



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCIANE ARAÚJO MENEZES

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL  
OCASIONADO PELA COVID-19.

**FORTALEZA**

**2021**

LUCIANE ARAÚJO MENEZES

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL  
OCASIONADO PELA COVID-19.

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do Professor Me. Paulo André Uchôa Gomes como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

LUCIANE ARAÚJO MENEZES

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL  
OCASIONADO PELA COVID-19.

Este artigo foi apresentado no dia 12 de Junho de 2021 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Me. Paulo André Gomes Uchôa  
Orientador- UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Mabelle Maia Mota  
Membro- CONVIDADO

---

Prof. Me. Carla Maria Barroso Gouveia  
Membro- CONVIDADO

# NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL OCASIONADO PELA COVID-19.

*Luciane Araújo Menezes<sup>1</sup>*

*Paulo André Gomes Uchôa<sup>2</sup>*

## RESUMO

Em 2020, foi confirmado o primeiro caso de COVID-19 no Brasil. Define-se como uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global (Ministério da Saúde), declarando assim uma pandemia. Após o reconhecimento da pandemia, foram estabelecidas medidas preventivas não farmacológicas a covid-19, entre elas o distanciamento ou isolamento social, que tem o objetivo de reduzir o risco de transmissão da doença e de proibir situações que gerem aglomerações. O intuito da pesquisa é procurar saber qual o nível de atividade física durante o isolamento social ocasionado pela pandemia Covid-19. O método do trabalho conteve a aplicação de questionário online via Google Forms e 187 pessoas participaram da pesquisa. Para a coleta de dados, foi utilizada uma parte do questionário virtual adaptado "ConVid, Pesquisa de Comportamentos em saúde", criado pela Fundação Instituto Oswaldo Cruz (Fiocruz) em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Os principais resultados apontam que o nível de atividade física teve uma redução e, em contrapartida, houve um aumento no tempo dedicado ao uso de telas (tv, computador/tablet). Os participantes já eram praticantes de exercício físico, a maioria de musculação, e se mantiveram ativos praticando exercício físico em casa. Conclui-se que o estilo de vida sofreu algumas mudanças, mas que a maioria se adaptou a nova rotina, embora não da mesma forma de antes da pandemia.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Exercício Físico. Pandemia Covid-19. Isolamento Social.

## ABSTRACT

In 2020, the first case of COVID-19 in Brazil was confirmed. It is defined as an acute respiratory infection caused by the potentially serious SARS-CoV-2 coronavirus, with high transmissibility and global distribution (Ministry of Health), thus declaring a pandemic. After the recognition of the pandemic, non-pharmacological preventive measures were established for covid-19, including distance or social isolation, which aims to reduce the risk of disease transmission and prohibits situations that generate agglomerations. The aim of the research is to seek to know the level of physical activity during social isolation caused by the pandemic Covid-19. The method of the work contained the application of an online questionnaire via Google Forms, where 187 people participated in the survey. For data collection, part of the adapted virtual questionnaire "ConVid, Pesquisa de Comportamentos em saúde", created by the Fundação Instituto Oswaldo Cruz (Fiocruz) in partnership with the Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) and the Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). The main results indicate that the level of physical activity had a reduction and an increase in the time dedicated to the use of screens (TV, computer / tablet). Participants were already practicing physical exercise, mostly weight training, and remained active by practicing physical exercise at home. It is concluded that the lifestyle has undergone some changes, but most have adapted to the new routine, although not in the same way as before the pandemic.

**Keywords:** Physical activity. Physical exercise. Covid-19 Pandemic. Social isolation.

---

**1Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO**

**2Mestre em Ciências do Desporto. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro- UNIFAMETRO**

## 1 INTRODUÇÃO

Em 2020, foi confirmado o primeiro caso de COVID-19 no Brasil, que se define como uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global (Ministério da Saúde), declarando assim uma pandemia. Após o reconhecimento da pandemia, foram estabelecidas medidas preventivas não farmacológicas à covid-19, entre elas o distanciamento ou isolamento social (BRASIL, 2021).

O isolamento social tem o objetivo de reduzir o risco de transmissão da doença e de proibir situações que gerem aglomerações, tais como shows, eventos esportivos, escolas, academias, congressos e outros, recomendando que a população fique em casa o máximo de tempo possível como forma de impedir a transmissão e reduzir novos casos da doença (AQUINO, 2020).

Embora necessária, essa estratégia pode afetar outro âmbito importante para a manutenção da saúde, a atividade física e a prática de exercícios físicos, já que, com o fechamento dos estabelecimentos, incluindo academias e centros de treinamento, muitos adeptos ao exercício físico nesses ambientes foram afetados e tiveram que se adaptar à nova realidade. A constante prática de exercício físico é reconhecida na literatura como uma estratégia, não farmacológica, para prevenção e tratamento de diversas doenças, como, por exemplo, obesidade, hipertensão e depressão (Luan, Tian, Zhang, Huang, Li, Chen & Wang, 2019).

Além da prática de exercícios físicos atuar como medida benéfica para melhorar o sistema imunológico e para diminuir a incidência de infecções virais, tais como o novo coronavírus (RAIOL, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) fez novas diretrizes e recomendações sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário para várias faixas etárias, gestantes e pós parto e pessoas que possuem alguma doença crônica ou deficiência. Foram incluídas evidências benéficas da atividade física à saúde, como a saúde cognitiva, qualidade de vida, melhora da saúde mental e qualidade do sono.

Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Diante desse cenário, quais os impactos na prática de atividade física no período do isolamento social? Será que esse período tornou-se um convite a cuidar mais da saúde? Será que os praticantes aderiram a prática mesmo em casa? Será que aumentaram o uso de tecnologias durante esse período?

Pensando de forma hipotética e puramente baseada no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que o estilo de vida pode ter sofrido algumas mudanças, pois acredita-se que muitas pessoas possam ter diminuído a prática de exercício físico nesse período, seja por falta de orientação, de um local com materiais específicos ou motivação, adotando um estilo de vida menos ativo em relação à prática de exercícios físicos.

Assim sendo, o objeto de estudo desta pesquisa é investigar e identificar a frequência da prática de atividade física e do comportamento sedentário durante o isolamento social ocasionado pela COVID-19. Para isso, se faz necessário verificar o quanto e como o indivíduo se mantém ativo fisicamente durante esse período.

Este trabalho está sendo redigido durante a pandemia e no segundo período considerado de alto risco de contaminação em quase todo o país. Tal fato justifica essa pesquisa. A justificativa pessoal dar-se em trabalhar o tema frente às novas realidades sociais e às necessidades para manutenção da saúde da população em geral. Cientificamente, o estudo se justifica pela existência de poucos estudos sobre o tema proposto.

