

MUDANÇAS DE HÁBITOS E QUALIDADE DE VIDA DURANTE A QUARENTENA DE ACORDO COM OS DIFERENTES GRUPOS GERACIONAIS

PROFA. DRA. LINA EIKO NAKATA¹
PROFA. DRA. NATACHA BERTOIA²

RESUMO:

Diante do contexto da COVID-19, a quarentena foi uma das medidas governamentais adotadas em diferentes países, afetando a vida de milhões de indivíduos, inclusive dos brasileiros. Assim, este artigo apresenta os resultados de uma pesquisa que buscou descrever quais foram as mudanças de hábitos dos diferentes grupos geracionais, considerando sua qualidade de vida, principalmente em relação a lazer, sono, alimentação e outras atividades, sendo positivas ou negativas. Para isto, realizou-se uma *survey* eletrônica, que permitiu que os indivíduos respondessem o questionário online, durante a quarentena no Brasil, no mês de junho de 2020. Foram 492 participantes de diferentes gerações, sendo que a metade relatou que houve mudança em relação às atividades de lazer. Sobre a alimentação e sono, foi possível observar que houve variação na percepção dos indivíduos, visto que muitos passaram a se alimentar e dormir melhor, enquanto que outros não, ocasionando aumento no peso. Para as dimensões estudadas, foi possível identificar percepções distintas entre as gerações, confirmando algumas das descobertas de outros estudos.

Palavras-chave: COVID-19. Qualidade de vida. Gerações.

ABSTRACT

Given the context of COVID-19, quarantine was one of the governmental measures adopted in different countries, affecting millions of individuals' lives, including Brazilians. Thus, this article presents the results of a research that aimed at describing the changes in habits of different generational groups, considering their quality of life, mainly in relation to leisure, sleep, feeding and other activities, whether positive or negative. For this, we applied an electronic survey, which allowed individuals to answer the questionnaire online, during the quarantine in Brazil, in June 2020. There were 492 participants from different generations, half of whom reported that there was a change regarding their leisure activities. When observing food and sleep, it was possible to observe that there was a variation in the individuals' perception, since many of them started to eat and sleep better, while others did not, causing an increase in weight. For the dimensions studied, it was possible to identify different perceptions among generations, confirming some of the findings from other studies.

Keywords: COVID-19. Quality of life. Generations.

1 Lina Eiko Nakata - Doutora em Administração pela Universidade de São Paulo, com doutorado-sanduiche na Northern Illinois University. Professora nos cursos de graduação do Ibmec e nos cursos de pós-graduação da FIA Business School, e cientista de dados do Great Place to Work. É presidente da PWN São Paulo (Professional Women Network) e diretora de marketing da Angrad.

2 Natacha Bertoia - Doutora em Administração de Empresas pela Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade - USP (2010). Professora assistente na Universidade Presbiteriana Mackenzie; professora da Escola Superior de Administração e Gestão.

1. INTRODUÇÃO

Os brasileiros entraram em período de quarentena cerca de quatro semanas após a divulgação da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre a COVID-19 ser considerada uma pandemia, em 11 de março de 2020 (OPAS, 2020). A situação gerou enormes mudanças para a rotina e o trabalho de bilhões de pessoas no mundo, levando governos a estabelecerem normas de restrição de mobilidade, distanciamento social, bloqueio de atividades, entre outras.

Com o intuito de conter o avanço da contaminação da COVID-19, a quarentena foi aplicada e mandatória em quase todas as cidades brasileiras, afetando não apenas as atividades laborais dos indivíduos, mas também mudando hábitos e a qualidade de vida. Esta nova condição obrigou as pessoas a encontrarem novas formas de realizarem tarefas cotidianas, assim como adotarem (ou não) novos comportamentos, que podem ter impactado na qualidade de vida. A experiência pessoal e a maturidade de cada indivíduo poderiam influenciar, ou seja, será que as diferentes gerações reagiram de maneira diferente a essas mudanças?

O objetivo deste artigo é descrever quais foram as mudanças de hábitos dos diferentes grupos geracionais, considerando sua qualidade de vida, principalmente em relação a lazer, sono, alimentação e outras atividades, sendo positivas ou negativas.

O artigo está estruturado em cinco seções principais, incluindo esta introdução. Na segunda parte, apresenta-se o referencial teórico, trazendo uma breve discussão sobre as gerações, qualidade de vida e mudanças de hábitos. Em seguida, são tratados os procedimentos metodológicos, descrevendo os métodos adotados para realizar este estudo. Os resultados da pesquisa compõem a quarta parte, e as considerações finais finalizam o artigo proposto.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico está organizado em duas partes: gerações e qualidade de vida, e mudanças de hábitos em tempos de quarentena.

