



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FRANCISCO LUCAS DE SOUSA CASTRO

**A INTERFERÊNCIA DA PANDEMIA NA PRÁTICA REGULAR DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS**

FORTALEZA

2021

FRANCISCO LUCAS DE SOUSA CASTRO

A INTERFERÊNCIA DA PANDEMIA NA PRÁTICA REGULAR DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS

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

FORTALEZA

2021

FRANCISCO LUCAS DE SOUSA CASTRO

A INTERFERÊNCIA DA PANDEMIA NA PRÁTICA REGULAR DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS

Este artigo foi apresentado no dia 6 de dezembro 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

Profa. Me. Mabelle Maia Mota
Orientadora- UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Membro- UNIFAMETRO

Prof. Me. José Ribamar Ferreira Junior
Membro- UNIFAMETRO

A INTERFERÊNCIA DA PANDEMIA NA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Francisco Lucas de Sousa Castro¹

Mabelle Maia Mota²

RESUMO

A pandemia causada pelo COVID-19 impôs mudanças no cotidiano de todas as pessoas atingidas, modificando atividades regulares como a prática de atividades físicas. Nisso, objetiva-se com esse estudo, avaliar as interferências e impactos na esfera individual e coletiva correlacionados com a pandemia do COVID-19 e as principais consequências desses resultados. O estudo se baseou em uma revisão de literatura integrativa utilizando como fonte um apanhado de artigos disponibilizados a partir do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) que apontaram as interferências da pandemia nas atividades físicas dos indivíduos. Encontrados 124 estudos, desses, após critérios de exclusão e inclusão, 11 dispunham de assuntos pertinentes aos buscados neste estudo. Nisso, com os resultados obtidos, observaram-se alterações nos hábitos diários como o aumento do sedentarismo e a diminuição da prática de atividades físicas durante a pandemia. Além disso, em se tratando da saúde mental, sentimentos como ansiedade, angústia e preocupação foram encontrados nos resultados, assim como a percepção das diferentes formas de impacto da pandemia do COVID-19 em grupos especiais, como os idosos e diabéticos. No âmbito doméstico, obtiveram-se diferenças entre os efeitos do isolamento social em mulheres e homens em razão das atividades domésticas, bem como alterações nos hábitos alimentares em crianças e adolescentes. Por fim, a interferência da pandemia do COVID-19 atingiu também a esfera pública de serviços, tendo forte relevância no controle do condicionamento físico de policiais militares.

Palavras-chave: atividade física, pandemia, covid-19

ABSTRACT

The pandemic caused by COVID-19 imposed changes in the daily lives of all affected people, modifying regular activities such as physical activity. Therefore, the objective of this study is to evaluate the interferences and impacts in the individual and collective sphere correlated with the COVID-19 pandemic and the main consequences of these results. The study was based on an integrative literature review using as a source a collection of articles available from the Journal Portal of the Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (CAPES) that pointed out the interference of the pandemic in the physical activities of individuals. 124 studies were found, of these, after exclusion and inclusion criteria, 11 had issues relevant to those sought in this study. In this, with the results obtained, changes in daily habits were observed, such as an increase in sedentary lifestyle and a decrease in the practice of physical activities during the pandemic. Furthermore, when it comes to mental health, feelings such as anxiety, anguish and concern were found in the results, as well as the perception of different forms of impact of the COVID-19 pandemic on special groups, such as the elderly and diabetics. In the domestic sphere, differences were obtained between the effects of social isolation in women and men due to domestic activities, as well as changes in eating habits in children and adolescents. Finally, the interference of the COVID-19 pandemic also reached the public sphere of services, having a strong relevance in the control of the physical conditioning of military police officers.

Keywords: physical activity, pandemic, covid-19

¹ Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

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

1 INTRODUÇÃO

Com o início da pandemia ocasionada pelo COVID-19, mudanças no cotidiano de todas as pessoas atingidas, diretamente ou indiretamente, foram necessárias à segurança da coletividade por conta de fatores de transmissão do vírus. Nisso, rotinas semanais de atividades domésticas, ocupacionais e de entretenimento sofreram drásticas transformações. A proibição do acesso aos locais adequados à realização de exercícios físicos, por conta do alto risco de transmissão, dificultou a prática dessas atividades. Dessa forma, o hábito frequente da prática desses exercícios diminuiu, contribuindo com uma cascata de alterações na vida de seus praticantes, desde psicológicas às físicas.

Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Quais as interferências e mudanças causadas pela pandemia na prática de exercícios físicos? Em quais aspectos podemos visualizar essas alterações na vida de todos os afetados?

Desse modo, objetiva-se com esse estudo, avaliar as interferências e quais os impactos sofridos na esfera individual e coletiva correlacionados com a pandemia do COVID-19 e associar esses resultados às práticas de exercícios físicos e segmentos associados.

Pensando de forma hipotética e puramente baseada no conhecimento empírico do pesquisador, podemos supor que diversos segmentos inter-relacionados entre as atividades físicas e a rotina desses indivíduos têm uma significativa interposição das novas normas de convivência coletiva impostas pelas transformações oriundas da pandemia e suas ações preventivas.

Assim sendo, os objetos de estudo desta pesquisa são os elementos relacionados ao exercício físico e a rotina de prática desses à pandemia do COVID-19, diretamente ou indiretamente, suas mudanças no cotidiano de praticantes e os benefícios e malefícios trazidos por essas alterações em diversos âmbitos associados provenientes das novas diretrizes de convivência social.

Em uma busca no sítio eletrônico da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) foram verificados 124 estudos sobre o tema proposto, todavia, são poucos os materiais que tratam diretamente do assunto em pauta. Com vista nisso, existe a percepção de que, mesmo tendo relevância no ambiente acadêmico e social, a temática tratada carece de mais pesquisas.

O estudo pode vir a ser importante para todos os afetados, diretamente ou indiretamente, devido às modificações sofridas pelas normas de cuidado à transmissão e contaminação do vírus à prática de exercícios físicos pois evidenciará aspectos importantes dessas alterações nas vidas das pessoas afetadas, seus benefícios e pontos-chave para a regularização da nova rotina no período pós-pandemia.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A pandemia do COVID-19 e sua influência no mundo

O COVID-19 é uma doença infectocontagiosa causada pelo novo tipo de coronavírus denominado SARS-CoV-2. Com sintomas semelhantes aos de pneumonia, o vírus teve suas primeiras aparições na cidade de Wuhan, na China, no ano de 2019, de acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Até então, não se imaginava a gravidade da nova enfermidade.

Sendo dispersado por meios de contato, seja direto ou indireto, o vírus é disseminado de pessoa a pessoa (World Health Organization, 2020), com isso, os sintomas mais comuns do COVID-19 são febre, cansaço e tosse seca (OPAS, 2020), porém, cada indivíduo apresenta uma combinação diferente de indícios de infecção.

No ano de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou pandemia de COVID-19, constituindo uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional. Desse modo, medidas sanitárias foram tomadas para evitar a proliferação da doença. Os “Lockdowns”, medidas de distanciamento físico em grande escala e restrições de movimento (OPAS, 2020), influíram drasticamente no cotidiano das pessoas, haja vista, os números elevados de infectados pelo novo vírus.

Com esses isolamentos sociais, estabelecimentos e negócios sofreram com o baixo fluxo de clientes, além de se submeterem às rígidas regras sanitárias impostas pelos entes governamentais. Conseqüentemente, as pessoas sujeitas às medidas de distanciamento passaram a vivenciar um novo dia-a-dia.

2.2 A nova rotina e suas mudanças durante a pandemia

A adaptação da rotina no decorrer da pandemia fez com que hábitos tomassem rumos diferentes dos normais, forçando a todos os submetidos às regras de isolamento e distanciamento a adotarem novas atitudes.

Haja vista, as medidas de contenção ao avanço do novo COVID-19, costumes dentro do âmbito doméstico afloraram e se modificaram, como o aumento do consumo de produtos industrializados, maior tempo de acesso à aparelhos eletroeletrônicos, fora a diminuição à prática de atividades físicas, dentre outros.

Dessa maneira, resultante dessas mudanças, diversos grupos sociais tiveram consequências diversas, como os adultos com doenças crônicas não-transmissíveis que tiveram seus estilos de vida mais alterados durante a pandemia de COVID-19 (MALTA, 2021), assim como na redução da prática de atividades físicas após as medidas de distanciamento social (COSTA C.L.A., 2020).

2.3 A prática de exercícios físicos durante a pandemia

Importante na manutenção da saúde física e mental, a prática de exercícios físicos foi uma das diversas atividades que sofreram transformações com o início da pandemia, pois, com as novas adaptações, limites foram impostos para conter o aumento de infectados pela doença.

