarp.edu.br](mailto:ricellie@uniarp.edu.br)

Orcid: 0000-0002-4277-1407

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1335893540503663>

---

**RESUMO**

A pandemia da Covid-19 provocou mudanças profundas nos hábitos de exercício físico, impactando diretamente o comportamento dos praticantes de academias de ginástica em diferentes países. Esta revisão de escopo objetivou mapear e analisar os comportamentos, percepções e tendências de praticantes de academias durante e após a pandemia, identificando fatores associados a essas tendências e adaptações. Foram consultadas as bases PubMed, Scopus, SciELO e BVS, de 2020 a 2024, conforme recomendações do Joanna Briggs Institute (JBI) e protocolo PRISMA-ScR. Foram incluídos 12 estudos que revelaram que o fechamento compulsório das academias, percepções subjetivas de insegurança sanitária, impactos na saúde mental, redução da motivação, dificuldades em adaptar-se a modalidades alternativas e vulnerabilidades socioeconômicas e demográficas contribuíram para as tendências observadas nos padrões de prática. Fatores individuais como idade, gênero, experiência prévia, percepção de locus de controle da saúde e estado emocional mostraram-se determinantes para a continuidade ou mudança nos hábitos de exercício físico. Conclui-se que o enfrentamento de crises sanitárias demanda estratégias integradas que promovam ambientes seguros e acolhedores, considerando as dimensões psicossociais e estruturais, de modo a garantir adesão sustentável à prática de exercícios físicos e redução de desigualdades.

**Palavras-chave:** Tendências. Academias de Ginástica. Covid-19. Comportamento. Revisão de Escopo.

## ABSTRACT

The Covid-19 pandemic profoundly altered physical exercise habits, directly affecting gym members' behavior worldwide. This scoping review aimed to map and analyze the behaviors, perceptions, and trends among gym-goers during and after the pandemic, identifying factors associated with these trends and adaptations. The review followed Joanna Briggs Institute (JBI) and PRISMA-ScR guidelines, covering PubMed, Scopus, SciELO, and BVS databases from 2020 to 2024. Twelve studies were included, revealing that mandatory gym closures, subjective perceptions of biosafety, mental health impacts, reduced motivation, challenges in adapting to alternative modalities, and sociodemographic vulnerabilities contributed to the trends observed in gym participation. Individual factors such as age, gender, previous exercise experience, health locus of control, and emotional state significantly influenced continuity or changes in exercise habits. It is concluded that responding to public health crises requires integrated strategies that promote safe, welcoming environments, addressing psychosocial and structural dimensions to ensure sustained engagement in physical exercise and mitigate health inequalities.

**Keywords:** Trends. Fitness Centers. Covid-19. Behavior. Scoping Review.

## RESUMEN

La pandemia de COVID-19 ha provocado profundos cambios en los hábitos de ejercicio, impactando directamente el comportamiento de quienes asisten a gimnasios en diferentes países. Esta revisión exploratoria tuvo como objetivo mapear y analizar los comportamientos, percepciones y tendencias de quienes asisten a gimnasios durante y después de la pandemia, identificando los factores asociados con estas tendencias y adaptaciones. Se consultaron las bases de datos PubMed, Scopus, SciELO y BVS entre 2020 y 2024, de acuerdo con las recomendaciones del Instituto Joanna Briggs (JBI) y el protocolo PRISMA-ScR. Se incluyeron doce estudios que revelaron que el cierre obligatorio de gimnasios, las percepciones subjetivas de inseguridad sanitaria, los impactos en la salud mental, la disminución de la motivación, las dificultades para adaptarse a modalidades alternativas y las vulnerabilidades socioeconómicas y demográficas contribuyeron a las tendencias observadas en los patrones de ejercicio. Factores individuales como la edad, el género, la experiencia previa, la percepción de control sobre la salud y el estado emocional demostraron ser determinantes de la continuidad o modificación de los hábitos de ejercicio. Se concluye que afrontar las crisis sanitarias requiere estrategias integrales que promuevan entornos seguros y acogedores, considerando las dimensiones psicosociales y estructurales, para garantizar una adherencia sostenible al ejercicio físico y reducir las desigualdades.

**Palabras clave:** Tendencias. Gimnasios. COVID-19. Comportamiento. Análisis de Alcance.

## 1 INTRODUÇÃO

Declarada oficialmente em março de 2020 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a pandemia da Covid-19 trouxe alterações profundas em diversos setores e serviços com o objetivo de conter o avanço do crescente número de contaminações pelo vírus, adotando medidas sanitárias de controle (Salvador *et al.*, 2022).

As medidas de controle sanitário estavam relacionadas à higienização dos indivíduos e dos objetos que eram utilizados pelos mesmos, com isso, também foi imposto o isolamento social com as ações de fechamento de grande parte dos estabelecimentos, e da limitação de pessoas por espaço, o que restringiu muito a atividade humana durante esse período (Salvador *et al.*, 2022).

O confinamento social durou expressamente quase todo o período em que a pandemia estava afetando o mundo, se mostrando presente nos momentos mais críticos de enfrentamento ao vírus da Covid-19, visto que a pandemia acabou oficialmente somente em meados do primeiro semestre do ano de 2023 (Antunes *et al.*, 2022).

Diante disso, os locais de prática de exercícios físicos como as academias de ginástica, consideradas como um dos locais de alto risco de contaminação pelo vírus da Covid-19, também foram fechadas, impondo a necessidade de readaptação de hábitos ligados ao exercício físico causando um cenário de instabilidade e ruptura no estilo de vida de muitas pessoas (Antunes *et al.*, 2024; Bernstorff *et al.*, 2024).

Apesar do problema de contaminação nesses locais, surgiram questionamentos sobre a essencialidade das academias de ginástica. Um dos principais argumentos diz respeito à importância de manter-se fisicamente ativo, evitando o aumento dos níveis de sedentarismo, fator que poderia agravar ainda mais os problemas de saúde, tanto em pessoas infectadas quanto na população em geral (Talina *et al.*, 2023).

O receio em frequentar academias de ginástica durante a pandemia, mesmo diante das estratégias de adaptação implementadas, resultou na evasão ou na redução da prática de exercícios físicos nesses espaços. No entanto, os fatores que motivaram esse comportamento ainda não estão completamente estabelecidos. A identificação dos comportamentos e das percepções, assim como também as tendências durante o confinamento, poderá subsidiar futuras estratégias de prevenção e intervenção, visando à promoção da atividade física e à redução do sedentarismo, especialmente em contextos de crise sanitária ou outras adversidades. Portanto, o objetivo dessa pesquisa foi analisar nos praticantes de exercícios em academias de ginástica os comportamentos, percepções e tendências em durante e após a pandemia da Covid-19.

## 2 METODOLOGIA

Esta revisão de escopo, seguiu os protocolos de desenvolvimento a partir das recomendações do Guia Internacional PRISMA ScR10 (Tricco *et al.*, 2018). Foram seguidos os cinco passos obrigatórios metodológicos da revisão de escopo: (I) identificação da questão de pesquisa; (II) identificação de estudos relevantes; (III) seleção dos estudos; (IV) mapeamento de dados; (V) coleta, resumo e relato dos resultados; (VI) consulta com especialistas.

A questão norteadora da pesquisa foi elaborada usando a estratégia População, Conceito e Contexto (PCC), sendo: P – Praticantes de academias de ginástica; C – Comportamentos; C – Pandemia da Covid-19 (Peters *et al.*, 2020). Assim, elaborou-se a seguinte questão de pesquisa: Quais foram os comportamentos, percepções e tendências dos praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica durante a pandemia da Covid-19?