Esse estudo poderá vir a ter relevância para os órgãos públicos, os profissionais de Educação Física e a população em geral, pois pode-se identificar possíveis perfis de novos casos para o sedentarismo, inatividade física e comportamentos sedentários, aumentando a possibilidade de comorbidades na população.

## 2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

### 2.1 Exercício Físico

Segundo o American College of Sports Medicine (ACMS, 2018), exercício físico é entendido como um tipo de atividade física que consiste em movimentos planejados, estruturados e repetitivos a fim de melhorar e/ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), adultos (18 a 64 anos) devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa. Ressalta-se que uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana, pode garantir importantes benefícios para a saúde. Para benefícios adicionais, recomenda-se que, por dois ou mais dias na semana, adultos realizem atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior e que envolvam os principais agrupamentos musculares.

Quando se trata de recomendações de atividade física para idosos (65 anos ou mais), também recomenda-se 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica moderada ou 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica vigorosa. A inclusão de pelo menos 2 dias na semana de atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou vigorosa, que envolvam dois ou mais grupos musculares, podem garantir benefícios adicionais à saúde. Além disso, idosos devem realizar atividades físicas que envolvam o equilíbrio funcional e o treinamento de força de intensidade moderada ou superior para beneficiar a capacidade funcional desses indivíduos, a fim de prevenir quedas e acidentes domésticos (OMS, 2020).

Recomenda-se, ainda, que todas as mulheres grávidas e no pós-parto, sem contraindicações, devem fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ao longo da semana. Além disso, incluir alongamento leve, uma variedade de atividades físicas aeróbicas e de fortalecimento muscular também pode ser algo benéfico (OMS, 2020).

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são causadas por vários fatores ligados ao estilo de vida do indivíduo. Entre os principais fatores de risco para adoecimento por DCNT está a inatividade física, que pode ser modificada pela mudança de comportamentos que reduzem a falta de atividade física (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020)

Reconhecida como uma estratégia não farmacológica, a prática de exercícios físicos a longo prazo reduz o risco de desenvolver diversos problemas de saúde, como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes, câncer de mama e de cólon, além de proporcionar a perda de peso, evitando o desenvolvimento da obesidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Diversos estudos também afirmam que a prática sistemática do exercício físico está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade. Os indivíduos, que estão ligados a essa prática regularmente, vão ao encontro de seu bem-estar, visivelmente percebido com a melhora do humor, criatividade, melhor desenvolvimento das suas atividades diárias e diminuição do estresse (OLIVEIRA et al. 2011).

Antigamente, a academia era a opção mais procurada para a prática de exercício físico, mas, atualmente, temos um leque maior de opções, como praças, praias, na própria casa e, ainda, existem diversos esportes que podem ser praticados em locais públicos, como uma atividade de lazer. Além disso, temos diferentes métodos de treinos, como: musculação, crossfit, hiit, aeróbico, ginástica e outros que auxiliam na promoção de saúde, com isso, podemos ter uma vida mais saudável, diminuindo o risco de doenças e nos proporcionando uma melhor qualidade de vida, independente do local escolhido para a prática esportiva.

## **2.2 Covid-19**

Coronavírus é uma família de vírus comum em muitas espécies diferentes de animais, como camelos, gado, gatos, morcegos e, inclusive, humanos. Apesar disso, infecções de animais para humanos são raras, como ocorreu com o MERS-CoV e o SARS-CoV-2. Este segundo, causador da Covid-19, é um betacoronavírus que foi descoberto em pacientes com pneumonia de causa desconhecida na cidade de



Wuhan, província de Hubei, China, em dezembro de 2019, sendo o sétimo coronavírus a infectar humanos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

O isolamento social é uma das medidas encontradas para diminuir a taxa de contaminação da Covid-19. No Ceará, local onde ocorreu a pesquisa, o Governador, Camilo Santana, determinou o Decreto Estadual 33.519, no dia 19 de março de 2020. Esse novo decreto determinou que todos os estabelecimentos do estado deveriam fechar, com exceção de serviços essenciais, como farmácias, hospitais, clínicas veterinárias e supermercados. Dessa forma, locais como shoppings, igrejas, academias, museus e cinemas permaneceriam fechados (G1, 2020).

No dia 8 de junho de 2020, foi iniciado o plano de retomada da economia em Fortaleza, permanecendo o isolamento no restante do estado. Nessa primeira fase, foram retomados 18 setores do comércio, como construção civil e salões de beleza, porém permaneceram proibidas praias e aglomerações (O POVO, 2020).

Mesmo estando na quarta fase de retomada gradual do comércio, as academias só foram autorizadas a retornarem as atividades no dia 27 de julho de 2020, porém com várias restrições, a fim de conter a taxa de disseminação do vírus (GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ, 2020). Com isso, muitas pessoas procuraram locais alternativos para a prática de exercício físico, como a própria residência e locais públicos, como praças e praia.

Em 2021, no dia 13 de março, foi determinado um novo isolamento social rígido no estado do Ceará. Isso se deu pelo fato de mais de 130 municípios cearenses estarem em alerta alto ou altíssimo do risco de contaminação pela Covid-19 (GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ, 2021).

Devido ao decreto de isolamento social, mais uma vez, as pessoas tiveram que adaptar sua rotina, permanecendo mais tempo em casa, aumentando a possibilidade de influenciar negativamente no aumento de risco à saúde, através do comportamento sedentário, do aumento do tempo de tela, dos maus hábitos alimentares, aumentando, consideravelmente, os riscos de desenvolvimento de comorbidades.

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) constatou que a pandemia de COVID-19 causou uma crise de saúde mental em uma escala nunca vista, em todos os países, pois as pessoas precisaram aprender a lidar com uma nova forma de vida. Impacto também sobre os trabalhadores da saúde, que trabalham mais horas

do que antes e arriscam suas vidas. Algumas situações bem recorrentes seriam: o processo de esgotamento, a ansiedade, o estresse e a depressão. Sendo assim, uma das recomendações, durante o isolamento social, foi a prática das atividades físicas diárias e o exercício físico regularmente para manter a mobilidade e para diminuir o tédio (OPAS, 2020).

As consequências do covid-19 são muitas, podendo afetar vários países economicamente e na qualidade da saúde de muitas pessoas de todas as idades.

### **2.3 Exercício Físico no período de isolamento social**

Desde o início da pandemia, várias medidas foram adotadas em todo o mundo para conter a contaminação e prevenir a doença da covid-19. Em cada região, essas medidas se diferenciaram, entretanto, mesmo contendo dúvidas sobre a sua eficácia, a medida mais propagada foi a do isolamento social, que adota o fechamento de serviços não essenciais, como espaços de lazer, escolas, universidade, por exemplo. Observou-se impactos financeiros, como a renda e gastos da população, impacto sobre a saúde mental, já que a população se considera mais estressada, sobre a qualidade do sono e sobre a prática de exercício físico (BEZERRA et al. 2020).

