



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CASSIANO FARIAS DE OLIVEIRA

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE O PERÍODO DO
ISOLAMENTO SOCIAL EM VIRTUDE DO COVID-19 EM FORTALEZA-CE.

FORTALEZA

2020

CASSIANO FARIAS DE OLIVEIRA

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE O PERÍODO DO
ISOLAMENTO SOCIAL EM VIRTUDE DO COVID-19 EM FORTALEZA-CE.

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao curso de Bacharelado em
Educação Física da Centro Universitário
Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da
Professora Me. Raíssa Forte Pires Cunha
como parte dos requisitos para a conclusão
do curso.

FORTALEZA

2020

CASSIANO FARIAS DE OLIVEIRA

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE O PERÍODO DO
ISOLAMENTO SOCIAL EM VIRTUDE DO COVID-19 EM FORTALEZA-CE.

Este artigo foi apresentado no dia 08 de junho de 2020 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Profa. Me. Raíssa Forte Pires Cunha

Orientadora- FAMETRO

Prof. Me. Lino Delcio Gonçalves Scipiao Junior

Membro- FAMETRO

Prof. Me. Roberta Oliveira da Costa

Membro- FAMETRO

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL DO COVID-19 EM FORTALEZA-CE.

Cassiano Farias de Oliveira¹

Raissa Forte Pires Cunha²

RESUMO

Sabe-se que hoje há diversos locais para praticar exercício físico, como academia, praças, parques, praias, ruas\avenidas e outros locais, assim como há diversos tipos de exercícios. Entretanto, um evento mudou a forma como as pessoas se relacionam o corpo e com o exercício físico: o COVID-19. No dia 11 de março de 2020 a OMS declarou estado de pandemia pelo alto índice de contaminação do COVID-19 entre pessoas em diversos países, recomendando o isolamento social. A No dia 19 de março de 2020 o Governador do estado do Ceará Camilo Santana, publicou o decreto N°33.519, proibindo aglomeração em locais não essenciais. Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. No final do ano de 2019 surgiu um novo vírus dessa família na China, chamado de Sars-cov-2, provando uma Doença chamado de COVID-19, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. O objetivo dessa pesquisa é identificar se as pessoas da cidade do Fortaleza-CE estão dando continuidade aos exercícios físicos em casa durante o isolamento social decorrente do Covid-19. A pesquisa foi realizada de maneira virtual, onde foi enviado um link com questionário através de e-mail e redes sociais de pessoas que praticava exercício físico antes do isolamento social. A pesquisa consta com uma amostra de 98 participantes maiores de 18 anos, onde 75,5% são mulheres, onde ao todo tinha menos de 30 anos (64,3%). A pesquisa mostrou que 41,8% das pessoas não está tendo mais uma vida fisicamente ativa em casa e que maior dificuldade ao todo em fazer exercício físico em casa é indisposição (59,8%). Contudo, a pesquisa revelou uma quantidade relevante de pessoas que deixaram de fazer exercício físico e número muito alto de pessoas que se sente indisposta para fazer exercício físico em casa. Vale ressaltar que, a pesquisa foi realizada durante a pandemia, justificando a ausência de estudos para fortalecer a pesquisa.

Palavras-chave: Exercício Físico. COVID-19. Isolamento Social.

ABSTRACT

It is known that today there are several places to practice physical exercise, such as the gym, squares, parks, beaches, streets \ avenues and other places, as well as there are different types of exercises. However, one event changed the way people relate to the body and physical exercise: COVID-19. On March 11, 2020, WHO declared a pandemic state due to the high level of contamination of COVID-19 among people in several countries, recommending social isolation. On March 11, 2020, WHO declared a pandemic state due to the high level of contamination of COVID-19 among people in several countries, recommending social isolation. A On March 19, 2020, the Governor of the State of Ceará Camilo Santana, published Decree No. 33,519, prohibiting agglomeration in non-essential locations. Coronavirus is a family of viruses that cause respiratory infections. At the end of 2019 a new virus of this family appeared in China, called Sars-cov-2, proving a disease called COVID-19, which presents a clinical picture that varies from asymptomatic infections to severe respiratory conditions. The objective of this research is to identify whether people in the city of Fortaleza-CE are continuing physical exercise at home during the social isolation resulting from Covid-19. The research was carried out in a virtual way, where a link with a questionnaire was sent through e-mail and social networks of people who practiced physical exercise before social isolation. The survey consists of a