A pesquisa foi realizada em junho de 2024 nas seguintes bases de dados: Scielo, BVS, Pubmed e Scopus. Para a busca nas bases de dados foram utilizados e combinados os seguintes descritores e operadores booleanos na língua portuguesa, inglesa e espanhola: “Exercício Físico” OR “Academias de ginástica” AND “Covid-19”; "Physical Exercise" OR "Fitness Centers" AND "Covid-19"; "Ejercicio físico" OR "Gimnasios" AND "Covid-19".

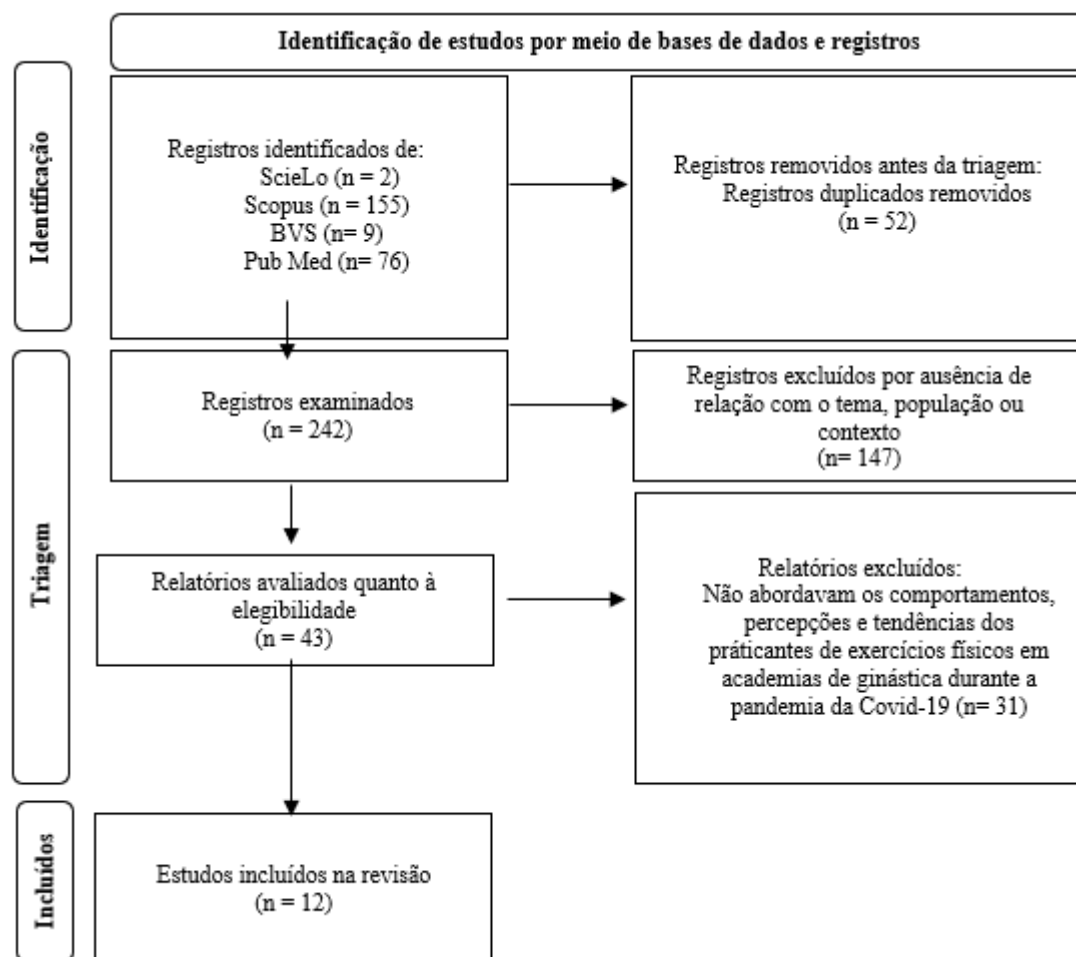
Os critérios de inclusão dos estudos foram: 1) Estudos originais; 2) Estudos realizados durante o período de janeiro de 2020 à dezembro de 2024; 3) Realizados com praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica e; 4) Publicados em português, inglês e espanhol. Foram excluídos artigos de revisão de literatura, monografias, dissertações, teses e resumos em congressos.

Os estudos que foram encontrados, após a filtragem por idiomas e textos completos, os dados foram exportados, organizados e armazenados em planilhas no software Excel para identificação de duplicados, seleção, inclusão ou exclusão de estudos. Durante a execução das estratégias de busca por estudos, os primeiros registros foram selecionados pelo título por um único revisor. Posteriormente, houve uma seleção para análise do título e resumo que contou com auxílio de outro revisor. Foi realizado em sequência o consenso dos registros com potencial relevância e avaliação dos artigos na íntegra para efetivar sua elegibilidade.

No total, foram encontrados 242 artigos, e destes, 52 artigos eram duplicados, resultando em 190 artigos para a leitura dos títulos e resumos. A partir da leitura do título e do resumo foram excluídos 147 artigos por não apresentarem relação com o tema, outras populações e realizados em outros locais. Dos 43 artigos restantes para a leitura na íntegra, 31 artigos foram eliminados por não avaliarem os comportamentos, percepções e tendências dos praticantes de exercícios físicos em

academias de ginástica durante a pandemia da Covid-19, resultando em 12 artigos que atenderam a todos os critérios de elegibilidade. A Figura 1 apresenta a estratégia de busca utilizada.

Figura 1. Fluxograma segundo critérios do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR).



Fonte: Os autores (2025).

### 3 RESULTADOS

Predominaram estudos transversais, coortes longitudinais e ensaios randomizados. A maioria dos estudos são oriundos da Ásia, Europa e América do Sul. Participaram das pesquisas 12.918 praticantes e indivíduos relacionados com os ambientes de academias de ginástica (Quadro 1).

Quadro 1. Características dos artigos incluídos para revisão.

Autor/Ano	Desenho do Estudo	Amostra (N)	País
Bernstorff <i>et al.</i> , (2024)	Transversal	1.378 praticantes amadores de academia de ginástica	Alemanha
Fatollahi <i>et al.</i> , (2024)	Observacional	5.725 profissionais do setor fitness	Turquia

Antunes <i>et al.</i> , (2024)	Longitudinal	196 praticantes amadores de academia de ginástica	Portugal
Yilmaz <i>et al.</i> , (2024)	Transversal	513 praticantes amadores de academia de ginástica	Turquia
Talina <i>et al.</i> , (2023)	Transversal e descritivo	151 praticantes amadores de academia de ginástica climatizada	Brasil
Gjestvang <i>et al.</i> , (2022)	Prospectivo	233 frequentadores de diferentes segmentos de academias de ginástica	Noruega
Salvador <i>et al.</i> , (2022)	Transversal	234 praticantes de exercício físico em ambiente fechado	Portugal
Antunes <i>et al.</i> , (2022)	Longitudinal	201 praticantes de academia de ginástica	Portugal
Helsingen <i>et al.</i> , (2021)	Ensaio Randomizado Controlado	3.764 praticantes de academias de ginástica	Noruega
Feter <i>et al.</i> , (2021)	Transversal	201 trabalhadores de academias de ginástica e Profissionais de Educação Física	Brasil
Kaur <i>et al.</i> , (2020)	Qualitativo	22 praticantes de academia de ginástica	Índia
Almasri <i>et al.</i> , (2020)	Transversal e descritivo	300 praticantes amadores de academia de ginástica	Arábia Saudita

Fonte: Autores (2025).