2.1. Gerações e qualidade de vida

As gerações Baby Boomers, X, Y e Z têm sido estudadas nos últimos anos por inúmeros autores, cujos comportamentos são observados sob alguns campos de estudo. Para efeito do presente trabalho, foi considerada a divisão apresentada por McDowell (2010), que aponta os tradicionalistas como os nascidos até 1945, os Baby Boomers como nascidos de 1946 até 1964, a geração X que inclui os nascidos de 1965 até 1979 e a geração Y representada pelos nascidos de 1980 até 1999, e a Geração Z, de 2000 em diante. Segundo Coimbra, Schikmann (2001), Veloso, Dutra e Nakata (2008), Cara (2008), Loyola (2009), Bolton (2009), Capelli (2008 apud STEVES, 2010), Kyles (2009 apud STEVES, 2010), Dash e Panda (2010), McDowell (2010), Tapscott (2010 apud CERETTA; FROEMMING, 2011), Rech, Viêra e Anschau (2017) e Nicholas (2020):

- Os Baby Boomers valorizam o trabalho e a produtividade, buscam ascensão profissional, mas são leais à empresa na qual trabalham. Também se sentem mais motivados quando vislumbram oportunidades de crescimento na carreira, assim como quando recebem incentivos monetários e, apesar de possuírem poucos conhecimentos relacionados à tecnologia, tendem a aceitá-la com maior facilidade no seu cotidiano.
- A geração X presenciou um momento histórico de mudanças sociais, quedas econômicas e instabilidade no emprego, promovendo o desenvolvimento de novas habilidades, prefere um ambiente de trabalho menos formal e valorizam a autonomia na realização de suas atividades, e valoriza o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, apresentando maior facilidade para aceitar as mudanças, principalmente no que diz respeito ao uso de computadores e tecnologias.
- Os indivíduos da geração Y, por sua vez, apresentam facilidade para lidar com uma vasta gama de informações, se sentem familiarizados com novas mídias, são criativos e inovadores. São mais acostumados com o conceito de mudança, sendo menos resistentes em relação ao que é novo e se adaptando com facilidade, além de aceitarem maior diversidade, tendem a ser

otimistas, colaboradores e conscientes. Também buscam equilibrar vida pessoal e carreira e querem ser reconhecidos pelo trabalho que desenvolvem.

- A geração Z é aquela “nativa digital”, pois nasceu e cresceu conectada à internet e com as tecnologias de comunicação, e usa dessas ferramentas para se informar e se comunicar. São conectados com o mundo a sua volta e esperam materializar suas aspirações com a mesma agilidade que acessam informações, são mais suscetíveis a mudança e se adaptam facilmente, pois está acostumada com a velocidade e, finalmente, priorizam qualidade de vida e querem sentir que trabalham para construir uma sociedade melhor.

Ressalta-se que as gerações percebem a QVT de formas distintas, ou seja, as características gerais de seu grupo levam a diferentes observações. Segundo Lirio, Gallon e Costa (2020), para os baby boomers, a QVT está ligada ao reconhecimento justo e adequado; para a geração X, está relacionada à proteção dos direitos dos trabalhadores, à privacidade pessoal e à liberdade de expressão, enquanto para os mais jovens, geração Y, está associada à relevância social do trabalho na vida e engloba a imagem corporativa e a responsabilidade social. Costuma-se ver que quanto mais jovem for o indivíduo, mais ele conecta a noção de equilíbrio da vida pessoal com o seu trabalho, mostrando a importância de integrar as partes e também buscar a empresa como algo balanceado.

De qualquer forma, Rego (2020) entende que a pandemia tem sido um grande desafio para todos, afetando gravemente a saúde mental daqueles que já estavam mais vulneráveis mesmo antes de 2020. O autor afirma que as restrições de circulação, de contato e de liberdade forçam as pessoas a conhecer e reconhecer vários pontos da vida, trazendo dilemas éticos. Esses pontos reforçam que a COVID-19 causou mudanças na QVT, independentemente da idade do indivíduo.

Limongi-França (2003) conceitua qualidade de vida no trabalho (QVT) como a percepção de um conjunto de escolhas de bem-estar que esteja relacionado a hábitos saudáveis pessoais, familiares e organizacionais em ambiente ético e

sustentável, que interferem nas condições da vida no trabalho.

Para Schirrmester e Limongi-França (2012), QVT é entendida como procedimentos em gestão de pessoas que visam produtividade saudável, motivação, desenvolvimento humano e bem-estar. Pode-se entender que o conceito é composto por quatro pilares básicos: a resolução de conflitos, a reestruturação da organização do trabalho, a inovação nos sistemas de recompensa (financeiras e não financeiras) e a melhoria no ambiente de trabalho, como clima, cultura, ambiente, ergonomia e assistência. A QVT ascendeu, de forma gradativa, de características essencialmente operacionais e legisladas para ações corporativas estratégicas. As responsabilidades ampliam-se para a qualidade pessoal, qualificações profissional e cultural, planejamento, trabalho voluntário e cidadania, o que requer novas competências.

As autoras também categorizam a QVT em quatro domínios: biológico (hábitos saudáveis, alimentação e atividades físicas), psicológico (clima organizacional, oportunidades de carreira, relacionamento com colegas e chefes, autoestima), social (previdência, cursos, lazer e família), e organizacional (imagem corporativa, inovação e tecnologia, ergonomia, natureza da atividade, políticas e rotinas de recursos humanos).

Por um lado, o tempo é limitado e as pessoas deveriam escolher se dedicariam mais tempo a uma esfera em detrimento a outra, desencadeando o conflito de papéis. Por outro lado, com a quarentena da COVID-19 em 2020, a qual milhões de pessoas foram submetidas, essas questões podem ter tomado um direcionamento distinto.