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

2Mestre em Educação. Professora Adjunta Do Centro Universitário Fametro- UNIFAMETRO

sample of 98 participants over 18 years old, where 75.5% are women, where in all they were under 30 (64.3%). The survey showed that 41.8% of people are no longer having a physically active life at home and that the greatest difficulty in doing physical exercise at home is indisposition (59.8%). However, the survey revealed a significant number of people who stopped exercising and a very high number of people who feel unwell to exercise at home. It is worth mentioning that the research was carried out during the pandemic, justifying the absence of studies to strengthen the research.

Keywords: Physical exercise. Covid-19. Social isolation

1 INTRODUÇÃO

Para American College of Sports Medicine (ACMS, 2018), exercício físico é um tipo de atividade física, que consiste em movimentos corporais, planejados, estruturados e repetitivos realizados para melhorar e/ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

Sabemos que exercícios físicos é uma boa estratégia para evitar ou diminuir o risco de diversas doenças, principalmente ao longo prazo, pois é indicado por médicos como uma maneira não farmacológica para prevenir doenças. Além de perder peso, atividade física diminuir o risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão, quedas em geral, reduz ansiedade e estresse e melhora a disposição e estimula o convívio social. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

De acordo com Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), adultos de 18 a 64 anos devem fazer pelo menos 150 minutos de exercícios físicos aeróbicos de intensidade moderada durante toda a semana, ou faça pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa.

Sabe-se que hoje há diversos locais para praticar exercício físico, como academia, praças, parques, praias, ruas\avenidas e outros locais, assim como há diversos tipos de exercícios. Entretanto, um evento mudou a forma como as pessoas se relacionam o corpo e com o exercício físico: o COVID-19.

No final do ano de 2019 na China surgiu um novo vírus (Sars-cov-2), com sintomas que podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa, levando a pessoa a orbito. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

No dia 11 de março de 2020 a OMS declarou estado de pandemia pelo alto índice de contaminação entre pessoas em diversos países, recomendando o isolamento social (OMS, 2020).

A No dia 19 de março de 2020 o Governador do estado do Ceará Camilo Santana, publicou o decreto Nº33.519, onde está estaria suspenso todos os trabalhos e serviços não essenciais por 10 dias, com objetivo de evitar aglomeração, diminuindo o risco de pessoas contaminadas (EDITORAÇÃO CASA CIVIL DIÁRIO

OFICIAL DO ESTADO, 2020). Esse decreto já foi prorrogado por 4 vezes, pois a quantidade de pessoas infectadas pelo vírus e a taxa de letalidade só aumenta no estado.

Até o momento não temos nada de concreto como medicamentos ou vacinas contra o Covid-19, mas pesquisas mostra que os grupos mais vulneráveis e suscetíveis são: idosos, diabéticos, hipertensos, pessoas com insuficiência renal crônica, respiratória crônica e doenças cardiovascular.

Pessoas obesas ou com sobrepeso também estão vulneráveis ao vírus, conforme pesquisa realizada no Reino Unido (G1,2020). A pesquisa evidencia que 7 a cada 10 pacientes internados por causa do coronavírus em unidades de terapia intensiva (UTI) eram obesos ou tinham sobrepeso, entretanto podiam estar associadas a outras doenças, como diabetes (G1,2020).