O Quadro 2 apresenta uma síntese geral dos comportamentos, percepções e tendências observadas entre praticantes de academias de ginástica durante a pandemia da Covid-19. De modo geral, os dados apontam que fatores como medo do contágio, percepção de segurança, experiência prévia com exercício físico, e condições de saúde influenciaram diretamente a evasão e o retorno às academias. As adaptações variaram entre tentativas de manter a prática em casa e dificuldades para retomar os níveis anteriores de desempenho. Além disso, o quadro mostra que aspectos psicológicos e mudanças nos hábitos impactaram de forma diferenciada grupos populacionais.

Quadro 2. Resultados da análise dos comportamentos, percepções e tendências dos praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica durante a pandemia da Covid-19.

<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
Bernstorff <i>et al.</i> , (2024)	Explorar as autoavaliações dos atletas sobre seus níveis de desempenho ao retornarem às instalações de treinamento após a reabertura das academias.	Do número total de participantes, 27,5% (365) relataram ter recuperado 100% do seu nível de desempenho original após a reabertura dos seus estúdios, uma proporção que compreendeu 212 homens, 150 mulheres e 3 indivíduos de sexo não especificado. Além disso, 35,7% (474) estimaram o seu nível de desempenho em até 75%, seguidos por 30% (398) que registraram o seu nível de desempenho em 50% e uma minoria de 6,8% (90) que determinou o seu nível de desempenho em até 25%. A intensidade do exercício antes do confinamento, a experiência de treino, o sexo e a prática concomitante de outro desporto influenciaram significativamente a autoavaliação dos atletas sobre os seus níveis de aptidão física atuais ( $p > 0,001$ , $p > 0,001$ , $p > 0,001$ e $0,006$ , respectivamente).
Fatolahi <i>et al.</i> , (2024)	Identificar as tendências de saúde e fitness mais populares na Turquia pela primeira vez após a pandemia do coronavírus (COVID-19) e detectar quaisquer diferenças potenciais com os resultados recentes relatados em outros países ou regiões.	As tendências de saúde e fitness mais populares na Turquia na era pós-COVID-19 foram exercícios para perda de peso, Pilates, treinamento de força (pesos livres), treinamento com peso corporal, treinamento pessoal, treinamento de core, estúdios de fitness boutique, treinamento em grupo, treinamento de fitness funcional e treinamento intervalado de alta intensidade. Os resultados apresentados estão totalmente alinhados com os observados para as principais tendências de saúde e fitness em vários países do sul da Europa e na região europeia, demonstrando que as tendências relacionadas à tecnologia e à saúde ainda não são populares em todo o país
Antunes <i>et al.</i> , (2024)	Explorar a associação da motivação autônoma e a relação de afeto positivo e negativo nos níveis de ansiedade entre indivíduos envolvidos em praticantes de academia durante o segundo lockdown da COVID-19.	Os resultados revelaram uma associação positiva entre motivação autônoma e afeto positivo ( $\bar{y} = 0,36$ , IC $0,12$ , $0,37$ ; $p < 0,001$ ) e uma associação negativa entre motivação autônoma e afeto negativo ( $\bar{y} = \bar{y} 0,17$ , IC $\bar{y} 0,31$ , $\bar{y} 0,01$ ; $p = 0,03$ ). Além disso, os afetos positivos e negativos estão associados negativamente ( $\bar{y} = \bar{y} 0,33$ , IC $\bar{y} 0,43$ , $\bar{y} 0,24$ ; $p < 0,001$ ) e positivamente ( $\bar{y} = 0,72$ , IC $0,57$ , $0,82$ ; $p < 0,001$ ) à ansiedade, respectivamente.
Yilmaz <i>et al.</i> , (2024)	Avaliar a percepção do locus de controle da saúde, engajamento esportivo e alimentação emocional durante a quarentena de indivíduos que praticavam exercícios regularmente antes da quarentena.	74,9% dos participantes adotaram a percepção do locus de controle interno da saúde. As pontuações de alimentação emocional foram maiores nos participantes que não se exercitaram durante a quarentena, em comparação aos que se exercitaram, e naqueles que adotaram a percepção do locus de controle aleatório da saúde, em comparação aos participantes que adotaram a percepção do locus de controle interno da saúde. Os participantes que adotaram a percepção do locus de controle da saúde interna, em comparação com aqueles que adotaram a percepção do locus de controle da saúde do acaso ou de outros poderosos, tiveram maior engajamento

esportivo ( $p < 0,05$ ). Indivíduos com IMC alto, que não tinham percepção de locus de controle interno da saúde e que não se exercitaram durante a quarentena foram propensos à alimentação emocional.

Talina., <i>et al.</i> (2023)	Analisar a percepção de segurança de frequentadores de academias climatizadas da cidade de Manaus-AM quanto ao contágio da COVID-19 nesses ambientes.	Para 151 respondentes, a percepção de ocupação do espaço, a satisfação com a academia, o medo de morrer, a autopercepção de saúde e ser portador de doenças crônicas não transmissíveis foram variáveis que apresentaram associação com a percepção de segurança ( $p < 0,05$ para todas as variáveis). Apesar de as academias cumprirem com as recomendações dos órgãos reguladores, aspectos pessoais influenciaram mais na percepção de segurança ao frequentar academias climatizadas de Manaus.
Gjestvang <i>et al.</i> , (2022)	Investigar como as medidas de controle do vírus mudaram os hábitos de exercício dos frequentadores de academias de ginástica norueguesas.	Exercícios em casa (18,0 vs. 72,5%, $p = <0,001$ ), caminhada (49,8 vs. 65,2%, $p = <0,001$ ) e ciclismo (16,7 vs. 24,5%, $p = 0,004$ ) foram mais comuns durante o confinamento do que antes dele. Além disso, homens (4,33 a 3,68 dias/semana, $p = 0,013$ ) e mulheres (4,20 a 3,79 dias/semana, $p = 0,001$ ) relataram menor frequência e duração dos exercícios. A frequência dos exercícios foi menor naqueles com IMC $\geq 25$ do que naqueles com IMC $< 25$ (3,95 vs. 4,48 dias/semana, $p = <0,007$ ) antes do confinamento. Os participantes que praticavam muito exercício ( $\geq 3$ sessões/semana, 66,5%) relataram uma diminuição menor na frequência dos exercícios (variação média: 0,06 vs. 1,24 dias/semana, $p = <0,001$ ) e na duração ( $> 60$ min. por sessão: 33,0 vs. 3,8%, $p = <0,001$ ) do que os participantes que praticavam pouco exercício durante o confinamento.
Salvador <i>et al.</i> , (2022)	Caracterizar e comparar os níveis de DE e ansiedade entre diferentes grupos de praticantes de exercícios em ambientes fechados (treinadores de cross trainer, fisiculturistas e praticantes de academia de ginástica).	A ansiedade foi maior entre as mulheres do que entre os homens nos grupos GC e GG, e houve diferenças significativas na DE entre os grupos, como que praticantes de BG apresentaram maior DE do que praticantes de GG e CG (tamanho do efeito pequeno). Fisiculturistas relataram a maioria dos comportamentos de DE, seguidos por GC e praticantes regulares de academia, mas em alguns critérios os grupos BG e CG apresentaram níveis de DE semelhantes.
Antunes <i>et al.</i> , (2022)	Analisar a associação entre motivação (motivação autodeterminada e não autodeterminada), afeto positivo e negativo, satisfação com a vida e ansiedade-estado em uma amostra de praticantes de exercícios de academia, durante o 2º lockdown da COVID-19 em Portugal.	Os resultados revelaram uma associação positiva entre ansiedade-estado e afeto negativo ( $r = 0,69$ ), motivação controlada ( $r = 0,33$ ) e motivação autônoma ( $r = 0,25$ ). Ainda, a ansiedade foi negativamente associada ao afeto positivo ( $r = -0,40$ ) e à satisfação com a vida ( $r = -0,43$ ). Além disso, os resultados da análise de mediação revelaram mediação inconsistente de afeto positivo e satisfação com a vida na relação entre motivação autônoma e ansiedade-estado. No entanto, uma mediação total foi observada por meio de afeto negativo e satisfação com a vida na relação entre motivação controlada e ansiedade, uma vez que o efeito indireto ( $\gamma = 0,27$ ) é maior que o efeito direto ( $\gamma = 0,06$ ).
Helsingen <i>et al.</i> , (2021)	Avaliar se o treinamento em academias aumenta o	3.764 indivíduos foram randomizados; 1.896 para o grupo de treinamento e 1.868 para o grupo sem treinamento. No grupo de treinamento, 81,8% treinaram pelo menos uma vez e 38,5% treinaram $\geq$

risco de infecção pelo vírus SARS-CoV-2.