Com essas restrições para a circulação de pessoas, ocorreu o fechamento dos diversos espaços destinados à prática da atividade física. Por isso, acredita-se que, provavelmente, estamos diante de um quadro que a pandemia levou, de forma significativa, à níveis reduzidos de atividade física na população em geral, trazendo consequências nos parâmetros de saúde e aumento dos riscos relacionados ao desenvolvimento de outros problemas de saúde, como a obesidade através do aumento da inatividade física, não intencional, durante esse período (PITANGA et al. 2020).

Considerando todos os benefícios proporcionados pela prática regular de atividades físicas para o sistema imune, cardiovascular e mental, foram desenvolvidas algumas orientações para conscientizar a população a continuar a prática, mesmo no período da pandemia da covid-19.

Segundo Pavón et. al (2020), é muito importante para a saúde da população em geral, mas principalmente para aqueles com fatores de risco adicionais e idosos,

não interromper ou mudar totalmente o estilo de vida durante a quarentena e manter-se ativo em casa, já que as doenças crônicas e as comorbidades continuam sendo um problema de grande magnitude.

A realização da prática de atividade física apresenta efeitos imediatos e a longo prazo na saúde, além de diminuir a inatividade física e controlar as doenças e as comorbidades, ela ajuda a melhorar a resposta imunológica a infecções, impactando diretamente na gravidade e no desfecho de pessoas que foram contaminadas com a covid-19 (SOUZA FILHO e TRITANY, 2020). Dessa forma, é muito importante o desenvolvimento e a aplicação de metodologias que promovam a manutenção da atividade física, o que nos faz perceber a importância de realizar exercícios físico em casa como uma proposta importante e totalmente viável durante esse período.

Como salientam Souza Filho e Tritany (2020), as novas tecnologias permitem que as pessoas possam ter uma supervisão profissional, mesmo à distância, para praticar os exercícios físicos. Reforçando que a prática, mesmo em domicílio, deve ser uma política de saúde pública amplamente divulgada e difundida que auxilie as pessoas a manterem-se ou tornarem-se fisicamente ativas em casa, não apenas pelo isolamento, mas pela possibilidade de sofrer os impactos dele por toda uma vida.

Mattos et. al (2020) pontua que as recomendações de atividade física e exercício físico foram fundamentadas a partir das recomendações mundiais de saúde, com intuito da melhoria e da manutenção da saúde, contando também com a utilização de recursos digitais para sua prática e orientação. Salienta-se que as práticas individuais ou grupais, com execução em ambiente domiciliar, incluindo atividades domésticas, e, quando possível, em ambiente ao ar livre, devem respeitar as medidas de segurança, como a utilização de máscaras e a manutenção do distanciamento social.

Professores de educação física e empresas credenciadas em exercício físico reinventaram-se nesse período e, desde o início da pandemia, publicam dicas, aulas online e sugestões de treinos, nos meios de comunicação, para influenciar as pessoas a se manterem fisicamente ativas, com exercícios realizados em casa, utilizando o peso do corpo ou materiais alternativos, por exemplo.

O Conselho Regional de Educação Física da 5<sup>o</sup> Região Ceará (CREF5) publicou algumas recomendações desenvolvidas pelo Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), direcionados aos profissionais de Educação Física durante o período da Covid-19, como, estimular e orientar o beneficiário a permanecer fisicamente ativo, com atividades de intensidade moderada na residência, respeitando as contraindicações e evitando atividades de alta intensidade/extenuantes; disponibilizar equipamentos e materiais de higiene e estimular os usuários a fazer uso dos mesmos com frequência, higienizar equipamentos utilizados, impedir aglomeração, possibilitar a realização da atividade ao ar livre e etc.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 Tipo de Estudo**

O presente estudo se classifica como um estudo de natureza aplicada, com o objetivo de estudo do tipo descritivo, de levantamento e com abordagem de natureza quantitativa.

Segundo Prodanov e De Freitas (2013, p. 51), a pesquisa de natureza aplicada é aquela que objetiva gerar conhecimentos, para aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos, além de estar relacionado a interesses locais. Pesquisas descritivas são aquelas em que o pesquisador registra e procura interpretar, classificar, descrever e explicar os fatos de uma determinada população sem modificá-los ou interferir. De modo geral, em pesquisas desse tipo, há a padronização do uso das técnicas de coleta de dados, como a utilização de entrevistas, de formulários, de questionários, de testes e da observação (PRODANOV; DE FREITAS, 2013, p. 52).

Segundo Prodanov e De Freitas (2013, p. 57), pesquisas de levantamento envolvem um questionamento direto do grupo, o qual desejamos conhecer o comportamento, através de algum tipo de questionário. No geral, é coletado informações de um número significativo de pessoas acerca do problema que se pretende estudar e, após a análise quantitativa, se obtém informações dos dados coletados.

Pesquisas com abordagem quantitativa são os estudos que os resultados podem ser expressos em números e que utilizem recursos e técnicas estatísticas. No

desenvolvimento desse tipo de pesquisa, deve-se formular hipóteses e classificar a relação entre as variáveis para garantir a precisão dos resultados (PRODANOV; DE FREITAS, 2013, p. 69-70).

### **3.2 Período e local da pesquisa**

Período da aplicação e coleta dos questionários foi de 27 de abril a 02 de maio de 2021, no Brasil.

### **3.3 Amostra**

A população do estudo foi composta por 187 pessoas, escolhidas de forma aleatória, sendo 142 (75,9%) indivíduos do sexo feminino e 45 (24,1%) do sexo masculino, todos maiores de 18 anos e residentes em território brasileiro.

### **3.4 Sujeito da Pesquisa**

Os indivíduos participantes da amostra foram convidados a participar da pesquisa pelo autor do estudo através do e-mail. Após confirmarem a participação, foi aplicado o instrumento de coleta de dados através do Google Formulários.

#### **3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão**

Foram incluídos na amostra: maiores de 18 anos, residentes em território brasileiro e não atuantes como profissionais de Educação Física.

Foram excluídos da amostra todos aqueles participantes que não atendem aos critérios de inclusão.

### **3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta**

Tratou-se de um estudo realizado no Brasil baseado no questionário virtual “ConVid, Pesquisa de Comportamentos em saúde” criado pela Fundação Instituto Oswaldo Cruz (Fiocruz) em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) (<https://convid.fiocruz.br/arquivos/QuestionarioConVidPesquisaDeComportamentos.pdf>), adaptado pela pesquisadora.