Apesar de ser inquestionável o isolamento social para garantir a diminuição do contágio da pandemia, o sedentarismo é uma condição que, a longo prazo, pode trazer consequências negativas a saúde da população. Dessa forma, as perguntas que respaldam essa pesquisa são: Diante desse cenário os praticantes de exercício físico estão dando continuidade aos treinos em casa? Qual seria a maior dificuldade para se manter fisicamente ativo em casa? Esses praticantes pretendem continuar com os treinos logo após o fim do isolamento social?

Baseado no conhecimento empírico do pesquisador, acredita-se que muitas pessoas diminuem a prática de exercícios físicos seja por falta de orientação, equipamentos, força de vontade, deixando de lado um estilo de vida fisicamente ativo e adotando um estilo mais relaxado em relação a prática de exercícios. Acredita-se que exercício físico é um aliado na manutenção da saúde física e mental e na diminuição do risco de mortalidade caso alguém venha ser contaminado pela doença Covid-19.

Diante do exposto, o objetivo dessa pesquisa é identificar se as pessoas da cidade do Fortaleza - CE estão dando continuidade aos exercícios físicos durante o isolamento social decorrente do Covid-19. Para isso faz-se necessário verificar quais são suas dificuldades de ser manter ativo fisicamente durante esse período.

Este trabalho está sendo redigido durante a pandemia, portanto não foi encontrado muitos artigos científicos sobre o covid-19 e a frequência da prática de exercícios físicos. Tal fato justifica essa pesquisa.

Esse estudo pode vir a ser importante para os órgãos públicos, profissionais de Educação Física, pois pode-se conhecer possíveis perfis de novos casos de sedentarismo, com isso possíveis aumento de comorbidade na população, aumentando os gastos com saúde pública.

2 REFERVÊNICAL TEÓRICO

2.1 COVID-19

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. No final do ano de 2019 surgiu um novo vírus dessa família na China, chamado de Sars-cov-2, provando uma Doença chamado de Covid-19, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

No dia 11 de março de 2020 a OMS declarou estado de pandemia, por causa do Covid-19. Logo No dia 19 de março de 2020 o Governador do estado do Ceará publicou o decreto N°33.519, dando início ao isolamento social, com isso só os serviços essenciais estaria livre para funcionar (EDITORAÇÃO CASA CIVIL DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO, 2020). No dia 05 de maio de 2020 dando continuidade ao isolamento, o governo publicou um novo decreto estadual N.33.574, com isolamento mais rígido em Fortaleza-CE, onde estaria proibido a circulação de pessoas em locais públicos, tais como praças, praias, calçadões, salvo para fins de atividades essenciais. (MINISTÉRIO PÚBLICO DO DO ESTADO DO CEARÁ, 2020).

Durante o isolamento social, muitas pessoas precisaram adaptar suas rotinas, passando maior parte do seu tempo em casa, com isso podemos ter um possível aumento de risco relacionado ao sedentarismo, más hábitos alimentares e transtorno mental, aumentando o risco de comorbidade.

Em todo o mundo, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com depressão. Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano, sendo essa a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade

entre 15 e 29 anos. (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE-OPAS, 2018).

No Ceará durante a pandemia, a rede pública da Secretaria da Saúde do Ceará, do Governo do estado, contabilizou um aumento de 3,5% de transporte relacionado ao estresse, comparado ao mesmo período do ano passado (GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ, 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. Neste ano de 2020, 265 milhões de pessoas podem sofrer com escassez de alimentos (G1, 2020). O cenário de medo e ansiedade por ficar em casa em isolamento tenha gerado impactos na saúde (CONSELHO NACIONAL DA SAÚDE, 2020). Para diretor-geral da OMS, é extremamente preocupante o impacto da pandemia na saúde mental das pessoas (OMS, 2020).