seis vezes. Dos 3.016 indivíduos que retornaram os testes de RNA do SARS-CoV-2 (80,5%), houve um teste positivo no grupo de treinamento e nenhum no grupo sem treinamento (diferença de risco de 0,053%; IC de 95% - 0,050 a 0,156%;  $p = 0,32$ ). Onze indivíduos no grupo de treinamento (0,8% dos testados) e 27 no grupo sem treinamento (2,4% dos testados) apresentaram resultado positivo para anticorpos contra SARS-CoV-2 (diferença de risco  $\hat{\gamma}$  0,87%; IC 95%  $\hat{\gamma}$  1,52% a  $\hat{\gamma}$  0,23%;  $p = 0,001$ ). Não houve consultas ambulatoriais ou internações hospitalares pela Covid-19 em nenhum dos grupos.

Feter <i>et al.</i> , (2021)	Identificar os determinantes do agravamento dos sintomas depressivos e ansiosos em profissionais de Educação Física no sul do Brasil durante o distanciamento social da COVID-19.	Observamos que 81% e 71% dos entrevistados relataram maior frequência de sintomas de ansiedade e depressão, respectivamente, durante o distanciamento social do que no período anterior. Professores de educação física, mulheres, profissionais não brancos e aqueles com doenças crônicas apresentaram maior probabilidade de agravar os sintomas de ansiedade. As mulheres apresentaram maior probabilidade de aumento da frequência de sintomas depressivos. A atividade física e a experiência prévia com ferramentas baseadas na internet para atividades de trabalho reduziram o risco de aumento dos sintomas depressivos.
Kaur <i>et al.</i> , (2020)	Compreender as experiências únicas de fanáticos por fitness durante o período de lockdown devido à COVID-19. E explorar as maneiras pelas quais exercícios alternativos e atividades físicas em casa os ajudaram a lidar com problemas psicológicos e consequências para a saúde física.	A análise revelou que, durante a fase inicial do lockdown, os participantes tinham uma percepção situacional negativa e falta de motivação para exercícios físicos. Eles também demonstraram preocupações com a saúde psicológica e dependência excessiva das mídias sociais para passar o tempo livre. No entanto, houve um aumento gradual na autopercepção positiva e na motivação para superar a dependência de equipamentos de academia e fitness e continuar os exercícios físicos em casa. Os participantes também tendiam a tocar música como uma ferramenta durante os exercícios. O treino regular de fitness em casa durante o lockdown os ajudou muito a superar problemas psicológicos
Almasri <i>et al.</i> , (2020)	Avaliar o comportamento dos frequentadores de academias em relação às precauções preventivas antes da pandemia e as mudanças comportamentais que serão acomodadas após a nova política e procedimento de frequentar academias e centros de fitness.	A maioria dos participantes nunca usa lenços umedecidos esterilizados ou qualquer produto esterilizado antes ou depois de usar equipamentos de academia (61,6%), e 35,4% dos frequentadores de academia não usam nenhum material de esterilização distribuído pelas academias. Além disso, a maioria dos participantes teve um episódio de infecções de pele ou respiratórias na academia nos últimos 12 meses (22,2%), enquanto 80,8% não sabem sobre a micose que causa pé de atleta, e 65,7% deles utilizam o chuveiro na academia após o treino.

Fonte: Autores (2025).

## 4 DISCUSSÃO

### 4.1 RESTRIÇÕES DIRETAS E INTERRUPTÃO DE HÁBITOS DE EXERCÍCIO FÍSICO

O fechamento compulsório de academias foi o fator mais direto e imediato para a interrupção da prática de exercícios físicos. Em Portugal, por exemplo, o governo proibiu a prática de exercício físico em grupo ou em ginásios e academias de ginástica durante o confinamento (Antunes *et al.*, 2022). Similarmente aconteceu no Brasil, especificamente na cidade de Manaus, onde as academias foram fechadas como medida de segurança (Talina *et al.*, 2023).

Na Noruega, autoridades de saúde encerraram instalações e atividades esportivas e de lazer (Gjestvang *et al.*, 2022). Segundo o autor, esta proibição eliminou o ambiente em que o exercício era mais conhecido e familiarizado entre as pessoas, com equipamentos e supervisão profissional, forçando milhares de praticantes a ficarem em casa. Com o número de infecções e mortes por Covid-19 aumentando, a necessidade de atenção ao cumprimento dos protocolos de higienização, estes que não eram cumpridos com tanta frequência pelos frequentadores das academias de ginástica antes do período de isolamento social.

O uso de esterilizantes e máscaras tornou-se habitual e necessário após o avanço da pandemia, a implementação e fiscalização dessas medidas garante um ambiente de treino mais seguro e saudável (Almasri *et al.*, 2020). O estudo de Talina *et al.*, (2023) ressalta que foi observado que a maioria das academias estavam seguindo as recomendações de saúde, com a disponibilização de álcool em gel (94,7%), material de higiene (94%), uso obrigatório de máscaras (92,7% nas políticas e 83,4% entre os clientes) e funcionários utilizando a máscara facial (88,1%).

Inicialmente a pandemia gerou sentimentos de frustração, ansiedade, medo e estresse. Com o estilo de vida parcialmente alterado, e a monotonia da vida em casa levaram a um estado de preguiça e fadiga mental. O fechamento das academias de ginástica e as restrições impostas pelos órgãos oficiais de saúde, resultaram na perda da motivação, causando perda em grande parte dos praticantes, esses fatores foram combinados à problemas psicológicos que envolveram o período que compôs todo o enfrentamento das situações caóticas geradas pela pandemia global de enfrentamento ao vírus da Covid-19 durante aproximadamente 3 anos (Kaur *et al.*, 2020).

A consequência direta de todo problema foi uma redução na frequência e duração do exercício físico para os praticantes, podemos observar o exemplo da situação que aconteceu na Noruega, onde houve um aumento na percepção geral de que a falta de acesso a espaços confortáveis e adequados, com equipamentos funcionais e supervisão profissional afetou negativamente os hábitos de prática regular de exercícios físicos em academias de ginástica. O impacto foi diferente entre os praticantes. (Gjestvang *et al.*, 2022).

O autor Kaur *et al.*, (2020) aponta que o fechamento das academias e parques públicos para lazer, perturbou as rotinas diárias das pessoas e dificultou as atividades físicas de indivíduos que dependiam desses locais para manutenção da sua aptidão física. O que sugere que para muitos, a evasão não foi uma escolha, mas sim uma imposição.