O procedimento foi realizado em três etapas: divulgação através de aplicativos de mensagens (whatsapp e instagram), endereço eletrônico da pesquisa enviado via e-mail e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) presente na segunda seção do formulário.

A mensagem era acompanhada por uma mensagem explicativa que deixava os voluntários cientes de que se tratava de uma pesquisa para TCC, com a identificação da autora e da instituição de ensino.

Sendo assim, com os devidos esclarecimentos, cada indivíduo, de forma espontânea, aceitou prosseguir com o questionário e teve o tempo que considerou necessário para responder às perguntas, tendo apenas que responder individualmente.

Ao término da aplicação do questionário, todos eles foram guardados e manipulados no Google Drive da pesquisadora.

### **3.6 Aspecto Ético**

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) adicionado na segunda seção do questionário no Google Formulário, aceito por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum dano, mental ou social.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e a resolução 510/2016.

### **3.7 Análise dos dados**

Os resultados foram analisados através da estatística descritiva e apresentados através de quadros e de tabelas. Também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

## **4 RESULTADOS**

A coleta de dados foi realizada via web. O participante preencheu o questionário por celular ou computador com acesso à internet, no período de 27 de

abril a 02 de maio de 2021. O instrumento foi construído utilizando o Google Formulários, uma plataforma para coleta, gerenciamento e disseminação de dados de pesquisas. As informações foram coletadas e armazenadas no Google Drive da pesquisadora.

As seções de 1 a 4 do formulário contêm as perguntas do questionário da Pesquisa de Comportamentos em saúde – ConVid, relacionadas ao estado que moram, dados pessoais, como idade e gênero, e quanto a prática de atividade física.

Sobre a identificação dos participantes, 95,7% (179) afirmaram que moram no estado do Ceará, 34,7% (65) têm idade entre 18 e 24 anos e 75,9% (142) eram do sexo feminino. Conforme a tabela 01.

**Tabela 01** – População por estado, grupos de idade e sexo.

<b>AMOSTRA POR ESTADO</b>	<b>% (Nº)</b>
Ceará	95,7 (179)
<b>AMOSTRA POR IDADE</b>	
18 a 24 anos	34,7% (65)
25 a 31 anos	29,9% (56)
32 a 40 anos	20,3% (38)
41 a 47 anos	9% (17)
50 a 65 anos	5,8% (11)
<b>AMOSTRA POR SEXO</b>	
Feminino	75,9 (142)
Masculino	24,1 (45)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

A quinta pergunta versou sobre o tempo de prática de exercício físico dos participantes. Em que, 51,3% relataram que praticam exercício físico há 12 meses ou mais, 20,9%, há menos de 3 meses, 15,5%, entre 3 e 6 meses de prática e 12,3% praticam há mais de 6 meses. Conforme tabela 02.

**Tabela 02** - Tempo de prática de exercício físico.

<b>Tempo de prática de exercício físico?</b>	<b>% (Nº)</b>
Menos de 3 meses	20,9% (39)
3 a 6 meses	15,5% (29)
Mais de 6 meses	12,3% (23)
12 meses ou mais	51,3% (96)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

A sexta pergunta versou sobre a modalidade de exercício físico praticada pelos participantes, em que 41,7% escolheram a musculação como sua modalidade e

38,5% selecionaram a opção outro, indicando outra modalidade não descrita nas opções. Conforme tabela 03.

**Tabela 03 – Modalidades.**

<b>Modalidade praticada?</b>	<b>% (Nº)</b>
Musculação	41,7% (78)
Crossfit	6,4% (12)
Corrida	8,6% (16)
Natação	2,7% (5)
Dança	2,1% (4)
Outro	38,5% (72)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

Quanto a prática de atividade física antes e durante a pandemia da COVID-19, foram realizadas oito perguntas. Sobre quantos dias por semana o participante praticava algum tipo de exercício físico ou esporte antes da pandemia. A maior porcentagem foi de 3 a 4 dias na semana, com 44,9% (84). Menos de um dia com 13,4% (25), ou seja, não praticava exercício físico antes da pandemia.

Sobre a frequência semanal que eles praticavam durante a pandemia da COVID-19, 3 a 4 dias ficou com 36,4% (68) das respostas e 18,7% (35) com menos de um dia por semana, ou seja, a quantidade de pessoas que não praticavam exercício físico aumentou durante a pandemia. Conforme tabela 04.

**Tabela 04 - Atividade física antes e durante a pandemia da COVID-19 (não considerada a fisioterapia).**

<b>Variáveis</b>	<b>Antes da pandemia % (Nº)</b>	<b>Durante a pandemia % (Nº)</b>
Menos de um dia por semana	13,4% (25)	18,6% (35)
1 a 2 dias	10,2% (19)	22,5% (42)
3 a 4 dias	44,9% (84)	36,4% (68)
5 ou mais dias	31,6% (59)	22,5% (42)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.



A segunda pergunta foi sobre quanto tempo durava essa atividade antes da pandemia. Com 39% das respostas, ficou o tempo de 46 a 60 minutos de atividade. A segunda maior porcentagem ficou para uma hora ou mais com 33,7%. Em torno de 30 a 45 minutos ficou com 15% e menos de 30 minutos diários com 12,3%.

A quarta pergunta foi sobre quanto tempo durava a atividade durante a pandemia. Com 41,7%, ficou a duração de 30 a 45 minutos. Em segundo lugar, com 27,3%, atividades com duração de 46 a 60 minutos. Menos de 30 minutos com 18,7% e uma hora ou mais com 12,3%. Conforme tabela 05.

**Tabela 05** – Tempo dedicado a prática de atividade física antes e durante a pandemia do coronavírus.

Variáveis	Antes da pandemia	Durante a pandemia
	% (Nº)	% (Nº)
Menos de 30 minutos	12,3% (23)	18,7% (35)
30 a 45 minutos	15% (28)	41,7% (78)
46 a 60 minutos	39% (73)	27,3% (51)
Uma hora ou mais	33,7% (63)	12,6% (23)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

A quinta pergunta versou sobre a quantidade de horas que o indivíduo gastava para assistir à televisão antes da pandemia. Com 30,5%, entre 1 hora e menos de 2 horas, em segundo ficou menos de uma hora com 22,5%. Entre 2 horas e menos de 3 horas, responderam 19,8% dos participantes, 17,6% responderam que não assistiam televisão, 8% assistiam entre 3 horas e menos de 4 horas e 1,6% entre 4 horas e menos de 5 horas.