Nisso, atingindo diversas faixas etárias, essas adaptações contribuíram com a massificação de hábitos sedentários, podendo afetar negativamente, por exemplo, as estruturas cerebrais em crianças com sobrepeso/obesidade (FLORENCIO JUNIOR; PAIANO, COSTA, 2020). Além de interferirem na qualidade do desempenho funcional de profissionais que necessitam de boas condições de saúde, como os policiais militares (OLIVEIRA, 2020).

Com isso, hábitos diários moldaram-se conforme as medidas preventivas contra o COVID-19 se estendiam, diminuindo o tempo para atividades físicas de todos os indivíduos ativos.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa se caracteriza como uma revisão de literatura integrativa com base nos estudos encontrados. A revisão integrativa é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

3.2 Descritores/estratégia de busca

Os descritores utilizados foram aplicados a partir do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), biblioteca virtual disponibilizada pelo Ministério da Educação do Brasil aos setores acadêmicos para produções científicas.

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: “*covid-19*”, “*exercício físico*” e “*pandemia*”. Foram construídas duas estratégias de busca: “*pandemia and exercício físico*”; “*covid-19 and exercício físico*”.

3.3 Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada durante o mês de outubro do ano de 2021.

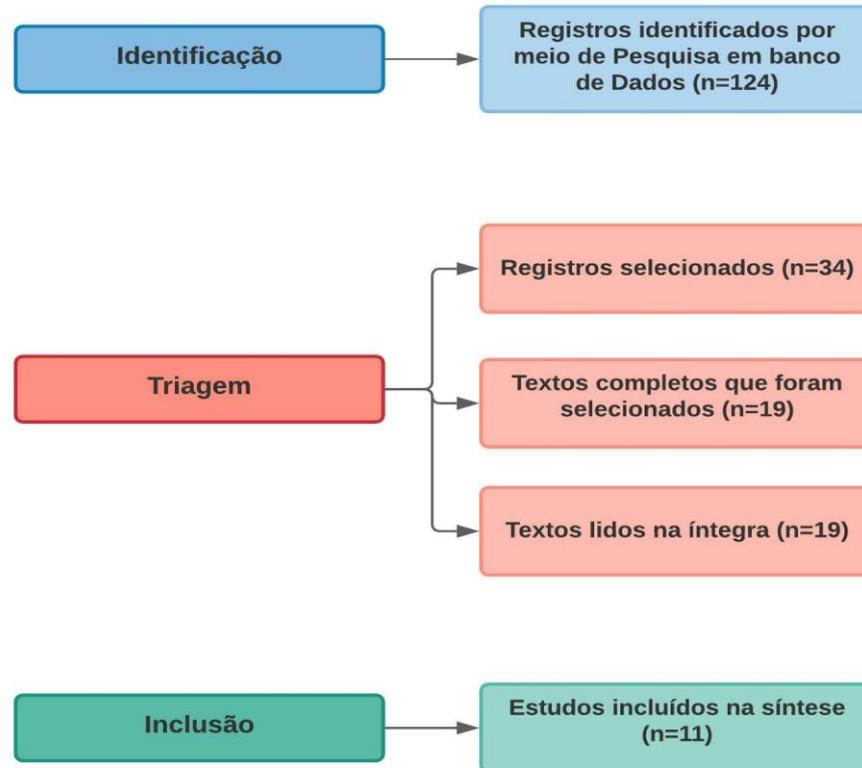
3.4 Amostra

Nas estratégias de busca, no Portal Periódico da CAPES, preferiu-se a busca de estudos nos últimos 10 anos, nos idiomas, português, espanhol e inglês, assim, encontramos aproximadamente 124 estudos, apresentados, 10 estudos por página.

Após a primeira triagem de duplicatas, verificação das 10 primeiras páginas com a verificação do título, 34 estudos foram analisados. A partir desses, uma segunda leitura foi realizada, separando 19 artigos para a leitura na íntegra. Destes, foram excluídos oito estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 11 estudos nesta revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figura 1 - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra estudos que possuíam afinidades objetivas com base na pergunta norteadora da atual pesquisa, tratando da prática de exercícios físicos em meio ao surto de COVID-19 e suas principais alterações no cotidiano dos indivíduos afetados diretamente ou indiretamente. Estudos que abordaram a temática, nos idiomas, português, espanhol e inglês, também foram incluídos.