De acordo com Altoé e Voese (2018), para que haja um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional, existem três fatores explicativo: 1. apoio no trabalho, que corresponde à percepção de apoio que os profissionais recebem essencialmente do supervisor imediato e colegas de trabalho; 2. comprometimento com o trabalho, que verifica o quanto os profissionais concordam em realizar horas extras e levar trabalho para ser finalizado em suas residências, e 3. comprometimento com a família e aspectos pessoais, que faz alusão ao domínio família, e indica se os indivíduos possuem tempo para realização de interesses e aspirações pessoais e se priorizam os aspectos familiares frente aos profissionais.

Esses dois últimos fatores – comprometimento com o trabalho fora do escritório e comprometimento com a família – sofreram mudanças significativas a partir do momento em que a Organização Mundial da Saúde (OMS) declara a pandemia no mundo a partir de 11 de março de 2020, e César, Ribeiro e Moraes (2020) complementam que a rotina mudou, já que são muitas as incertezas que afrontam o pensamento, uma vez que não se sabe ainda como controlar a COVID-19 e a gravidade da situação espalhada por ambientes em que antes as pessoas circulavam sem maiores receios. Com o distanciamento social, avança-se o uso de meios de interação virtual e redes sociais para comunicação ativa, participação de reuniões, aulas e conversas com amigos e familiares por videoconferência.

Para César, Ribeiro e Moraes (op cit.), o impacto psicológico da pandemia da COVID-19 é amplamente negligenciado ou subestimado à medida que a saúde física das pessoas e o combate ao vírus tornam-se mais relevantes. Dentre as principais situações, observou-se: a duração prolongada das medidas de distanciamento social; o medo de ser infectado e de infectar outras pessoas; a frustração e tédio pela perda da rotina habitual; o suprimento insuficiente e as dificuldades ou fragilidades para o acesso ao apoio à rede socioafetiva. Com isso, é esperado que as pessoas apresentem queda na sua capacidade de concentração, bem como sensação de letargia, o que muitas vezes leva à diminuição do interesse para realizar atividades cotidianas (SCHMIDT et al., 2020).

Dessa forma, o trabalho, ao ser analisado na sua realização, provoca emoções, que podem ser avaliadas como positivas ou negativas, segundo Erler e D'Angelo (2019). Para as autoras, os trabalhadores podem apresentar emoções positivas e negativas, por meio de adjetivos diversos que qualificam as experiências de trabalho. Contudo, na sua pesquisa, aproximadamente 30% percebeu que as emoções desagradáveis, aflitivas e angustiantes impactaram bastante o bem-estar desses funcionários.

2.2. Mudanças de hábitos em tempos de quarentena

A pandemia da COVID-19 representa um impacto massivo na saúde dos indivíduos, causando

mudanças abruptas no estilo de vida, provocado pelo distanciamento social e o isolamento em casa, com consequências sociais e econômicas (DI RENZO; GUALTIERI; PIVARI; SOLDATI; ATTINÁ; CINELLI; LEGGERI; CAPARELLO; BARREA; SCERBO; ESPOSITO; LORENZO, 2020). A questão de permanecer em casa pode gerar uma sobrecarga de trabalho devido às atividades de home office ou de estudo por meio de tecnologias, além da limitação de atividades físicas ao ar livre ou na academia. Além disso, a interrupção da rotina de trabalho ocasionada pela quarentena pode resultar em tédio, que por sua vez está associado a uma maior ingestão calórica de alimentos.

Somando-se que ouvir ou ler continuamente notícias sobre a COVID-19 pode ser muito estressante. Em situações de estresse, as pessoas tendem a ingerir mais alimentos com açúcar e ricos em carboidratos, pois aumentam a produção de serotonina, gerando prazer. No entanto, isto pode desenvolver obesidade e problemas cardiovasculares, bem como inflamações crônicas, que são fatores de risco para complicações da COVID-19.

Além disso, respostas psicológicas e emocionais ao surto da COVID-19 podem aumentar o risco do desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, conhecidas como fome emocional. O estilo de vida pode ser muito alterado devido à quarentena, com consequentes riscos, como comportamento sedentário, bem como modificações dos hábitos de fumar e dormir.

Cellini, Canale, Mioni e Costa (2020) realizaram uma pesquisa, com 1.310 italianos, sobre o uso de mídias digitais antes de ir para cama e o padrão do sono durante a quarentena. Os resultados evidenciaram que houve aumento do uso de celulares próximo ao horário de dormir, mas isto não afetou o sono das pessoas.

No entanto, durante o confinamento, o horário de sono foi alterado acentuadamente, com mais horas na cama, as pessoas acordaram mais tarde, só que relataram a qualidade do sono muito inferior. Houve aumento na dificuldade para dormir para as pessoas com maior índice de depressão, ansiedade e estresse (CELLINI et al., 2020).

O estudo de Di Renzo et al. (2020) realizado na Itália, com 3.533 indivíduos, de 12 a 86 anos, evidenciou que metade dos participantes teve aumento de peso durante a quarentena, poucos

resolveram parar de fumar, 38% mencionaram o aumento de atividade física e somente 15% deles, principalmente os mais jovens, resolveram cuidar da dieta, por meio da ingestão de alimentos saudáveis, tais como legumes, verduras e frutas, como preconizado na dieta mediterrânea.