A sexta pergunta se relacionou também a quanto tempo por dia os participantes assistiam à televisão, mas durante a pandemia. Com 18,2%, os participantes responderam que assistem à televisão entre 1 hora e menos de 2 horas, 16% entre 2 e menos de 3 horas, 15% entre 3 horas e menos de 4 horas, 13,4% entre 4 horas e menos de 5 horas, 12,3% não estavam assistindo à televisão, 9,6% assistiam menos de 1 hora e, empatados com 7,5%, ficaram entre 5 horas e menos de 6 horas e entre 6 horas ou mais. Conforme tabela 06.

**Tabela 06** – Horas dedicadas, por dia, a assistir à televisão antes e durante a pandemia.

<b>Variáveis</b>	<b>Antes da pandemia</b>	<b>Durante a pandemia</b>
	<b>% (N)</b>	<b>% (N)</b>
Não assistia televisão	17,6% (33)	12,3% (23)
Menos de 1 hora	22,5% (42)	9,6% (18)
Entre 1 hora e menos de 2 horas	30,5% (57)	18,2% (34)
Entre 2 horas e menos de 3 horas	19,8% (37)	16% <sup>9</sup> (30)
Entre 3 horas e menos de 4 horas	8% (15)	15,5% (29)
Entre 4 horas e menos de 5 horas	1,6% (3)	13,4% (25)
Entre 5 horas e menos de 6 horas	0%	7,5% (14)
6 horas ou mais	0%	7,5% (14)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

A sétima e oitava perguntas tinham relação ao uso de computador ou tablete antes e durante a pandemia. Antes da pandemia, 15,5% utilizavam computador ou tablete em torno de 2 horas por dia, 14,4% em torno de 3 horas, 14,9% em torno de 8 horas, 2,6% em torno de 10 horas e 2,1% em torno de 20 horas por dia. Já 14,4% responderam que não utilizavam esses meios.

Durante a pandemia, 11,2% utilizavam computador ou tablete em torno de 5 horas, 11,2% já utilizavam em torno de 8 horas, 10,1% utilizavam em torno de 10 horas e 6,4% utilizavam entre 15 horas ou mais. A utilização por mais de 20 horas permaneceu a mesma com 2,1%. Os participantes que utilizavam entre 2 e 4 horas provavelmente passaram a utilizar mais horas já que a porcentagem caiu para 5% para 2 horas de uso, 7,4% para 3 horas de uso e 8% para 4 horas de uso. Conforme tabela 07.

**Tabela 07** - Uso de computador ou tablete antes e durante a pandemia.

<b>Variáveis</b>	<b>Antes da pandemia</b>	<b>Durante a pandemia</b>
	<b>% (N)</b>	<b>% (N)</b>
2 horas por dia	15,5% (29)	5% (10)

3 horas por dia	14,4% (27)	7,4% (14)
5 horas por dia	-	11,2% (21)
8 horas por dia	14,9% (28)	11,2% (21)
10 horas por dia	2,6% (5)	10,1% (19)
15 horas ou mais	-	6,4% (12)
20 horas ou mais	2,1% (4)	2,1% (4)
Não utiliza desses meios	14,4% (27)	10,6% (20)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

A seção 5 do formulário, desenvolvida pela pesquisadora, incluía seis perguntas diretamente ligadas a prática de exercício físico em casa no segundo período do isolamento social em março/abril 2021.

A primeira pergunta era se os participantes praticavam ou já teriam praticado exercício físico em casa, 81,3% dos participantes responderam que sim e 18,7% que não. Conforme tabela 08.

**Tabela 08 – Exercício Físico em casa.**

<b>Pratica/praticava exercício físico em casa?</b>	
Sim	Não
81,3% (152)	18,7% (35)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

A segunda versou sobre quantas vezes por semana o participante pratica ou praticava exercício físico em casa, o qual 40,7% responderam de 3 a 4 vezes por semana, 31,5% responderam que praticavam de 1 a 2 vezes na semana, 23,6% de 5 a 6 vezes por semana e apenas 3,9% responderam praticar ou que praticavam todos os dias. Conforme tabela 09.

**Tabela 09 – Frequência por semana.**

<b>Quantas vezes por semana pratica/praticava exercício físico em casa?</b>			
1 a 2 vezes	3 a 4 vezes	5 a 6 vezes	Todos os dias
31,5% (48)	40,7% (62)	23,6% (36)	3,9% (6)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

A terceira pergunta foi por quanto tempo os participantes dedicavam ao exercício físico em casa, no qual 48,6% dos participantes responderam praticar de 40 a 50 minutos por dia, 36,8% responderam praticar de 20 a 30 minutos. Exercício físico com duração de 1 hora ficou com 9,8% e mais de 1 hora com 4,6%. Conforme tabela 10.

**Tabela 10 – Duração por sessão de treino.**

<b>Por quanto tempo pratica/praticava exercício físico por dia em casa?</b>			
20 a 30 minutos	40 a 50 minutos	1 hora	Mais de 1 hora
36,8% (56)	48,6% (74)	9,8% (15)	4,6% (7)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

A quarta pergunta correspondia a modalidade que os participantes praticavam em casa, como, por exemplo, exercícios com o peso do corpo, dança ou alongamento. A modalidade mais praticada foi o exercício com o peso do próprio corpo com 74,3%. Alongamento ficou em segundo com 41,4%, e, em terceiro, os exercícios com pesos/cargas externas com 35,5%, pular corda com 17,7%, dança ficou com 16,4% e outros com 12,5%. Em outros, algumas modalidades foram citadas, como, por exemplo, a yoga, bicicleta, esteira e step. Conforme tabela 11.

**Tabela 11 – Modalidade praticada em casa**

<b>Qual tipo de exercício físico você pratica/praticava em casa?</b>					
Peso do corpo	Com carga externa	Alongamento	Dança	Pular Corda	Outros
74,3% (113)	35,5% (54)	41,4% (63)	16,4% (25)	17,7% (27)	12,5% (19)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

A quinta pergunta versou sobre o acompanhamento dos participantes em relação a sua prática de exercícios físicos, se tinham o acompanhamento profissional durante a pandemia e 59,8% responderam que não e 40,1% responderam que sim, que tinham acompanhamento profissional durante o isolamento. Conforme tabela 12.

**Tabela 12 – Acompanhamento profissional**

<b>Tinha acompanhamento profissional durante o isolamento social?</b>	
Sim	Não
40,1% (61)	59,8% (91)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

A sexta e última pergunta do questionário foi sobre a percepção dos participantes sobre os treinos em casa. Bom ficou com 41,4%, excelente com 25,6%, regular com 23,6% e ruim com 9,2%. Conforme tabela 13.