Com o passar do tempo os praticantes foram se adequando as limitações causadas pelo confinamento, embora a percepção sobre a pandemia permanecesse negativa, a autopercepção de alguns praticantes foi evoluindo pouco a pouco para um estágio de compreensão e de uma maneira mais positiva e construtiva de lidar com os obstáculos impostos pela Covid-19. Isso gerou uma mudança de foco, foi gerado mais interesse nas atividades que antes eram praticadas com menor frequência, algumas alternativas foram criadas para projetar uma manutenção nos hábitos que antes eram normais e mais regulares. Os meios sociais e digitais proveram auxílio na manutenção dos hábitos de exercício físico. Ainda segundo o mesmo autor, vemos que houve uma evasão dos praticantes das academias, mas ainda assim as pessoas que eram motivadas a praticar exercícios físicos encontraram alguma maneira para continuar praticando, mesmo em frente às limitações. Em um momento inicial, os praticantes enfrentaram os efeitos relacionados a dependência do exercício físico, mas com as adaptações com o decorrer do tempo, e com vista a importância de manter-se saudável durante a pandemia, houve certa migração para exercícios alternativos, em busca da saúde adaptada ao momento que estava sendo vivenciado (Kaur *et al.*, 2020).

Continuar a exercitar-se durante a pandemia foi mostrado como uma maneira eficaz e vantajosa de abolir efeitos negativos causados diretamente pelo dano emocional dos indivíduos durante os momentos vividos durante o isolamento social e todas suas nuances (Yilmaz *et al.*, 2024).

Ao considerar os impactos das restrições sanitárias impostas pela pandemia, observa-se que os estudos analisados, expressam um certo consenso quanto à centralidade do fechamento compulsório das academias como fator desencadeador da evasão. O autor Antunes *et al.*, (2022), menciona que a interrupção forçada das práticas em grupo representou uma ruptura abrupta das rotinas físicas e sociais dos praticantes. Gjostvang *et al.*, (2022) reforça essa análise ao mostrar como a ausência de espaços equipados e do suporte profissional contribuiu para uma queda expressiva na frequência e duração dos exercícios. Foi visto uma dependência estrutural e simbólica que os praticantes mantinham com o ambiente da academia, não apenas como espaço físico, mas como território de pertencimento e motivação.

O estudo de Kaur *et al.*, (2020) revela que a evasão não se deu apenas por desmotivação espontânea, mas por imposição sanitária. As estratégias adotadas como alternativas para realizar as práticas mesmo durante o confinamento, não foram tão eficazes, e a evasão foi fruto não apenas de

uma limitação estrutural, mas também de uma crise psicossocial amplificada pelo distanciamento dos ambientes de socialização e cuidado com o corpo.

#### 4.2 PERCEPÇÃO DE SEGURANÇA E AMBIENTE DE PRÁTICA

A preocupação com risco de contaminação em ambientes fechados foi um fator significativo na percepção de segurança, que, por sua vez, influenciou a decisão de frequentar academias. Em Manaus, no Amazonas, a percepção de segurança em academias de ginástica climatizadas foi mais influenciada por aspectos pessoais, como fatores de percepção de ocupação do espaço, satisfação com a academia, o medo de morrer de Covid-19 ou o fato da presença de alguma doença crônica não transmissível, do que pelo cumprimento das recomendações regulatórias de controle de contágio (Talina *et al.*, 2023).

Observa-se a partir desse estudo, que quanto menor for a percepção de segurança, menos propenso o indivíduo estava a frequentar as academias de ginástica. Quando os frequentadores das academias percebiam que os espaços estavam superlotados, automaticamente estavam mais propensos a sentirem insegurança para praticar exercício físico nesses lugares, fator que causou o aumento da evasão. Antes da pandemia, um estudo na Arábia Saudita revelou uma falta de conscientização sobre higiene pessoal e saneamento entre frequentadores de academias, indicando que a maioria nunca utilizava lenços ou produtos estéreis nos equipamentos e instalações das academias. Isso indica que as academias de ginástica eram ambientes a serem questionados quanto às suas práticas de higiene mesmo antes da pandemia. O que poderia ser facilmente agravado durante a crise de infecções por Covid-19 (Almasri *et al.*, 2020).

Contrastando com o estudo relatado anteriormente, um estudo realizado em Oslo, na Noruega, demonstrou que, com a aplicação rigorosa de medidas de higiene e distanciamento social, não houve aumento do risco de infecção pelo vírus SARS-CoV-2 em academias de ginástica. O estudo de Helsingen *et al.*, (2021) aponta uma dissonância nas evidências científicas, como o baixo risco de frequentar academias com as medidas adequadas, e a percepção pública, que é o medo de superlotação e falta de higiene nas academias de ginástica.

A disseminação de informações é crucial para que haja políticas de reaberturas seguras e é um ponto crítico a ser analisado para entender a evasão. Tendo em vista que se algumas ações fossem tomadas, aumentaria a percepção de segurança entre os frequentadores e consequentemente maior adesão, e menor evasão das academias (Talina *et al.*, 2023).

As academias de ginásticas por vezes se tornaram espaços inviáveis para frequência devido às imposições colocadas em cima dos locais públicos e privados, Helsingen *et al.*, (2021) em seus

estudos afirmam que com a adesão de boas medidas de higiene e distanciamento físico há uma baixa prevalência de infecções por Covid-19, o que indica que o fechamento das academias de ginástica pode ser desnecessário se as medidas de contenção forem eficazes.

A criação de ambientes mais saudáveis para a prática de exercícios físicos, especialmente dentro das academias de ginástica, favorece para que haja um maior afeto. Os afetos positivos geram mais adesão às práticas esportivas, devido a geração de experiências prazerosas e emocionalmente mais favoráveis durante a prática de exercício (Antunes *et al.*, 2024). Com as mudanças que aconteceram conforme a pandemia transcorreu, foi visto a grande importância de produzir ações que garanta a boa prática e com boas experiências, seja de maneira presencial ou online.

Segundo Talina *et al.*, (2023) as percepções de segurança sofreram mudanças desde o primeiro estágio de enfrentamento à pandemia da Covid-19. As campanhas de vacina e as regras de conduta a serem seguidas pelos estabelecimentos estavam aprimorando-se conforme o passar dos anos em que a pandemia ainda estava presente ao redor do mundo, durante o ano de 2021, todos os métodos disponibilizados para controle da doença se mostraram eficazes não somente contra o contágio do próprio coronavírus, mas em geral, também aumentou a percepção de segurança dos ambientes frequentados pelas pessoas, em destaque as academias de ginástica. Com as percepções mais positivas, a evasão dos praticantes e os sintomas negativos do isolamento social se mostraram menos presentes. Desde os primórdios do início da pandemia, até os momentos finais do combate ao enfrentamento do vírus, há uma certa tensão entre saber o que é o mais certo a fazer, praticar exercícios físicos ou ficar suscetível aos hábitos sedentários e de inatividade física. A tensão entre a importância de exercitar-se e a necessidade de manter as medidas de distanciamento social ficou em destaque em todos os momentos da pandemia, mas em torno de diferentes situações, tudo isso gerou impactos negativos nas relações motivacionais e psicológicas dos indivíduos.

Ficou evidente que a percepção de segurança emergiu como um fator determinante na decisão de frequentar academias de ginástica durante a pandemia. Em consonância com Talina *et al.*, (2023), essa percepção esteve menos associada ao cumprimento formal dos protocolos e mais vinculada a fatores subjetivos, como o medo da contaminação, a satisfação com o espaço e a presença de doenças crônicas. Essa perspectiva é relevante, pois indica que a simples implementação de medidas sanitárias não foi suficiente para garantir adesão, sendo necessariamente importante que o indivíduo perceba o ambiente como seguro.