Pellegrini, Ponzo, Rosato, Scumaci, Goitre, Benso, Belcastro, Crespi, De Michieli, Ghigo, Broglio e Bo (2020) avaliaram a mudança no peso e hábitos alimentares de 150 pacientes com obesidade após um mês de quarentena, durante a COVID-19, na Itália. Na média, os italianos aumentaram 1,5 kg de peso, decorrentes da diminuição de exercícios, tédio, solidão, ansiedade, depressão, consumo de lanches e alimentos não saudáveis.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Visto o objetivo de descrever quais foram as mudanças de hábitos dos diferentes grupos geracionais, considerando sua qualidade de vida, principalmente em relação a lazer, sono, alimentação e outras atividades, trata-se de um estudo exploratório descritivo, que para Babbie (2005), tem a finalidade de descrever características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

Para tanto, como método de coleta de dados, utilizou-se a *survey* que segundo Hair (2006, p. 157) “[...] é usada quando a pesquisa envolve a coleta de informações de uma grande amostra” e “que busca explicar as razões para as fontes de eventos, características e correlações observados [...]”. Realizou-se uma *survey* eletrônica, que permitiu que os indivíduos respondessem o questionário via internet, durante a quarentena no Brasil, no mês de junho de 2020.

O instrumento de coleta de dados, o questionário, conta com questões fechadas e abertas, incluindo as questões demográficas. A primeira parte, com questões demográficas; a segunda, formada por questões fechadas e abertas, buscou identificar quais foram as mudanças de hábitos relacionados à qualidade de vida ao longo da quarentena, entre outros pontos, como os aprendizados que os participantes tiveram no contexto profissional.

Em relação à amostra, utilizou-se a abordagem não-probabilística, por conveniência, que não apresenta necessidade de ser estatisticamente uma representatividade exata da população

(RICHARDSON, 2017); mas um processo de seleção por julgamento, mas aplicado a determinada população em que se espera resultados com relação a finalidade da pesquisa (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2006).

Foram 492 respondentes, sendo 61% mulheres e 39% homens, com 42 anos de idade, em média (mínima de 17 anos e máxima de 82 anos, desvio-padrão de 12,5 anos), que vivem majoritariamente (83,3%) no estado de São Paulo, sendo quase 70% desse total na capital do estado. Deve-se mencionar que a amostra é bastante qualificada, dado que 8% do total possui doutorado completo, e 91% do total completou o ensino superior, pelo menos; além de ter uma alta renda, pois quase um terço dos respondentes afirmou ter uma renda mensal maior do que dez salários mínimos, e apenas 14,4% recebe menos do que dois salários mínimos.

Quanto ao vínculo laboral, 59,4% do total é celetista ou é servidor público, sendo os empresários (13,4%) o segundo maior grupo, e os autônomos (11,4%) o terceiro maior. Apenas 7,1% dos respondentes afirmaram não estar trabalhando atualmente. Adicionalmente, 70,6% do total está trabalhando em tempo integral e em *home office*, e apenas 11,3% dos respondentes está trabalhando em jornada parcial ou integral nas instalações da empresa. Há outros 11,3% do total que estão em jornada reduzida, tanto de casa, quanto da empresa, ou ambos.

Sobre o setor de atuação dos respondentes, as respostas foram bem diversificadas, mas a maioria (26,9%) atua com serviços educacionais. Serviços profissionais, financeiros, de tecnologia e outros serviços somaram 38,3% na representatividade do total. Indústria (6,4%), governo (5,8%), comércio (5,2%) e terceiro setor (1,0%) foram menos frequentes. Até por esse perfil, a moda do cargo foi professor, sendo 16,9% do total. Os outros cargos variaram bastante, com uma presença significativa de colaboradores individuais, especialistas, líderes (liderança alta, média e baixa) e profissionais liberais.

Quando perguntados sobre filhos, metade da amostra não os tem, e 19,8% deles tem, mas não moram junto com o respondente, ou moram junto, mas são considerados independentes. Quase um terço (30,1%) deles tem filhos que dependem do respondente no dia-a-dia.

Para a análise de dados, aplicaram-se técnicas estatísticas para as perguntas fechadas e a análise de conteúdo para as perguntas abertas. Quanto às perguntas fechadas, utilizou-se de estatística descritiva, com análises de frequências e cruzamentos de variáveis demográficas com as respostas categorizadas sobre mudanças de hábitos. Em relação às perguntas abertas, visto se tratar de um estudo exploratório, a partir das respostas dos participantes, os textos foram lidos e discutidos e, então, as categorias foram criadas de acordo com temas encontrados na amostra coletada. Posteriormente, foram agrupadas em macro categorias, caracterizando-se como análise de conteúdo a posteriori (RICHARDSON, 2017), ou seja, sem categorias predefinidas pela teoria.

4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Para melhor exploração dos resultados, esta seção está estruturada em três partes. Na primeira, apresenta-se a análise sobre as características dos indivíduos de cada geração, que participaram da pesquisa. Na sequência, são explorados os resultados referentes às atividades de lazer durante a quarentena e, na sequência, as mudanças comportamentais, principalmente em relação ao sono e alimentação.