2.2 Exercício físico

Para American College of Sports Medicine (ACMS, 2018), exercício físico é um tipo de atividade física, que consiste em movimentos corporais, planejados, estruturados e repetitivos realizados para melhorar e/ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

Sabemos que a prática de exercícios físicos é uma boa estratégia para evitar ou diminuir o risco de diversas doenças, principalmente ao longo prazo, pois é indicado por médicos como uma maneira não farmacológica para prevenir doenças. Além de perder peso, atividade física diminuir o risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão, quedas em geral, reduz ansiedade e estresse e melhora a disposição e estimula o convívio social. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017)

De acordo Pereira *et. al* (2019). A prática de atividade física tem sido considerada um dos componentes mais importantes na modificação do risco em indivíduos acometidos por doenças decorrentes ou relacionadas à inatividade.

Hoje temos um leque de opções para praticar exercícios físicos, academias, praças, praias, em casa e diversos esportes que pode ser praticado em locais públicos como lazer. Além disso temos diferentes tipos de treinos, como:

musculação, hiit, aeróbico, ginástica e outros que auxilia na melhora da saúde, com isso podemos ter uma vida mais saudável, diminuindo o risco de doenças e nos proporcionando uma qualidade de vida.

2.3 Exercício Físico em tempos de Pandemia

Desde do início para conter a transmissão do coronavírus, várias medidas de segurança foram adotadas em todo o mundo pelas autoridades que provavelmente levaram a níveis reduzidos de atividade física na população em geral, trazendo consequências nos parâmetros na aptidão física e aumento de risco relacionados a mortalidade a doenças cardiovasculares. (Schwendinger e Pocecco, 2020).

Para Fallon (2020) restrições com o objetivo de minimizar o risco de provável transmissão de SARS-CoV-2 levar a reduções na atividade física. Populações cujo manejo clínico envolve programas de exercícios terapêuticos foram significativamente afetados.

Segundo Pavón et. al (2020) para não interromper ou mudar totalmente o estilo de vida das pessoas durante a quarentena e manter um estilo de vida ativo em casa é muito importante para a saúde da população em geral, mas principalmente para aqueles com fatores de risco adicionais e idosos.

Durante o isolamento social o Programa Saúde Bombeiros e Sociedade, desenvolvido pelo Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará (PSBS/CBMCE), realiza lives (transmissões ao vivo) com videoaulas com muita dança e exercícios físicos ministrados pelos bombeiros, com intuito de manter pessoas fisicamente ativas (GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ, 2020).

Muitos professores de educação física e empresas credenciadas em exercício físico, estão publicando dicas, aulas online e sugestões de treinos para mantêm as pessoas fisicamente ativas, com exercícios feitos nas suas residências.

De acordo com Conselho Regional de Educação Física da 5 Região Ceará (CREF5), em tempo de pandemia, uma solução para se manter ativo fisicamente é praticar aulas on-line. Porém, mesmo no ambiente virtual, como nas redes sociais, a prescrição e a orientação dos treinos precisam ser realizadas por profissionais de

Educação Físicas habilitadas e registrados no Conselho Regional de Educação Física (CREF). Caso contrário, a atuação pode se configurar como exercício ilegal da profissão.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como um estudo exploratória e com uma abordagem quantitativa.

Segundo Souza et al (2013), as pesquisas exploratórias têm como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, com vistas na formulação de problemas mais preciosos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores.

Para Souza et al (2013) a pesquisa quantitativa é adequada quando se deseja conhecer a extensão (estatisticamente falando) do objeto de estudo, do ponto de vista do público pesquisado.

3.2 Período e local da pesquisa

O cenário da pesquisa foi feito através de um formulário do navegador Google. O questionário podia ser respondido a qualquer hora, dentro do período da pesquisa com acesso à internet. A pesquisa foi realizada no ambiente virtual, devido ao isolamento social.

A pesquisa foi realizada em maio de 2020, enviado via e-mail e redes sociais.

3.3 Amostra

A cidade de Fortaleza – CE possui uma população estimada de 2.669.342 (IBGE,2019), porém esse estudo foi realizado com uma amostra de 98 indivíduos de ambos os sexos, com faixa etária de 18 a 65 anos.