**Tabela 13 – Percepção dos participantes com os treinos em casa**

<b>Qual sua percepção em relação ao treino em casa?</b>			
Excelente	Bom	Regular	Ruim
25,6% (39)	41,4% (63)	23,6% (36)	9,2% (14)

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

## **5 DISCUSSÃO**

Os achados do presente estudo apontam para o aumento de comportamentos, em relação a atividade física, de riscos à saúde. Em que a frequência e tempo dedicados à prática de atividades físicas diminuíram e o uso das telas (televisão, computador ou tablet) aumentou.

Entre as limitações do estudo atual, pode-se apontar a coleta de dados pela internet, que pode não atingir todos os estratos populacionais (como pessoas de menor escolaridade), visto que nem todos têm acesso a esse meio de comunicação.

O estudo não mediu a prevalência dos indicadores antes da pandemia, a exemplo da prática de atividade física (AF), e sim a diminuição da prática durante a pandemia, dado um momento específico, de isolamento social.

De acordo com Malta et. al (2020), a prática de atividades físicas apresentou mudanças durante a pandemia. Pois, antes da pandemia, 30,1% dos adultos faziam atividade física o suficiente (150 minutos por semana) e, durante a pandemia, esse percentual caiu para 12,0%, o que está de acordo com o resultado encontrado nesta pesquisa, em que, antes da pandemia, 12,3% praticavam menos de 30 minutos diários e, durante a pandemia, esse percentual aumentou para 18,7%, ou seja, pelo menos 6,0% da amostra passou a praticar menos de 30 minutos diários de atividade física.

Percebeu-se que, mesmo que a maioria ainda pratique atividade física, durante o isolamento social, elas também aumentaram o tempo dedicado às telas. Tal fato é compreendido também por Malta et. al (2020), quando explica que há um aumento do comportamento sedentário pelo tempo dedicado à TV, tablete e computadores. Mesmo que a inatividade física seja de curto prazo, ela é associada a efeitos prejudiciais à saúde. Então, medidas se fazem necessárias para orientar a população sobre manter hábitos ativos durante o período de isolamento social na população em geral e principalmente nos grupos mais afetados.

Como visto em Silva et. al (2020), mais da metade dos participantes que praticaram exercício físico em casa não teve acompanhamento profissional (64,8%), que pode ser justificado pelas poucas políticas públicas que ofertam programas de atividade física, o que torna o acesso ao profissional de educação física restrito, sendo acessível aos indivíduos com maior poder aquisitivo. O espaço disponível nas residências e o acesso desigual à internet para aulas online também podem justificar a diminuição da prática de atividade física com auxílio profissional.

Apesar dessa justificativa acerca do acesso à internet, supomos que, no presente estudo, todos os participantes tivessem acesso à internet, já que o questionário foi aplicado de maneira virtual.

Em Malta et. al (2021), comparou-se as mudanças no estilo de vida durante a pandemia Covid-19, segundo a presença ou não de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) em adultos brasileiros. Como no presente estudo, houve uma redução da prática de atividade física e aumento do tempo de televisão e computador/tablete sem muita diferença entre os grupos. Porém, o grupo de portadores de DCNT apresentaram menor prática de AF e maior tempo sedentário em frente à televisão durante a pandemia. Dessa forma, deve-se chamar atenção para os fatores de risco das DCNT, como obesidade, hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e respiratórias crônicas e câncer.

A piora no estilo de vida durante a pandemia observada neste estudo também identificada em outros poderão repercutir na qualidade de vida e de saúde da população, resultando em problemas evitáveis, principalmente no agravamento dos portadores de DCNT. Ressalta-se que a AF é essencial para a manutenção e a promoção da saúde e para a qualidade de vida, logo, a recomendação é a de se

manter uma vida ativa, especialmente para os grupos populacionais considerados de risco e, portanto, mais vulneráveis, como idosos e a população com DCNT (MALTA et al. 2021).

De acordo com Owen et. al (2010), o comportamento sedentário tem sido definido para se referir à exposição a atividades com baixo dispêndio energético, atividades com número menor ou igual a 1.5 equivalentes metabólicos (METs), que são realizadas na posição deitada ou sentada e que não aumentam o gasto energético acima dos níveis de repouso. E, por mais que o indivíduo seja ativo fisicamente, tal comportamento pode não compensar os efeitos adversos do tempo prolongado na posição sentada (MENEGUCI et al. 2015).

Por isso, esse fato torna-se preocupante, visto que o comportamento sedentário tem efeito prejudicial à saúde, podendo contribuir para o surgimento e agravamento das DCNT, bem como deteriorar rapidamente a saúde cardiovascular e provocar mortes prematuras.

O isolamento social foi capaz de modificar significativamente o comportamento da população mundial em relação ao trabalho, à gestão familiar e à atividade física. Uma das dificuldades em praticar atividade física era o tempo. Porém, essa realidade mudou. Mas, com isso, veio o fechamento também de centros de treinamento e academias, logo, a opção era o treinamento físico em casa.

De acordo com Oliveira et.al. (2020), o recomendado aos que estão em isolamento social, mas não apresentam sintomas, é não pararem de realizar suas atividades normalmente. Entretanto, deve-se incentivar a realização de 150 a 300 minutos de exercício aeróbico por semana e 2 sessões por semana de treinamento de força muscular de intensidade moderada, além de realizar adaptações na prescrição e sua aplicação ser feita a distância. Como exercícios aeróbicos em casa entram, como possibilidades, a marcha estacionária, polichinelos, pular corda, subir e descer escadas e ergométricos domésticos para quem os possui. Como treinamento de força, o recomendado são estímulos de 2 a 3 vezes na semana dos principais grupos musculares com exercícios mono e multiarticulares. Sugere-se também o uso de exercícios com peso corporal, que foi a opção mais escolhida pelos participantes desse estudo, 74,3% praticavam exercícios com peso do corpo no ambiente doméstico.

Ainda em relação a prática de atividade física durante a pandemia, em Campos et. al. (2021), 75% dos participantes, praticantes de musculação, continuaram suas atividades físicas durante a pandemia e 20,8% estão com uma frequência de 2 a 4 vezes na semana. Dados que assemelham-se aos encontrados nesse pesquisa em que 41,7% também eram praticantes de exercício físico na academia de musculação antes da pandemia e 81,3% continuam com o treinamento em casa. Porém, em relação ao acompanhamento, no estudo de Campos et. al., um pouco mais de 50% dos participantes tiveram seu treino prescrito por um profissional de Educação Física, já nessa pesquisa, 59,8% praticaram por conta própria. Isso nos traz diversas preocupações relacionadas à possíveis lesões, ou agravamento de algum problema pela falta de orientação adequada.