4.1. Perfil dos Respondentes em Relação às Gerações

Quanto ao perfil da amostra em relação à idade (média de 42 anos), 76,8% do total são da geração X e Y. No questionário, foi solicitado que o respondente pudesse assinalar características que o descrevessem, sem limite nas opções. As descrições oferecidas estavam relacionadas a alguma geração, e a proposta era identificar se os respondentes apresentariam características predominantes de sua geração.

De forma geral, os grupos geracionais não apresentaram as descrições mais relacionadas com eles, de acordo com o que se observa do referencial teórico, com origens norte-americanas. A geração X e os Baby Boomers apresentaram o maior desalinhamento entre teoria e respostas obtidas. De acordo com a pesquisa, tais gerações teriam o seguinte perfil:

- Baby Boomers: valorizam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, valorizam e aceitam a diversidade de pessoas, valorizam o trabalho e a produtividade, gostam do reconhecimento pelo trabalho desenvolvido, e valorizam a autonomia na realização das tarefas.
- Geração X: valorizam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, valorizam a autonomia na realização das tarefas, assim como o trabalho e a produtividade, são disciplinados no trabalho, e valorizam e aceitam a diversidade de pessoas.

Pode-se dizer que os brasileiros podem apresentar características diferentes por fatores sociais, econômicos, políticos e tecnológicos distintos, com exceção da geração Z, que apareceu mais alinhada com o que estava previsto. Ou, também, que as características mais prevalentes de cada geração, pelo menos para a amostra pesquisada, podem estar mais próximas de suas aspirações atuais do que descrições que já foram verdadeiras para eles no passado.

4.2. Atividades de Lazer

A o serem questionados sobre as atividades de lazer durante a quarentena, por meio de uma pergunta fechada, quase a metade, 49% (240 participantes) responderam que houve muita mudança, mas que se adaptaram (Tabela 1). É interessante destacar que esta percepção foi muito próxima para todos as gerações.

Destaca-se que a outra metade dos participantes dividiu-se nas demais opções: mudou muito e NÃO me adaptei e mudou um pouco e me adaptei. Apesar das diferenças serem pequenas, salienta-se que a primeira situação foi mais evidente para os indivíduos Baby Boomers e da geração Y, do que a segunda para a geração Z. Entretanto, quando somados os valores daqueles que não se adaptaram (independentemente se sentiu muita ou pouca mudança), a geração Z soma 32%, as gerações Y e BB, 30%, e a geração X é a que teve a menor frequência, apenas 23%. Por um lado, este resultado é interessante, evidenciando que tanto os mais maduros quanto os mais jovens foram os que não conseguiram se adaptar às mudanças. Para estes dois grupos, as atividades sociais são muito importantes na vida. Por outro lado, os indivíduos

da geração X, talvez pelo fato de serem um público adulto, com filhos jovens, tiveram maior facilidade de adaptação à quarentena.

Ainda sobre a geração X, destaca-se que cinco indivíduos indicaram que não houve alteração

nenhuma em relação as atividades de lazer, não havendo nenhum comentário por parte dos mesmos que permitisse o entendimento sobre a situação vivenciada.

Adaptação	BB		X		Y		Z		Total Geral	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Mudou muito e me adaptei	36	49%	98	53%	92	47%	14	38%	240	49%
Mudou muito e NÃO me adaptei	21	29%	38	21%	50	26%	10	27%	119	24%
Mudou um pouco e me adaptei	19	26%	39	21%	45	23%	11	30%	114	23%
Mudou um pouco e NÃO me adaptei	1	1%	4	2%	7	4%	2	5%	14	3%
Não mudou nada	0	0%	5	3%	0	0%	0	0%	5	1%
Total Geral	73	100%	184	100%	194	100%	37	100%	492	100%

Tabela 1: Mudanças e adaptação em relação às atividades de lazer

Na sequência do questionário, os participantes podiam fazer comentários, se desejassem, sobre as mudanças nas atividades de lazer e sua adaptação. Do total de 492 participantes, metade deles fez algum comentário.

No entanto, como os comentários eram ilimitados, foram 336 no total. Analisando-se as respostas, foi possível identificar duas categorias principais: positiva ou negativa. Um pouco mais da metade dos comentários (53%) foi negativo em relação ao lazer

na quarentena, demonstrando que muitos não se adaptaram ao confinamento domiciliar.

Em relação à distribuição dessas categorias por gerações, a Tabela 2 apresenta os resultados. Observa-se que a geração Y foi a que mais explicitou comentários (140), com equilíbrio entre as percepções positivas e negativas. E os 37 indivíduos da geração Z pouco (13 comentários apenas) explicitaram as mudanças ao longo da quarentena.

Categoria	BB	%	X	%	Y	%	Z	%	Total Geral	%
negativa	44	63%	60	53%	69	49%	6	46%	179	53%
positiva	26	37%	53	47%	71	51%	7	54%	157	47%
Total Geral	70	100%	113	100%	140	100%	13	100%	336	100%

Tabela 2: Percepção dos indivíduos em relação às atividades de lazer na quarentena

Sobre os aspectos negativos, foi possível agrupar as respostas em seis categorias, identificadas a *posteriori* (Tabela 3). Para todas as gerações, o mais frequente nas respostas foi a expressão “sem lazer externo”, ou seja, as pessoas relataram estarem limitadas as possibilidades de diversão, não podendo frequentar cinemas, teatros

e shoppings. O segundo assunto mais mencionado foi “sem esporte”, ou seja, os indivíduos relataram a impossibilidade de irem à academia e parques, bem como de realizarem caminhadas. A ausência de encontros com os amigos foi um aspecto destacado pela geração X.