A pesquisa poderia ser feita a qualquer horário ou dia dentro do tempo proposto da pesquisa, conforme a vontade do respondente, já que a pesquisa é por meio virtual. A pesquisa conta com perguntas fechadas, onde o mesmo poderia

desistir de responder a qualquer momento, onde não deveria ser contabilizada para o resultado.

3.4 Sujeito da Pesquisa

Os indivíduos participantes da amostra foram convidados a participar da pesquisa pelo autor do estudo via e-mail ou redes sociais, depois de devida autorização das instituições através do Termo de Anuência. Não foi marcado dia e horário para responder a pesquisa, pois eles poderiam realizá-la em qualquer momento durante o mês de maio de 2020.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra, pessoas que já praticavam exercícios físicos de qualquer modalidade com ou sem orientação do professor de educação física antes do isolamento social, com idade entre 18 a 65 anos e que aceitaram a responder o questionário através do formulário.

Foram excluídos da amostra todos aqueles participantes que porventura não concordaram com Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE e que responderam o questionário de forma incompleta.

3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta

Os dados foram coletados através de um questionário fechado (APÊNDICE I) elaborado pelo autor com perguntas sobre a prática de exercício físico durante a pandemia. Cada participante só poderia marcar um item correspondente as perguntas.

Segundo Rampazzo (2005) questionário é um instrumento de coleta de dados constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondida por escrito e sem a presença do entrevistado.

A coleta de dados foi feita através de questionário disponibilizado de forma virtual, pelo motivo do isolamento social. No primeiro contato, foi realizado uma breve explicação de como seria aplicado o questionário. Os indivíduos tiveram o tempo que consideraram necessário para responder as perguntas, sendo as mesmas respondidas de forma individual.

O link da pesquisa foi enviado para e-mail ou redes sociais dos entrevistados.

Junto ao questionário estava presente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Ao término da aplicação do questionário, todos os resultados ficarão guardados no link da pesquisa, que impossibilitarão a identificação dos sujeitos, sendo manipulados apenas pelo pesquisador e orientador.

3.6 Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no TCLE (ANEXO I) que foram devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária. Participantes, também, podiam cancelar sua participação qualquer momento durante a pesquisa.

Os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

A pesquisa estará de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

3.7 Análise dos dados

Essa pesquisa foi elaborada com pessoas que praticavam exercícios físicos antes de ser decretado do isolamento social em Fortaleza – CE. Para melhor compreensão, o questionário foi dividido em 3 partes. A primeira parte buscava conhecer o perfil dos praticantes de exercício (sexo e idade), a segunda buscava saber a frequência de exercício que esse público fazia antes do isolamento e se continuar com os exercícios físicos em casa, para concluir, a terceira buscava saber quem apresenta algum problema de saúde e qual maior dificuldade para se manter fisicamente ativo em casa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 98 que responderam ao questionário, 75,5% são do sexo feminino, número 3 vezes maior em relação ao sexo masculino (24,5%). Em relação faixa etária, 64,3% tem menos de 30 anos.

Tabela 1: Sexo

SEXO	N	%
Masculino	24	24,5%
Feminino	74	75,5%

Fonte: Dados da pesquisa

Tabela 2: Faixa etária

Faixa etária	N	%
Menos de 30 anos	63	64,3
30 a 40 anos	29	29,6%
41 a 50 anos	2	2%
51 a 60 anos	3	3,1%
Mais de 60 anos	1	1%

Fonte: Dados da pesquisa

Na Tabela 3 mostra que por semana 48% das pessoas praticava exercício físico 3 vezes por semana antes do isolamento social e na Tabela 4 mostra que 41% não está mantendo uma vida fisicamente ativa com exercício físico em casa.