Em contraponto, os achados de Helsingen *et al.*, (2021) demonstram que, com rigorosas medidas de biossegurança, não houve aumento de infecção em academias, o que evidencia uma discrepância entre risco real e risco percebido. Essa dissonância se enquadra como um obstáculo

comunicacional e psicossocial, que pode ter intensificado a evasão. A ausência histórica de práticas de higiene, como discutido por Almasri *et al.*, (2020), agrava esse cenário, pois a pandemia apenas expôs fragilidades já existentes. Ações educativas e informativas adequadas, poderiam ter evitado a evasão e ampliado a confiança do público em continuar treinando.

#### 4.3 IMPACTO PSICOLÓGICO E MOTIVACIONAL

A pandemia exacerbou problemas de saúde mental, que se tornaram importantes determinantes da evasão, visto que os sintomas de depressão e ansiedade tiveram aumento significativo durante a pandemia. Esses sintomas podem afetar a motivação e a capacidade de manter rotinas de exercício (Feter *et al.*, 2021). O confinamento social representou um choque emocional particularmente severo para os sujeitos que tinham uma identidade maior com os ambientes de práticas ligadas ao exercício físico. A motivação para o exercício foi severamente afetada.

A falta do ambiente de academia, e a presença de outros praticantes, que serviam como fontes de motivação e competição saudável, levou à falta de motivação para o mundo fitness na fase inicial do confinamento, segundo o autor Kaur *et al.*, (2023). Onde ele se direciona a essa fase como a pior durante todo o enfrentamento da pandemia, está ligado às primeiras semanas de lockdown, com prevalência de sintomas ligados ao estresse traumático excessivo, ansiedade intensa, irritabilidade e fadiga mental foram relatadas com frequência durante o período inicial da pandemia, indicando que a interrupção de uma rotina valorizada age como um evento potencialmente traumático. É perceptível com base nestes estudos que os praticantes estavam enfrentando diferentes condições para prática de exercício físico, principalmente dentro das academias de ginástica.

As emoções positivas, principalmente em momentos igual ao enfrentado no confinamento social da Covid-19 devem ser estimuladas, principalmente pelos profissionais da Educação Física, visto todas as dimensões psicossociais que estavam sendo afetadas, indivíduos que recebiam um apoio motivacional maior, estavam propensos a aderir mais a prática do exercício físico, fato contrário ao que estava acontecendo (Antunes *et al.*, 2024).

A perda da familiarização com os ambientes ligados com a prática de exercício física, ou seja, com o afastamento das rotinas habituais de manutenção e prática regular de exercício físico dentro das academias de ginástica, forçaram os praticantes a se exercitarem em condições diferentes das que eles estavam habitualmente acostumados, o que pode ter comprometido os benefícios do exercício físico para a ansiedade, isso sugere que a perda da familiarização com o ambiente de prática de atividade física pode ter superado até mesmo os indivíduos que tinham motivação própria mas acabaram perdendo a vontade e a motivação após o começo do confinamento (Antunes *et al.*, 2022).

A percepção de locus de controle da saúde também se mostrou relevante. Indivíduos com uma percepção de locus de controle interno da saúde, ou seja, que acreditam ter o controle sobre sua saúde, foram mais propensos a continuar se exercitando durante os períodos de enfrentamento ao Covid-19 e tendo um maior envolvimento esportivo, mesmo durante a quarentena. Aqueles indivíduos que apresentaram percepções de locus de controle da saúde menores, tiveram uma maior descontinuidade na prática de exercícios físicos (Yilmaz *et al.*, 2024).

Aqueles indivíduos que não se exercitavam no período anterior e durante a pandemia, estavam mais propensos a sofrerem com danos emocionais decorrentes da crise global causada pelo vírus da Covid-19. Em contrapartida, as pessoas que praticavam no período anterior e durante a pandemia, se mostraram mais confiantes com sua saúde. A falta de pessoas que acreditavam ter mais controle sobre sua saúde fez com que houvesse comportamentos menos saudáveis e uma maior evasão das práticas envolvendo o exercício físico (Yilmaz *et al.*, 2024).

Conforme podemos observar, o exercício físico, quando praticado regularmente, é fundamental para que a população em geral, tenha um plausível aumento dos focos voltados para um maior controle sobre sua saúde, que geram mais confiança em enfrentar os problemas de saúde, sejam eles causados por doenças, ou pelo avanço da idade. O que também pode contribuir para uma busca maior dos meios de prática de exercício físico como as academias de ginástica e menor evasão.

Quando vamos analisar as questões que envolvem a autopercepção de desempenho, vemos que após o retorno das academias de ginástica, ela foi uma contribuinte para a evasão das mesmas. Um estudo realizado na Alemanha mostrou que menos de um terço dos participantes recuperou 100% de seu nível de desempenho. Bernstorff *et al.*, (2024) relata que, as mulheres, particularmente, tiveram mais tendência a ter uma percepção menos favorável do seu próprio desempenho atlético. Essa queda de desempenho atlético pode ter levado a menores adesões às práticas esportivas dentro das academias de ginástica, sendo fatos desmotivadores, especialmente para aqueles indivíduos que baseiam sua autoestima e satisfação na performance, levando assim, consequentemente uma maior evasão das academias de ginástica.

Estudos reforçam que é decisivo compreender o tipo de motivação que sustenta o comportamento. A motivação autônoma se associa diretamente a maiores níveis de afeto positivo, e indiretamente, a menores níveis de ansiedade-estado, enquanto a motivação controlada apresenta padrão inverso. O simples retorno às academias não garante bem-estar se o praticante sentir que treina por pressão externa, obrigação ou culpa (Antunes *et al.*, 2024).

Em um estudo conduzido em academias durante o período do segundo lockdown, constatou-se que o afeto positivo e satisfação com a vida atuam como uma espécie de “amortecedor” da relação

entre motivação e ansiedade. Os praticantes que tinham um objetivo maior por trás da prática, apresentavam maiores afetos, enquanto os que tinham afeto negativo, possuíam menos continuidade nos exercícios por não se sentirem satisfeitos afetivamente (Antunes *et al.*, 2022).

#### 4.4 ADAPTAÇÕES COMPORTAMENTAIS E SUAS LIMITAÇÕES

Muitos praticantes buscaram alternativas para o fechamento das academias de ginástica. Gjestvang *et al.*, (2022) explana que houve um aumento significativo na adoção de exercícios em casa, caminhada e ciclismo durante o período de confinamento social. Algumas pessoas tentaram achar alternativas para substituir os equipamentos das academias, treinando em casa, utilizando garrafas de água e utensílios domésticos (Kaur *et al.*, 2020). Redes sociais e plataformas e plataformas digitais desempenharam um papel crucial ao fornecer técnicas de treinamento virtual (Yilmaz *et al.*, 2024). Os profissionais que se adaptaram e tinham mais conhecimento na aplicação de seus trabalhos dentro das plataformas online, tiveram menor risco de sintomas depressivos (Feter *et al.*, 2021).

Conforme o autor Gjestvang *et al.*, (2022) relata que, apesar das adaptações realizadas, as alternativas nem sempre foram suficientes para manter o nível de atividade física anterior ao isolamento social ou controlar o número alto de evasão das academias que estava acontecendo. Embora os serviços relacionados ao mundo fitness e a prática de exercícios físicos tenham sido amplamente utilizados durante a pandemia.

Por exemplo na Turquia, onde as tendências relacionadas à tecnologia e à saúde ainda não eram populares em todo o país após a pandemia (Fatolahi *et al.*, 2024). Fatos que sugerem na capacidade dessas alternativas de se consolidarem para um público maior e principalmente para aqueles que já não eram tão motivados para irem frequentar as academias de ginástica, trazendo consigo uma maior evasão propriamente dos locais de oferta de serviços como as academias de ginástica.