Aspectos negativos	BB		X		Y		Z		Total Geral	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	n
sem esportes	9	20%	14	23%	14	20%	0	0%	37	21%
sem encontrar amigos	6	14%	13	22%	12	17%	0	0%	31	17%
sem encontrar família	3	7%	1	2%	1	1%	0	0%	5	3%
sem lazer externo	19	43%	27	45%	37	54%	5	83%	88	49%
sem tempo	0	0%	1	2%	0	0%	1	17%	2	1%
sem viajar	7	16%	4	7%	5	7%	0	0%	16	9%
Total Geral	44	100%	60	100%	69	100%	6	100%	179	100%

Tabela 3: Aspectos negativos

Apesar de 179 participantes relatarem aspectos negativos em relação ao lazer na quarentena, 157 identificaram pontos positivos ou buscaram

alternativas. A partir dos comentários positivos, foi possível identificar nove categorias (Tabela 4).

Aspectos positivos	BB		X		Y		Z		Total Geral	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
assistir filmes e séries	5	19%	9	17%	11	15%	1	14%	26	17%
aulas online	2	8%	3	6%	0	0%	0	0%	5	3%
descobertas de novas diversões	5	19%	5	9%	11	15%	0	0%	21	13%
ginástica em casa	5	19%	7	13%	12	17%	2	29%	26	17%
jogos	0	0%	4	8%	8	11%	0	0%	12	8%
lazer com a família/ em casa	4	15%	10	19%	9	13%	0	0%	23	15%
leituras	2	8%	5	9%	7	10%	2	29%	16	10%
mais tempo	0	0%	3	6%	5	7%	1	14%	9	6%
tecnologia ajuda	3	12%	7	13%	8	11%	1	14%	19	12%
Total Geral	26	100%	53	100%	71	100%	7	100%	157	100%

Tabela 4: Aspectos positivos

Ao contrário da visão negativa da quarentena sobre a falta de esportes, 17% dos comentários positivos foram de indivíduos que buscaram praticar ginástica em casa. Outro aspecto de destaque foi o consumo de filmes e séries em *streaming* como forma alternativa de lazer. E ainda a quarentena criou um contexto propício para a descoberta de novas diversões, tais como

jardinagem, artesanato, *tours* virtuais em museus e zoológicos, além de curtir shows musicais por meio das *lives*.

4.3. Mudanças de hábitos e comportamentos

Os participantes da pesquisa também foram questionados, por meio de uma pergunta aberta,

sobre possíveis mudanças na rotina, hábitos, sono e alimentação durante a pandemia. Diante dos comentários dos respondentes, foi possível identificar sete categorias, conforme apresentadas na Tabela 5.

O aspecto relacionado à alimentação foi o mais comentado, totalizando 44% dos 398 relatos existentes. No entanto, ressalta-se que 22% relataram que passaram a ter uma alimentação mais equilibrada pelo fato de estarem em casa, podendo cozinhar e selecionar melhor os alimentos; enquanto que 20% explicitaram que a alimentação passou a ser pior, com o consumo de mais fast food, doces e bebidas alcoólicas. Nestes últimos casos, houve evidência inclusive de aumento de peso. Assim, observa-se que os resultados no Brasil são muito similares aos resultados das pesquisas italianas de Di Renzo *et al* (2020) e Pellegrini *et al* (2020).

Ao observar as gerações, percebe-se que houve predominância na melhoria da alimentação para os indivíduos BB, Y e Z; enquanto que os da X relataram piora neste quesito. É interessante destacar que 21% dos participantes que responderam a questão, relataram que não houve

nenhuma mudança ou simplesmente que mudou, mas não explicitaram nenhum detalhe. Sobre a ausência de mudanças, destaca-se os indivíduos Baby Boomers, provavelmente já com uma rotina mais branda de trabalho, por estarem aposentados.

Em relação ao sono, 34% relataram alteração, dividindo-se igualmente entre “distúrbio do sono” e “sono melhor”. O distúrbio do sono foi relatado mais pelos indivíduos das gerações X e Y, os quais representam a parcela mais ativa profissionalmente e que podem ter sentido maior sobrecarga no cotidiano, pois tiveram que conciliar o home office com atividades domésticas, inclusive cuidar dos filhos. A piora na qualidade do sono decorrente da ansiedade e insônia também foi averiguado no estudo de Cellini *et al.* (2020) com italianos durante a quarentena.

Um outro aspecto positivo que foi relatado é a melhora na qualidade de vida tendo em vista a ausência de deslocamento até o trabalho ou em menor quantidade. Com o home office, muitas pessoas que residem longe do local de trabalho foram beneficiadas pois puderam aproveitar as horas no trânsito ou transporte público para dormir, trabalharem ou realizarem as atividades domésticas.