Tabela 3: Prática de exercício físico antes do isolamento social

Quantas vezes por semana você praticava exercício físico antes do isolamento social?	N	%
1 a 3 vezes	47	48%
3 a 4 vezes	9	9,2%
4 a 5 vezes	31	31,6%
Mais de 5 vezes	11	11,2%

--	--	--

Fonte: Dados da pesquisa

Tabela 4: Prática de exercício físico durante o isolamento social

Você está praticando exercício físico em casa durante o isolamento social?	N	%
Sim	57	58,2%
Não	41	41,8%

Fonte: Dados da pesquisa

A OMS alerta para importância de prática de atividades físicas durante a covid-19. Adultos maiores de 18 anos devem fazer 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ao longo da semana, ou pelo menos 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa ao longo da semana, incluindo atividades de fortalecimento muscular 2 ou mais dias por semana. Para pessoas mais sedentárias, recomenda-se atividades de baixa intensidade, como caminhadas e exercícios de baixo impacto, como começa com 5 a 10 minutos e gradualmente aumentar 30 minutos ou mais continuamente durante algumas semanas. (OMS, 2020)

De acordo com ACMS (2014) o treinamento contra resistência com intensidade moderada realizado 2 a 3 dias é efetivo para o aumento do treinamento neuromuscular, para a prevenção e a administração de uma variedade de condições médicas, a modificação dos fatores de risco de doenças cardiovasculares (DCV) e para a melhora do bem-estar psicossocial de indivíduos com ou sem DCV.

Além disso, é recomendado exercício aeróbico para pessoas com DCV. Mesmo fazendo exercício físico 3 vezes por semana, esse público tinha menos chance de desenvolver doenças mantendo uma qualidade de vida.

Sabemos que hoje o exercício físico é uma maneira não farmacológica de diminuir o risco ou prevenção de diversas doenças em uma pessoa, além de mantém uma qualidade de vida melhor em pessoas que já possuir alguma

comorbidade. Se manter ativo hoje é de extrema importância para uma melhor qualidade na saúde de curto a longo prazo de todas as idades.

A Tabela 5 abaixo mostra que 69,4% não tem problema de saúde e a Tabela 6 indica que 59,8% dos sujeitos sentem indisposição para praticar exercício físico.

Tabela 5: Comorbidades

Você sofre de algum problema de saúde?	N	%
Não	68	69,4%
Hipertensão	1	1%
Obesidade	5	5,1%
Artrite	2	2%
Artrose	1	1%
Osteoporose	0	0%
Depressão	7	7,1%
Diabetes	0	0%
Outros	17	17,3%

Fonte: Dados da pesquisa

Tabela 6: Dificuldades para a prática de exercício físico em casa

Qual sua maior dificuldade para praticar exercício físico em casa?	N	%
Indisposição	58	59,8%
Não tenho tempo	6	6,2%
Falta de orientação	2	2,1%

Adoeci e não pude continuar	6	6,2%
Outros	25	25,8%

Fonte: Dados da pesquisa

Um estudo feito em Belo horizonte – MG em 2017 com 100 indivíduos de 18 a 61 anos de ambos os sexos que evadiu de uma academia, mostrou que “Falta de tempo”, a “Distância entre a academia e sua casa” e “A falta de motivação própria” foram fatores decisivos para a desistência da atividade física na academia investigada, um roteiro que constou com 25 motivos de desistências. (MELO et al., 2017).

A presente pesquisa não corroborou com o estudo acima o que indica que as dificuldades encontradas para a prática de atividades físicas durante o isolamento podem ser diferentes das dificuldades que essas pessoas teriam sem o isolamento social.

Como falado anteriormente, o estado do Ceará teve um aumento 3,5% no transtorno relacionado por estresse, comparado com mesmo período do ano passado (GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ, 2020). A falta de indisposição nas pessoas, pode estar relacionada indiretamente como consequência da pandemia, pois estão vivendo momentos de incertezas, o que pode deixar as pessoas sem disposição para continuar com exercícios físicos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do presente estudo foi possível concluir que existe um público considerado alto que deixaram de lado sua vida fisicamente ativa e que não estão praticando exercício físico em casa, mesmo com orientações de órgãos para mantêm uma vida saudável em casa. A indisposição tem sido o fator contribuinte para a não pratica de atividades físicas mais relatado pelos participantes da pesquisa.