Constata-se através das falas citadas, que os autores convergem quanto ao papel fundamental das adaptações comportamentais diante do fechamento das academias de ginástica. Gjestvang *et al.*, (2022) e Kaur *et al.*, (2020) evidenciam que muitos praticantes buscaram alternativas para manter a prática física, utilizando ambientes domésticos e utensílios improvisados, o que revela uma resiliência inicial dos indivíduos frente às limitações impostas pelo isolamento social.

No entanto, ao contrastar essas iniciativas com os achados de Fatolahi *et al.*, (2024), nota-se que tais adaptações não foram suficientes para promover uma continuidade efetiva da atividade física, especialmente em contextos sócio tecnológicos desfavoráveis.

Os recursos digitais foram úteis, mas não universalmente acessíveis ou muito eficazes, o que de certa forma limitou o alcance das estratégias alternativas. Dessa forma, as ações de substituição foram importantes, mas pontuais, e não lograram êxito em evitar a evasão de forma sustentável, principalmente entre os menos motivados e com menor suporte técnico e social (Yilmaz *et al.*, 2024).

#### 4.5 VULNERABILIDADES INDIVIDUAIS E FATORES DEMOGRÁFICOS

Certos grupos populacionais mostraram maior vulnerabilidade à evasão das academias ou aos impactos negativos da pandemia. A frequência pré pandemia foi um dos fatores que influenciaram na evasão durante o período de enfrentamento ao isolamento social, membros das academias de ginástica que exerciam a atividade com baixa frequência (<3 sessões/semana) foram mais afetados pelo fechamento das academias do que aqueles que exerciam com alta frequência (>3 sessões/semana). Isso indica que os praticantes menos assíduos eram mais propensos a evadir-se das academias (Gjestvang *et al.*, 2022).

Os indivíduos que descreveram sua saúde como boa ou muito boa demonstraram menos medo em praticar exercício físico e frequentar as academias de ginástica, o que indica que pessoas que não estão dentro dos grupos de risco se sentiam um pouco mais à vontade para sair exercitar-se (Talina *et al.*, 2023).

A idade também foi um fator que influenciou, sendo que praticantes mais jovens e aqueles envolvidos em esportes individuais muitas vezes aumentaram suas atividades esportivas durante o confinamento. No entanto, praticantes e atletas mais velhos (acima de 55 anos) enfrentaram mais dificuldades em manter atividades regulares, possivelmente à menor acessibilidade a recursos online (Bernstorff *et al.*, 2024). A interrupção das atividades físicas impactou as percepções dos praticantes relacionadas à própria aptidão física.

Fatores ligados à gênero também foram influenciadores quando se referimos à adesão das práticas esportivas dentro das academias, mulheres tiveram uma tendência maior a ter uma percepção menos favorável em relação ao desempenho atlético (Bernstorff *et al.*, 2024).

Os indivíduos que estavam mais suscetíveis à dependência do exercício e sintomas de abstinência à evasão das academias ou a dificuldades na retomada das atividades apresentaram-se com maiores níveis de ansiedade (Salvador *et al.*, 2022).

A ausência do medo de morrer significava não ter medo de frequentar as academias, a decisão de frequentar esses locais cabia a uma avaliação pessoal sobre risco e benefício, segundo Talina *et al.*, (2023) a satisfação com a academia de ginástica em que o indivíduo frequenta, possibilita uma maior adesão devido a maiores sensações de segurança.

Curiosamente os mais jovens frequentemente aumentaram suas atividades esportivas durante o confinamento social, potencialmente causando melhora no condicionamento físico. Diferente dos jovens, o público de pessoas mais velhas apresentaram maior dificuldade em manter as suas práticas esportivas regulares (Bernstorff *et al.*, 2024).

Indivíduos com IMC alto, com sobrepeso e obesidade, segundo Gjestvang *et al.*, (2022) foram os que apresentaram maior abandono ao exercício físico e aqueles indivíduos com doenças. Além disso, indivíduos com alto IMC e sem percepção de locus de controle interno de saúde foram mais propensos a sentirem efeitos negativos relacionados ao emocional. Isso sugere que essas condições de saúde pré-existent tornaram os indivíduos mais vulneráveis à descontinuidade do exercício e a outros comportamentos negativos. Indivíduos não-brancos apresentaram maior risco para o aumento da frequência de sintomas de ansiedade, o que pode indiretamente influenciar a evasão das academias de ginástica devido ao impacto na saúde mental (Yilmaz *et al.*, 2024).

A pandemia da Covid-19 impôs limites que findaram em reduções de desempenho percebido durante o período mais crítico do lockdown onde se tinha o fechamento total dos estabelecimento, assim como também foi percebido danos no desempenho dos praticantes no momento de reabertura das academias. Contudo, a experiência de treino, a prática de outros esportes e a intensidade de prática anterior a pandemia influenciaram significativamente nos níveis de aptidão física. Ter um nível de experiência maior com a prática tem relação com a facilidade no retorno com a prática, e consequentemente tem ligação com menores fatores de evasão de praticantes de academia de ginástica após a reabertura dos estabelecimentos (Bernstorff *et al.*, 2024). Vemos a partir das colocações que houve evasão dos praticantes, mas em diferentes níveis, dependendo das características populacionais investigadas.

O autor Gjestvang *et al.*, (2022) faz-se compreender que a frequência prévia ao confinamento revelou-se preditora relevante da permanência ou afastamento dos praticantes. Essa constatação também é colocada por Talina *et al.*, (2023), ao mencionar que a autopercepção de saúde modulou a confiança no retorno às academias, indicando que os indivíduos fora dos grupos de risco demonstraram maior disposição para manter a prática.

A partir disso, destaca-se que o enfrentamento da pandemia amplificou desigualdades já existentes, como as barreiras tecnológicas vividas por idosos dita por Bernstorff *et al.*, (2024) e a maior vulnerabilidade emocional das mulheres (Feter *et al.*, 2021). Assim, a compreensão de que estratégias uniformes de retomada podem ser ineficazes se não contemplarem as especificidades sociais, emocionais e biológicas dos diferentes perfis de praticantes. Essa compreensão deve orientar políticas públicas e práticas pedagógicas nos momentos pós pandemia.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa evidenciou que o fechamento compulsório das academias de ginástica constituiu o gatilho inicial e predominante da evasão durante a pandemia da Covid-19. A medida desmontou rotinas consolidadas de prática corporal, provocando perda da motivação, redução drástica da frequência e duração dos treinos. Juntamente a essas situações, instaurou-se um cenário de insegurança sanitária em que a percepção subjetiva de risco com a superlotação das academias de ginástica, medo de contágio e presença de doenças crônicas como o sedentarismo, sobrepôs-se, em muitos casos, as evidências de que o risco de contaminação dentro das academias de ginástica não eram tão elevados, se os protocolos fossem seguidos de forma rigorosa.

Os impactos psicológicos constituíram-se como um fator decisivo. A elevação de sintomas de ansiedade e depressão e fadiga mental durante o período de enfrentamento à pandemia da Covid-19, de forma que reduziram a adesão das práticas esportivas dentro e fora das academias de ginástica, sobretudo entre indivíduos, que necessitavam de um nível maior de incentivo para manter a prática e que não se sentiam seguros e com controle sobre seu estado de saúde. As adaptações comportamentais, como a utilização de máscaras faciais durante o treino, higienização frequente, adaptações aos meios virtuais, uso de outros materiais e utensílios domésticos para treinar e atividades ao ar livre, mostraram a capacidade de adaptabilidade, mas não foram suficientes para manter o mesmo nível de atividade física visto anteriormente à pandemia.