Hábitos	BB		X		Y		Z		Total Geral	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
mudou	9	16%	12	8%	13	8%	0	0%	34	9%
não mudou	13	24%	21	15%	14	8%	2	6%	50	13%
alimentação melhor	11	20%	22	15%	43	26%	10	28%	86	22%
alimentação pior	7	13%	35	25%	31	19%	6	17%	79	20%
distúrbio do sono	6	11%	25	18%	29	18%	9	25%	69	17%
sono melhor	9	16%	22	15%	27	16%	9	25%	67	17%
sem/menos deslocamento	0	0%	5	4%	8	5%		0%	13	3%
Total Geral	55	100%	142	100%	165	100%	36	100%	398	100%

Tabela 5: Principais mudanças na rotina, hábitos, sono e alimentação durante a pandemia

Com exceção de 13% dos respondentes, houve uma mudança significativa nos hábitos, provocada pela quarentena. E os indivíduos, conforme sua geração, relataram experiências diferentes, muito provavelmente pelas suas condições de vida, trabalho, família e maturidade para lidar com a nova situação imposta pela pandemia da COVID-19. Quanto mais idade tem o respondente, maior a

tendência de não ter tido alguma mudança de hábito, mesmo com a quarentena. Adicionalmente, os aspectos mais negativos foram mais sentidos pelas gerações X e Y, talvez por estarem mais pressionados em outros aspectos, como filhos e home office compulsório. Ainda assim, diversos pontos positivos também puderam ser destacados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo do trabalho, que era descrever quais foram as mudanças de hábitos dos diferentes grupos geracionais, considerando sua qualidade de vida, principalmente em relação a lazer, sono, alimentação e outras atividades, sendo positivas ou negativas, foi atendido. Por um lado, a pesquisa evidenciou que as características dos indivíduos Baby boomers e da geração X divergem da teoria, ao passo que a geração Y confirmou em alguns aspectos e a Z totalmente. Por outro lado, percebe-se que independentemente da geração, todos tiveram experiências de mudanças de hábitos e rotina, com impactos na qualidade de vida, principalmente nos pilares biológico (hábitos saudáveis, alimentação e atividades físicas), e social (previdência, cursos, lazer e família), conforme categorizado por Schirrmeyer e Limongi-França (2012).

Quase a metade dos respondentes relataram que houve muita mudança, mas que se adaptaram às atividades de lazer durante a quarentena, percepção que foi muito próxima para todos as gerações. Evidenciou-se que tanto os mais maduros quanto os mais jovens foram os que não conseguiram se adaptar às mudanças. Para estes dois grupos, as atividades sociais são muito importantes na vida. Um pouco mais da metade dos comentários (53%) foi negativo em relação ao lazer na quarentena, demonstrando que muitos não se adaptaram ao *confinamento domiciliar*. As pessoas citaram frequentemente a falta de lazer externo e de esportes.

Quanto às mudanças, a alimentação foi o ponto mais comentado pelos respondentes (44%), porém com divergências nestes aspectos, pois praticamente metade desse grupo passou a se alimentar de forma mais equilibrada, mas a outra metade passou a consumir alimentos menos saudáveis, além de álcool; tais fatos são muito similares aos resultados das pesquisas italianas de Di Renzo et al (2020) e Pellegrini et al (2020). Na pesquisa, houve predominância na melhoria da alimentação para os indivíduos BB, Y e Z; enquanto que os da X relataram piora neste quesito.

O sono teve comportamento similar, pois dos 34% dos participantes da pesquisa que relataram alteração, dividiram-se igualmente entre “distúrbio do sono” e “sono melhor”. O distúrbio do sono foi

relatado mais pelos indivíduos das gerações X e Y, que costumam ser aqueles mais sobrecarregados na vida profissional e familiar. Um outro aspecto positivo na qualidade de vida foi o ganho de tempo, já que muitos deixaram de se deslocar até o trabalho, ou passou a acontecer em menor quantidade.

Dessa forma, é possível notar que a quarentena afetou consideravelmente a rotina e a qualidade de vida dos brasileiros, mudando seus hábitos pessoais, familiares e profissionais, com diferenças significativas para cada grupo geracional. Contudo, as experiências e os impactos foram tanto negativos quanto positivos, independentemente da idade do respondente.

Como limitação deste trabalho, entende-se que a amostra não é probabilística e os resultados não podem ser generalizados à população brasileira, por ter características pouco universais. Outro ponto é que a quarentena tem se estendido além do período pesquisado (junho de 2020), e as adaptações aos hábitos podem ter ocorrido, com outras percepções, sendo uma possibilidade de futuro estudo.

REFERÊNCIAS

- ALTOÉ, S. M. L.; VOESE, S. B. Fatores explicativos de Work-Life Balance e a gestão de tempo conduzindo ao bem estar na visão de contadores paranaenses. **Anais... IX Congresso ANPCONT**, v. 37, n. 1, 2018. DOI: 10.4025/enfoque.v37i1.35392
- BOLTON, S. **Career motivation theory**: generational differences and their impact on organizations. 2009, 93 p. Tese (Doutorado em Psicologia). Alabama A&M University. Alabama, 2009.
- CARA, M. Gerações juvenis e a moda: Das subculturas à materialização da imagem virtual. **Moda palavra e-periódico**, v. 1, n. 2, p. 69-81, ago/dez 2008.
- CELLINI, N.; CANALE, N.; MIONI, G.; COSTA, S. Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID 19 lockdown in Italy. **Journal of sleep research**, v. 29, 2020.
- CERETTA, S. B.; FROEMMING, L. M. GERAÇÃO Z: Compreendendo os Hábitos de Consumo da Geração Emergente. **RAUnP**, Natal, v. 3, n. 2, p. 15-24, abr/set 2011. Disponível em: <<https://repositorio.unp.br/index.php/raunp/article/view/70>>. Acesso em: 15 outubro 2019.