Sugere-se que as entidades governamentais orientem a população sobre a prática de atividades físicas em casa durante o isolamento e fomentem programas que auxiliem essas pessoas a se exercitarem adequadamente, possibilitando a criação

de um canal de comunicação entre aluno, professor e outros profissionais da saúde, melhorando a comunicação entre essas pessoas e incentivando assim uma vida mais ativa e saudável.

Ressalta-se limitações neste estudo, pois o trabalho foi redigido durante a pandemia, portanto não foi encontrado muitos artigos científicos sobre covid-19 e frequência de exercício físico.

É importante que mais estudo sobre tema e mais ações de governantes com projetos pedagógicos e incentivo a prática de atividades físicas em situações como essa. Não foi a primeira pandemia que o mundo passou, e acredita-se que não será a última.

REFERÊNCIAS

Atividade física. Ministério da saúde. 25 de maio de 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/artigos/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>. Acesso no dia 28 de maio de 202

BERNARDES. Alessandra. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Ministério da Saúde. Março de 2018. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/vigilancia-em-saude/vigilancia-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/plano-de-acoes-estrategicas-para-o-enfrentamento-das-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt>. Acessado no dia 04 de abril de 2020.

Coronavírus, Sars-Cov-2, lockdown: entenda os principais termos da pandemia. G1 O portal de notícia da globo. 28 de abril de 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/28/coronavirus-sars-cov-2-lockdown-entenda-os-principais-termos-da-pandemia.ghtml> Acessada no dia 30 de abril de 2020.

Corona vírus covid-19 o que você precisa saber. Disponível em : <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acessado no dia 30 04 de 2020.

Conselho Nacional de Saúde. Saúde mental: o que fazer em tempos de Novo Coronavírus. Abril de 2020. Disponível em: <http://www.conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/1099-saude-mental-o-que-fazer-em-tempos-de-novo-coronavirus>. Acessado no dia 26 de abril de 2020.

Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição / American College of Sports Medicine; tradução Dilza Balteiro Pereira de Campos. – 9. ed. – Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.

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.

Fernandes, Milena. Transtornos relacionados ao estresse durante pandemia devem ser identificados e tratados. Secretária da saúde. Ceará, 13 de maio de 2020. Assessoria de Comunicação do HSM. Maio de 2020. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2020/05/13/transtornos-relacionados-ao-estresse-durante-pandemia-devem-ser-identificados-e-tratados/>. Acessado no dia 28 de abril de 2020.

FALLON, K. Exercise in the time of COVID-19 . The Royal Australian College of General Practitioners 2020. AJGP CORONAVIRUS (COVID-19) PANDEMIC.

G1. Crise do coronavírus pode fazer fome quase dobrar no mundo este ano, aponta ONU. Abril de 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2020/04/21/crise-do-coronavirus-pode-fazer-fome-quase-dobrar-no-mundo-aponta-onu.ghtml>. Acesso no dia 20 de maio de

2020.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. 2019. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/ce/fortaleza/panorama>. Acesso no dia 28 de maio de 2020.

MELO, C. C. C; MARES, D. P; BOLETINI, T. L; NOCE, F. Fatores que influenciam a evasão de clientes em uma academia: estudo de caso. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v.7, n° 2, outubro 2017.

PAVÓN, D. J; BAEZA, A. C; LAVIE, C. J. Physical Exercise as Therapy to Fight Against the Mental and Physical Consequences of COVID-19 Quarantine: Special Focus in Older People. Publicado por Elsevier. Março de 2020.

PEREIRA, L. C. R.; SILVA, D. C. da. Qualidade de vida e prática de atividade física ao ar livre. In: SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA FAPEMIG, I., 2019, Itajubá.

RAMPAZZO, L. Metodologia científica: para alunos dos cursos de graduação e pós-graduação. 3. ed. São Paulo: Loyoula, novembro de 2005.