Outro dado semelhante a essa pesquisa é sobre a percepção dos participantes quanto ao treinamento realizado em casa. Tanto em Campos et. al (2021) como nesta pesquisa, os participantes atribuíram uma nota entre regular e boa.

Diante dessa situação excepcional em que grande parte da população mundial passou pelo período de isolamento social, é necessário que a prescrição leve em consideração essa condição, o que torna necessário e fundamental a presença do acompanhamento profissional, pois apenas o professor de Educação física conseguirá fazer as adaptações necessárias para cada indivíduo, controlando a intensidade do treino para que a prática não proporcione ganhos negativos à saúde.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

No atual cenário de pandemia, o mundo como um todo sofreu diversas modificações em seu contexto de vida. O que não foi diferente para aqueles que praticavam exercícios físicos.

Como visto, os resultados analisados mostram que ficou evidenciado as mudanças ocorridas na prática de atividade física e no aumento do tempo de tela, que é preocupante no atual cenário e deve ser tratado com extrema importância pelas políticas públicas, pelos acadêmicos e pelos profissionais de Educação Física. A pesquisa apontou também que, apesar das medidas preventivas contra o COVID-19, a atividade física realizada em casa, além de uma estratégia viável, é vista como uma boa opção na percepção dos participantes.



Os resultados principais foram que a maioria dos participantes já era praticante de exercício físico há mais de 3 meses, e que, mesmo com a diminuição da prática de atividade física durante a pandemia e o aumento do tempo dedicado a televisão e computador/tablet, a maioria também se manteve ativo durante o isolamento social, com a prática de exercícios físicos em casa entre 1 a 2 vezes por semana ou 3 a 4 vezes, com duração mínima de 20 minutos e máxima de 50 minutos.

Conclui-se que existe um público que deixou de lado sua vida fisicamente ativa, porém esse corresponde a uma minoria. A maioria continuou seus treinos em casa, mesmo com uma redução da atividade física e um aumento de comportamentos sedentários gerados pelo isolamento social, como mostra essa pesquisa, e que isso é prejudicial para a saúde e afeta negativamente a qualidade de vida. O aumento do tempo de tela, como tempo em frente à TV, tablet e computadores, tem efeitos prejudiciais na função e estrutura cardiovascular, bem como na saúde mental e mortes prematuras.

As recomendações de saúde pública para evitar a disseminação do COVID-19 têm o potencial de reduzir a atividade física diária. Assim, medidas são necessárias para orientar a população sobre estratégias de manutenção de hábitos ativos durante o período de quarentena, especialmente para os grupos populacionais mais afetados.

Salienta-se a importância de novos estudos na área em questão, principalmente para entender melhor o atual cenário, visto que esta pesquisa não pode, nem deve encerrar as discussões acerca da temática.

Sugere-se a realização de ações governamentais, políticas públicas e incentivos a realização de estudos, ações e práticas que englobem o tema desta pesquisa. Também que os profissionais sejam atualizados e treinados quanto o novo contexto. Sugere-se também a aplicação deste mesmo formato, mas em uma população maior e com estratégias que diminuíssem o tempo de tela, para observar se o nível de atividade física da população aumentaria.

## REFERÊNCIAS

AQUINO, Estela ML et al. **Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2423-2446, 2020.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2411-2421, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é a Covid-19?** de 08 de Abril, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).** Ministério da Saúde 2020. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/images/pdf/2020/October/01/Plano-DANT-vers--o-Consulta-p--blica.pdf>. Acessado no dia 24 de maio de 2021.

**Camilo confirma 1ª fase da retomada em Fortaleza a partir de segunda-feira, 8; isolamento é prorrogado no Ceará.** OPOVO online. Dia 06 de junho de 2020. Disponível em: <https://www.opovo.com.br/coronavirus/2020/06/06/camilo-confirma-fase-1-do-plano-de-retomada-em-fortaleza.html> Acesso no dia 23 de maio de 2021.

CAMPOS, JULIO RAPHAEL BARROS et al. **COMPARATIVE ANALYSIS IN BODYBUILDERS, RELATED TO WELL BEING IN PRE AND DURING THE COVID-19 PANDEMIC.** *COMPARATIVE ANALYSIS IN BODYBUILDERS, RELATED TO WELL BEING IN PRE AND DURING THE COVID-19 PANDEMIC.*, p. 1-388-416.

CONDE, Aline; LAZARI, Mariana; MARTINS, Paulo. **Governo do Ceará determina fechar estabelecimentos comerciais e interrompe transporte intermunicipais.** G1. Dia 20 de maio de 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/ce/ceara/noticia/2020/03/19/governo-do-ceara-determina-fechar-estabelecimentos-comerciais-e-interrompe-transporte-intermunicipais.ghtml> Acesso no dia 23 de maio de 2021.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 5ª REGIÃO (CE). **Recomendações do CREF5/CE quanto às medidas preventivas para redução dos riscos de contaminação de profissionais de Educação Física pelo novo**

**coronavírus (COVID-19), no âmbito da assistência prestada nos diversos ambientes.**

CROCHEMORE-SILVA, Inácio et al. **Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 4249-4258, 2020.

DE OLIVEIRA NETO, Leônidas et al. # **TrainingInHome-Home-based training during COVID-19 (SARS-COV2) pandemic: physical exercise and behavior-based approach.** *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 19, n. 2, p. 9-19, 2020.

**Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos** [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance]. 2020.

**Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição / Deborah Riebe ... [et. al.];** revisão técnica Tania Cristina Piton – Curi. -10. ed. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

HERCULANO, Daniel. **Academias reabrem, com restrições, e barracas ampliam atendimento a partir de segunda-feira (27) na Capital.** Governo do Estado do Ceará. Dia 24 de julho de 2020. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/2020/07/24/academias-reabrem-com-restricoes-e-barracas-ampliam-atendimento-a-partir-de-segunda-feira-27/> Acesso no dia 23 de maio de 2021.

HERCULANO, Daniel. **Ceará terá Isolamento Social Rígido em todos os municípios a partir de sábado (13); decreto inclui Fortaleza e segue até dia 21.** Governo do Estado do Ceará. Dia 11 de março de 2021. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/2021/03/11/ceara-tera-isolamento-social-rigido-em-todos-os-municipios-a-partir-de-sabado-13-3-decreto-inclui-fortaleza-e-segue-ate-dia-21/> Acesso no dia 23 de maio de 2021.

ICICT, Fiocruz. ConVid - **Pesquisa de Comportamentos.** Maio, 2020. (<https://www.convid.fiocruz.br/>) DOI: 10.7303/syn22250673.1

JIMÉNEZ-PAVÓN, David; CARBONELL-BAEZA, Ana; LAVIE, Carl J. **Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. Progress in cardiovascular diseases**, v. 63, n. 3, p. 386, 2020.