- CÉSAR, P. A. B.; RIBEIRO, A. F.; MORAES, M. P. Em tempos de pandemia [e no pós]: relações emocional e seus impactos no ambiente construído pelo confronto entre viajante e morador. **Rosa dos Ventos Turismo e Hospitalidade**, v. 12, n. 3, p. 1-7, 2020. doi: <http://dx.doi.org/10.18226/21789061.v12i3a08>
- COIMBRA, R. G. C.; SCHIKMANN, R. A Geração Net. In: Encontro da ANPAD, v. 15, 2001. **Anais ... Campinas: ANPAD, 2001.**
- DASH, M. K.; PANDA, B. K. Comparative empirical analysis of occupational and motivational differences of different generations in Indian workforce. **International Journal of Business Research**, v. 10, n. 6, p. 103-119, 2010.
- DI RENZO, L.; GUALITIERI, P.; PIVARI, F.; SOLDATI, L.; ATTINA, A.; CINELLI, G.; LEGGERI, C.; CAPARELLO, G.; BARREA, L.; SCERBO, F.; ESPOSITO, E.; LORENZO, D. E. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. **Journal of Translational Medicine**, n. 18, v. 229, 2020.
- ERLER, K.; D'ANGELO, M. C. Percepção de bem-estar entre funcionários ativos e demissionários de uma organização da saúde na região metropolitana da Grande Vitória. **Gestão & Regionalidade**, v. 35, n. 104, p. 144-163, 2019. doi: 10.13037/gr.vol35n104.4592
- LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de Vida no trabalho - QVT: Conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial.** São Paulo: Atlas, 2003.
- LIRIO, A. B.; GALLON, S.; COSTA, C. Percepções da qualidade de vida no trabalho nas diferentes gerações. **Gestão & Regionalidade**, v. 36, n. 107, p. 201-220, 2020. doi: 10.13037/gr.vol36n107.5398
- LOYOLA, R. Geração Y. **Revista Galileu**. São Paulo, ed. 219, out. 2009. Disponível em: <http://revistagalileu.globo.com/Revista/Galileu/0,,EDG87165-7943-219,00-GERACAO+Y.html>. Acesso em: 14 agosto 2011.
- MCDOWELL, L. Generational preferences for knowledge transfer. **Knowledge Work**, p. 83-96, 2010. Disponível em: <http://knowledgeinstitute.rutgers.edu/KWFull.pdf#page=94>. Acesso em: 20 agosto 2011.
- NICHOLAS, A. J. Preferred Learning Methods of Generation Z. Digital Commons @ Salve Regina, Articles & Papers. **Salve Regina University**, 2020. Disponível em: https://digitalcommons.salve.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1075&context=fac_staff_pub. Acesso em: 10 julho 2020.
- OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). **OPAS Brasil**. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 17 julho 2020.
- RECH, I. M.; VIÉRA, M. M.; ANSCHAU, C. T. GERAÇÃO Z, Os Nativos Digitais: como as empresas estão se preparando para reter esses profissionais. **Revista Tecnológica**, v. 6, n. 1, p. 152-166, set 2017. Disponível em: <https://uceff.edu.br/revista/index.php/revista/article/view/223>. Acesso em: 10 julho 2020.
- REGO, V. B. Saúde Mental e ética em tempos de COVID-19. **REPeC**, Brasília, v. 14, n. 2, p. 141-144, abr./jun. 2020. doi: <http://dx.doi.org/10.17524/repec.v14i2.2664>
- SCHIRRMESTER, R.; LIMONGI-FRANÇA, A. C. A qualidade de vida no trabalho: relações com o comprometimento organizacional nas equipes multicontratuais. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 12, n. 3, dez. 2012.
- SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L. M. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia**, v. 37, n. 1, 2020.
- PELELEGRINI, M.; PONZO, V.; ROSATO, R.; SCUMACI, E.; GOITRE, I.; BENSO, A.; BELCASTRO, S.; CRESPI, C.; DE MICHIELI, F.; GHIGO, E.; BROGLIO, F.; BO, S. Changes in Weight and Nutritional Habits in Adults with Obesity during the "Lockdown" Period Caused by the COVID-19 Virus Emergency. **Nutrients**, v. 12, 2020.
- RICHARDSON, J. R. Pesquisa Social: **Métodos e Técnicas**. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. P. B. **Metodologia de pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2016.
- STEVES, R. H. Managing human capital: how to use knowledge management to transfer knowledge in today's multi-generational workforce. **International Business Research**, v. 3, n. 3, jul 2010.
- VELOSO, E. F. R.; DUTRA, J. S.; NAKATA, L. E. Percepção sobre carreiras inteligentes: diferenças entre as gerações Y, X e Baby Boomers. In: Encontro da ANPAD, v. 32, 2008. **Anais ... Rio de Janeiro: ANPAD, 2008.**