SOUZA, G. S; SANTOS, A. R; DIAS, V. B. Metodologia da pesquisa científica a construção do conhecimento e do pensamento científico no processo de aprendizagem. Editora Animal. p.64 e 71. Porto Alegre/RS 2013.

SCHWENDINGER, F; POCECCO, R. International Journal of Environmental Research and Public Health. Julho de 2020.

VIERA, S.; Como elaborar questionários. Disponível em: Editora Atlas em 2009.

Videoaulas dos Bombeiros são alternativa saudável durante isolamento social. CBMCE Secretária da Segurança Pública e Defesa Social. 5 de maio de 2020. Disponível em: <https://www.bombeiros.ce.gov.br/2020/05/05/videoaulas-dos-bombeiros-sao-alternativa-saudavel-durante-isolamento-social/>. Acesso no dia 10 de maio de 2020.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Genebra: WHO; 2010. Disponível em: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf Acessado em 28 de maio de 2020.

World Health Organization. (WHO) WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. Março de 2020. Disponível em: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>. Acessado no dia 01 de maio de 2020.

World Health Organization. Substantial investment needed to avert mental health crisis. Maio de 2020. Disponível em <https://www.who.int/news-room/detail/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis> Acessado no dia 20 de maio de 2020.

World Health Organization. Q&A: Be Active during COVID-19. Março de 2020.
Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/be-active-during-covid-19> Acesso no dia 01 de junho de 2020.

ANEXO I – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, Vsa. está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa que tem como tema: A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19 EM FORTALEZA-CE, realizado pelo aluno CASSIANO FARIAS DE OLIVEIRA, do Curso de Educação Física da Centro Universitário Fametro - Unifametro, sob orientação do Prof. RAÍSSA FORTE PIRES CUNHA Tal pesquisa tem como objetivo (s). SABER SE AS PESSOAS ESTÃO DANDO CONTINUIDADE NO EXERCÍCIO FÍSICO EM CASA DURANTE A PANDEMIA COVID-19.

Os dados serão coletados através da aplicação de questionário (testes), e observação por parte do pesquisador. Dessa maneira, podemos afirmar que a pesquisa não apresenta riscos a sua saúde, sendo garantida a privacidade das respostas e dos dados coletados, que serão utilizados cientificamente. Informamos também que Vsa. não será submetido(a) a despesas financeiras, nem receberá gratificação ou pagamento pela participação neste estudo. VSa. poderá receber esclarecimentos sobre o andamento da pesquisa quando requisitar, podendo desistir de continuar colaborando se assim o desejar.

“Concordo em participar como voluntário (a) no estudo acima citado. Declaro ter sido informado (a) pelo pesquisador sobre o desenvolvimento da pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, as finalidades, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Estou ciente de que poderei deixar de colaborar com o estudo em qualquer momento que desejar.”

Fortaleza, ____ de _____ de _____

Nome do convidado para a pesquisa

Assinatura do convidado para a pesquisa

APÊNDICE I – QUESTIONÁRIO

Questionário TCC

1. NOME: _____

2. Idade: _____

3. Sexo: Masculino () Feminino ()

4. Faixa etária?

Menos de 30 anos ()

30 a 40 anos ()

41 a 50 anos ()

51 a 60 anos ()

Mais de 60 anos ()

5. Quantas vezes por semana você praticava exercício físico antes do isolamento social?

1 a 3 vezes ()

3 a 4 vezes ()

4 a 5 vezes ()

Mais de 5 vezes ()

6. Você está praticando exercício físico em casa durante o isolamento social?

Sim ()

Não ()

7. Você sofre de algum problema de saúde?

Diabetes ()

Hipertensão ()

Obesidade ()

Artrite ()

Artrose ()

Osteoporose ()

Depressão ()

Outros ()

8. Qual sua maior dificuldade para praticar exercício físico em casa?

Indisposição ()

Não tenho Tempo ()

Falta de orientação ()

Doeci e não pude continuar ()

Outros ()