Foram excluídos resumos, artigos de revisão de literatura e artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que não respondiam à questão norteadora.

A metodologia para a seleção dos artigos dividiu-se em três etapas, respectivamente: leitura e análise superficial de títulos e resumos; organização e divisão dos estudos apresentados; leitura completa dos artigos.

Foram coletadas as seguintes variáveis: estado/país de realização do estudo; objetivos do estudo; amostra/sujeitos da pesquisa; intervenção metodológica; resultados e conclusões.

3.5 Coleta de dados

Os dados foram coletados utilizando o *Portal Periódico da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)*. O portal é uma ferramenta disponibilizada pelo governo federal brasileiro que proporciona a localização de artigos, livros, estatísticas e conteúdo audiovisual.

3.7 Análise dos dados

As variáveis coletadas foram organizadas em arquivo de texto no Word e apresentadas em um quadro com suas principais características. É importante declarar que não existe conflito de interesses e conflitos de interesse na pesquisa.

4 RESULTADOS

Diante da leitura integral dos achados, apresentaram-se resultados semelhantes aos objetivos postos em discussão. A influência do isolamento social na vida das pessoas interferiu significativamente em diversos segmentos importantes para a saúde física e mental.

Haja vista, as medidas de distanciamento social, a frequência da prática de exercícios fez com que o nível de atividade física diminuísse tanto em atividades intensas quanto moderadas (COSTA, 2020; CASTAÑEDA-BABARRO, 2020), atingindo diversas classes em diferentes escalas. Ademais, fatores sociais causadores, como o sexo do indivíduo e o grau de escolaridade, limitaram a certos grupos o nível da prática de atividades. Acerca disso, para RODRIGUES (2020), as mulheres não tiveram retirada ou redução das atividades de cuidado da casa e da educação dos filhos, o que pode ter causado prejuízo no tempo para a realização da atividade física.

Ainda se tratando da interferência da pandemia no nível de atividade física, percebe-se que a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde faz-se necessária também à eficiência de serviços públicos, como determinados grupos que necessitam de ótimo condicionamento físico, como em Policiais Militares, de acordo com OLIVEIRA (2020).

Assim, os achados incluídos nesse estudo, publicados nos últimos 10 anos, dentre estudos transversais, artigos de opinião e pesquisas exploratórias, em português e inglês, expuseram dados inerentes às interferências sofridas pela

pandemia de COVID-19 e suas medidas preventivas às mudanças na prática de atividades físicas de todos os indivíduos atingidos.

Quadro 1 – Variáveis relacionadas aos estudos: título, local, tipo de pesquisa, objetivo da pesquisa, autor (es).

TÍTULO	LOCAL	TIPO DE PESQUISA	OBJETIVO DA PESQUISA	AUTOR(ES)/ANO
Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil	Belo Horizonte - Minas Gerais/Brasil	Pesquisa exploratória	Avaliar os sentimentos envolvidos com o isolamento social e sua relação com hábitos alimentares e o ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana.	DOS REIS VERTICCHIO, Daniela Flávia; DE MELO VERTICCHIO, Norimar. (2020)
Influência das condições de bem-estar domiciliar na prática do isolamento social durante a Pandemia da Covid-19.	Brasil	Pesquisa exploratória	Avaliar a influência de elementos de bem-estar domiciliar na prática do isolamento social durante a pandemia da COVID-19.	DA SILVA, Carlos Eduardo Menezes et al. (2020)
A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros.	Brasil	Estudo transversal	Analisar as mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros durante a pandemia de COVID-19.	MALTA, Deborah Carvalho et al. (2021)
Influência da pandemia da Covid-19 nos índices glicêmicos dos pacientes diabéticos	Zona Norte do Estado do Rio de Janeiro - Rio de Janeiro/Brasil	Pesquisa de campo	O objetivo deste trabalho foi identificar qual influência a pandemia causou nos índices glicêmicos dos pacientes portadores de diabete mellitus.	DA SILVA, Wenderson Bruno Herculano et al. (2020)
COVID-19 Lockdown and Changes of the Dietary	Madrid/Espanha	Estudo transversal	O objetivo foi examinar o impacto do bloqueio causado pela pandemia de COVID-19 sobre os hábitos de nutrição e exercícios,	RUIZ-ROSO, María Belén et al. (2020)