Luan, X., Tian, X., Zhang, H., Huang, R., Li, N., Chen, P., & Wang, R. (2019). **Exercise as a prescription for patients with various diseases.** Journal of sport and health science, 8(5), 422–441. doi.org/10.1016/j.jshs.2019.04.002.

MALTA, Deborah Carvalho et al. **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020.** Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 29, p. e2020407, 2020.

MALTA, Deborah Carvalho et al. **Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil.** Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 24, p. e210009, 2021.

MATTOS, Samuel Miranda et al. **Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-12, 2020.

MENEGUCI, Joilson et al. **Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação.** Motricidade, v. 11, n. 1, p. 160-174, 2015.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. **Países devem ampliar oferta de serviços de saúde mental para lidar com efeitos da pandemia de COVID-19.** Washington, D.C. 18 de agosto de 2020.

OWEN, Neville et al. **Too much sitting: the population-health science of sedentary behavior.** Exercise and sport sciences reviews, v. 38, n. 3, p. 105, 2010.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre**

**múltiplas pandemias.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-4, 2020.

PRODANOV, C.C.; DE FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico-2ª Edição.** Editora Feevale, 2013.

RAIOL, Rodolfo A. **Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19.** Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

SOUZA FILHO, Breno Augusto Bormann de; TRITANY, Érika Fernandes. **COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública.** Cadernos de Saúde Pública, v. 36, p. e00054420, 2020.

## **ANEXO I – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido –

TCLE. BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS  
Nº466/2012 e Nº510/2016.

Esta pesquisa é sobre PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL e está sendo desenvolvida por Luciane Araújo Menezes, do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Fametro, sob a orientação do Prof. Me. Paulo André Gomes Uchôa.

Os objetivos do estudo são investigar a prática de exercício físico durante o isolamento social, assim como analisar o perfil do estilo de vida dos praticantes de exercício físico.

A finalidade deste trabalho é contribuir para os estudos sobre a prática do exercício físico durante a Pandemia da COVID-19, aproximar acadêmicos e a população dessas questões fazendo com que tenham ciência da situação da sociedade e contribua alertando da importância de um estilo de vida saudável através do exercício físico durante o isolamento social.

Solicitamos a sua colaboração para responder o questionário, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto. Informamos que essa pesquisa fará você refletir sobre sua atividade física e exercício físico diários e como eles influenciam no seu modo de vida.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pela pesquisadora. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. A pesquisadora estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Contato com a Pesquisadora Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a pesquisadora Luciane Araújo Menezes através do Celular: (85) 9 9872-8578 ou através do E-mail: [lucianemenezes1630@gmail.com](mailto:lucianemenezes1630@gmail.com).

Você concorda com o termo?

Sim

Não

## ANEXO II – QUESTIONÁRIO CONVID – PESQUISA DE COMPORTAMENTOS

Em que estado do Brasil você mora? \*

Acre  
Alagoas  
Amapá  
Amazonas  
Bahia  
Ceará  
Distrito Federal  
Espírito Santo  
Goiás  
Maranhão  
Mato Grosso  
Mato Grosso do Sul  
Minas Gerais  
Pará  
Paraíba  
Paraná  
Pernambuco  
Piauí  
Rio de Janeiro  
Rio Grande do Norte  
Rio Grande do Sul  
Rondônia  
Roraima  
Santa Catarina  
São Paulo  
Sergipe  
Tocantins

### Dados pessoais

Essas informações não serão divulgadas.

Nome \*

Sua resposta

Idade \*

Sua resposta

Sexo \*

Masculino

Feminino



Tempo de prática de exercício físico? \*

- Menos de 3 meses
- 3 a 6 meses
- Mais de 6 meses
- 12 meses ou mais

Modalidade praticada? \*

- Musculação
- Crossfit
- Corrida
- Natação
- Dança
- Outro

### Quanto à prática de atividade física

Antes da pandemia do novo coronavírus, quantos dias por semana você praticava algum tipo de exercício físico ou esporte? (não considere fisioterapia) \*

- Menos de um dia por semana
- 1 a 2 dias
- 3 a 4 dias
- 5 ou mais dias

Quanto tempo durava esta atividade? \*

- Menos de 30 minutos
- 30 a 45 minutos
- 46 a 60 minutos
- Uma hora ou mais

Durante a pandemia do novo coronavírus, quantos dias por semana você pratica/praticava exercício físico ou esporte? \*

- Menos de um dia por semana
- 1 a 2 dias
- 3 a 4 dias
- 5 ou mais dias

Durante a pandemia, quanto tempo dura/durava esta atividade? \*

- Menos de 30 minutos
- 30 a 45 minutos
- 46 a 60 minutos
- Uma hora ou mais

Antes da pandemia, quantas horas por dia você costumava ficar assistindo televisão? \*

Não assistia televisão

Menos de 1 hora  
Entre 1 hora e menos de 2 horas  
Entre 2 horas e menos de 3 horas  
Entre 3 horas e menos de 4 horas  
Entre 4 horas e menos de 5 horas  
Entre 5 horas e menos de 6 horas  
6 horas ou mais

Durante a pandemia, quantas horas por dia você tem assistido/assistia televisão \*

Não tenho assistido/assistia televisão  
Menos de 1 hora  
Entre 1 hora e menos de 2 horas  
Entre 2 horas e menos de 3 horas  
Entre 3 horas e menos de 4 horas  
Entre 4 horas e menos de 5 horas  
Entre 5 horas e menos de 6 horas  
6 horas ou mais

Antes da pandemia, quantas horas por dia você costumava usar computador ou tablet? (Digite 0 (zero) se você não usava computador ou tablet) \*

Sua resposta

Durante a pandemia, quantas horas por dia você tem feito uso do computador ou tablet? (Digite 0 (zero) se você não faz uso de computador ou tablet) \*

Sua resposta

## APÊNDICE I – QUESTIONÁRIO

### Quanto á prática de exercício físico em casa

Pratica/praticava exercício físico em casa? \*

Sim  
Não

Quantas vezes por semana pratica/praticava exercício físico em casa?

1 a 2 vezes  
3 a 4 vezes  
5 a 6 vezes  
Todos os dias

Por quanto tempo pratica/praticava exercício físico por dia em casa?

20 a 30 minutos  
40 a 50 minutos  
1 hora  
Mais de 1 hora

Qual tipo de exercício físico você pratica/praticava em casa?

Exercícios com peso do corpo  
Exercícios com peso externo  
Alongamento  
Dança  
Pular corda  
Outro:

Tinha acompanhamento profissional durante o isolamento social?

Sim  
Não

Qual sua percepção em relação ao treino em casa?

Excelente  
Bom  
Regular  
Ruim