Os achados reforçam a necessidade de reconhecer as academias de ginástica como ambientes essenciais de promoção de saúde, a formulação de políticas de saúde pública que apoiem estes locais é imprescindível. O reforçamento da rotina de higienização visíveis ao público deve fazer parte do contexto da gestão das academias de ginástica, a comunicação transparente e intervenções direcionadas aos grupos vulneráveis podem reduzir a insegurança entre os praticantes e favorecer a prática. As situações vivenciadas durante a pandemia podem ser grandes lições para o futuro. A presente pesquisa abordou as publicações até junho de 2024, podendo omitir dados posteriores. As evidências encontradas para fazer parte desta revisão, concentraram-se na Europa, América do Sul e Ásia. Deixando lacunas significativas na Oceania, América do Norte, Central e África.

Os comportamentos, percepções e tendências refletem uma interação complexa entre barreiras estruturais e psicológicas, percepção de risco e características individuais. Ao integrar estratégias de biossegurança robustas, locais seguros e promover ambientes emocionalmente acolhedores e socialmente significativos, não apenas promoverá a saúde, bem estar e qualidade de vida da sociedade. Mas consolida as academias de ginástica com a sua devida importância.

## **COLABORADORES**

O autor P.H.S contribuiu com a concepção do tema do manuscrito, o delineamento, a análise, coleta de e interpretação dos dados, redação, revisão crítica. Contribuiu também no percurso metodológico e na aprovação final da versão a ser publicada, o autor R.E.R.R orientou na idealização do projeto, orientação da escrita, concepção do tema análise e interpretação dos dados, revisão crítica, revisão do texto a ser publicado e aprovação final da versão a ser publicada.

## **FINANCIAMENTO**

Nesta pesquisa não houve nenhum tipo de financiamento externo. Todo o trabalho que foi realizado para construção deste estudo foi oriundo dos recursos destinados pelos próprios autores da pesquisa.

## **CONFLITOS DE INTERESSE**

Os autores declaram não haver conflito de interesses de ordem pessoal, acadêmica, institucional ou financeira na realização desta revisão.

## **AGRADECIMENTOS**

A realização e publicação deste artigo científico só foram possíveis graças ao apoio e orientação do professor Dr. Ricelli Endrigo Ruppel da Rocha, cuja expertise e dedicação acadêmica contribuíram de forma decisiva em todas as etapas da elaboração deste trabalho. Expresso minha profunda gratidão pelo acompanhamento crítico, pelas sugestões construtivas e pela inspiração intelectual ao longo do desenvolvimento da pesquisa. Agradeço também ao Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento e Sociedade da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), pelo suporte institucional, pela formação interdisciplinar de excelência e pelo ambiente científico que favorece a reflexão crítica e a produção de conhecimento comprometido com as transformações sociais no Brasil, particularmente na região do Meio Oeste Catarinense.

## REFERÊNCIAS

ALMASRI, D.; NOOR, A.; DIRI, R. Behavioral changes in gym attending due to COVID-19 pandemic: a descriptive survey. *Journal of Microscopy and Ultrastructure*, Al-Khobar, v. 8, n. 4, p. 165-172, 2020. doi:10.4103/JMAU.JMAU\_64\_20.

ANTUNES, R.; RODRIGUES, F.; JACINTO, M.; AMARO, N.; MATOS, R.; MONTEIRO, D. Motivation and anxiety during the second COVID-19 lockdown in gym exercisers: the mediating role of affects and satisfaction with life. *Current Psychology*, Cham, 2022. doi:10.1007/s12144-022-03908-z.

ANTUNES, R.; RODRIGUES, F.; JACINTO, M.; AMARO, N.; MATOS, R.; MONTEIRO, D. Exploring the relationship across autonomous motivation, affects, and anxiety among gym practitioners during the second COVID-19 lockdown. *Scientific Reports*, London, v. 14, art. 7272, 2024. doi:10.1038/s41598-024-57878-2.

BERNSTORFF, M. A.; SCHUMANN, N.; CIBURA, C.; GERSTMAYER, J.; SCHILDHAUER, T. A.; KÖNIGSHAUSEN, M. The impact of the SARS-COVID-19 lockdowns on the subjectively perceived performance level of amateur athletes after returning to the gyms. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, Basel, v. 9, n. 2, p. 59, 2024. doi:10.3390/jfmk9020059.

FATOLAH, S.; SÜZER, B.; TEKIN, M.; KAMIŞ, N.; ŞENEL, Ö. Health and fitness trends in the post-COVID-19 era in Turkey: a cross-sectional study. *Annals of Applied Sport Science*, Tehran, v. 12, n. 1, e1271, 2024. doi:10.61186/aassjournal.1271.

FETER, N.; LEVANDOWSKI, B.; SILVEIRA, P.; RODRIGUES, F.; ROLLANDO, V.; *et al.* Determinants of increased frequency of depressive and anxiety symptoms in exercise professionals during the COVID-19 pandemic. *Work*, Amsterdam, v. 70, p. 1057-1067, 2021. doi:10.3233/WOR-210648.

GJESTVANG, C.; TANGEN, E. M.; HAAKSTAD, L. A. H. The coronavirus pandemic and closed fitness clubs negatively affected members' exercise habits. *Frontiers in Sports and Active Living*, Lausanne, v. 4, 985782, 2022. doi:10.3389/fspor.2022.985782.

HELSINGEN, L. M.; PETTERSEN, K. S.; BRUNSVIK, M.; *et al.* Covid-19 transmission in fitness centers in Norway – a randomized trial. *BMC Public Health*, London, v. 21, art. 2103, 2021. doi:10.1186/s12889-021-12073-0.

KAUR, H.; SINGH, B.; KAUR, G. Physical fitness and exercise during the COVID-19 pandemic: a qualitative enquiry. *Frontiers in Psychology*, Lausanne, v. 11, 590172, 2020. doi:10.3389/fpsyg.2020.590172.

PETERS, M. D. J.; MUNDEY, J.; GODFREY, C. M.; McINERNEY, P.; BALDWIN, P.; PARKER, D.; MURPHY, F. *JBIM Manual for Evidence Synthesis*. Adelaide, v. 1, n. 1, p. 1-202, 2020. doi:10.46658/JBIMES-20-01.

SALVADOR, R.; FRONTINI, R.; AMARO, N.; *et al.* Exercise dependence and anxiety in cross-trainers, bodybuilders and gym exercisers during COVID-19. *Perceptual and Motor Skills*, Thousand Oaks, v. 129, n. 4, p. 1210-1225, 2022. doi:10.1177/00315125221098326.

TALINA, P.; ROCHA, L.; RIBEIRO, A.; ALMEIDA, M. Percepção de segurança de frequentadores de academias: uma perspectiva pós 3º pico de infecção por COVID-19. *Journal of Physical Education*, Maringá, v. 34, e3418, 2023. doi:10.4025/jphyseduc.v34i1.3418.

YILMAZ, S.; ÇAĞLAR, E.; KORKMAZ, G.; *et al.* May the force be with you during the quarantine: a cross-sectional study on the perception of health locus of control, sports engagement and emotional eating of individuals who exercised regularly. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 37, e220250, 2024. doi:10.1590/1678-9865202437e220250.

TRICCO, A. C.; LILLIE, E.; ZIEBLAND, V.; *et al.* PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. *Annals of Internal Medicine*, Philadelphia, v. 169, n. 7, p. 467-473, 2018. doi:10.7326/M18-0850.