Pattern and Physical Activity Habits in a Cohort of Patients with Type 2 Diabetes Mellitus			bem como os efeitos psicológicos em pacientes com diabetes mellitus tipo 2, em comparação com sua dieta habitual e nível de atividade física anterior ao confinamento domiciliar completo.	
Fatores associados à prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil	Rio de Janeiro/Brasil	Estudo transversal	O presente estudo teve como objetivo analisar os fatores associados à prática de atividade física durante o distanciamento social induzido pela pandemia da COVID-19.	RODRIGUES, Phillipe et al. (2020)
Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes.	Brasil	Artigo de opinião	Apresentar as possíveis consequências para saúde física e mental de crianças e adolescentes, que ficaram longos períodos em quarenta por conta da pandemia do COVID-19.	JÚNIOR, Públio Gomes Florêncio; PAIANO, Rone; DOS SANTOS COSTA, André. (2020)
Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19	Brasil	Estudo transversal	Investigar como as medidas de distanciamento social para o combate ao COVID-19 têm influenciado o nível de atividade física.	COSTA, Cícero Luciano Alves et al. (2020)
Correlação entre o nível de atividade física e a existência de comorbidades em policiais militares: Atividade física durante a pandemia do COVID-19	Brasil	Revisão literária	Compreender o papel das práticas de atividade física na mitigação aos sintomas mais graves do COVID-19, no segmento policial militar.	DE OLIVEIRA, Hêule Nilton Santos et al. (2020)

Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil	Brasil	Estudo transversal	Comparar as mudanças de estilos de vida durante a pandemia COVID-19, segundo a presença ou não de doenças crônicas não transmissíveis em adultos brasileiros.	MALTA, Deborah Carvalho et al. (2021)
Physical Activity Change during COVID-19 Confinement	Espanha	Pesquisa exploratória	O objetivo deste estudo é avaliar como a atividade física autorreferida e o tempo sedentário mudaram durante o confinamento na população espanhola.	CASTAÑEDA-BABARRO, Arkaitz et al. (2020)

Desses estudos, dois encontravam-se em inglês, e os demais, em português.

Os resultados obtidos diversificaram-se em alguns ramos associados diretamente ou não à prática de exercícios físicos. Desses achados localizados, encontram-se blocos relacionados como:

A SAÚDE MENTAL E GRUPOS ESPECIAIS
Para Verticchio (2020), sentimentos de ansiedade, medo de parentes ou amigos adoecerem, incerteza ao futuro e preocupação, foram pontos relevantes na interferência da saúde mental das pessoas durante esse período pandêmico.
Além disso, diferentes faixas-etárias foram atingidas em decorrência desse isolamento, como adolescentes, com aumento de comportamentos de risco à saúde, idosos, sendo mais propensos ao isolamento em relação aos mais jovens, além dos grupos especiais, como os indivíduos portadores de diabetes mellitus e demais doenças crônicas não transmissíveis (DA SILVA, 2020; RUIZ-ROSO, 2020; MALTA, 2021)

O SEDENTARISMO
Segundo MALTA et al. (2021) e JÚNIOR et al. (2020), o nível de sedentarismo em adolescentes aumentou durante a pandemia e, conseqüentemente, a prática de atividades físicas diminuiu consideravelmente em razão de atividades sedentárias como jogos online, momentos frente à TV, dentre outras.

AS TAREFAS DOMÉSTICAS

Para RODRIGUES (2020), as mulheres não tiveram retirada ou redução das atividades de cuidado da casa e da educação dos filhos, o que pode ter causado prejuízo no tempo para a realização da atividade física.

Para CASTAÑEDA-BABARRO (2020), os homens, em termos de comportamento sedentário, tiveram um aumento e também reduziram significativamente as atividades moderadas em relação às mulheres dentro do âmbito domiciliar.

Assim como DA SILVA (2020), que em seu estudo verificou a menor probabilidade isolamento para indivíduos do sexo masculino, visualizando assim, a predominância das mulheres nas atividades domésticas fazendo-as a permanecerem mais tempo em isolamento.

OS HÁBITOS ALIMENTARES

Ademais, observaram-se alterações na saúde física e mental de pessoas, como sentimentos de ansiedade e preocupação (DOS REIS VERTICCHIO, 2020; JÚNIOR, 2020), assim como mudanças em hábitos alimentares, como aumento de ingestão de produtos industrializados, doces e salgados.

Conseqüentemente, a rotina de indivíduos portadores de doenças crônicas não transmissíveis também obteve mudanças decorrentes da pandemia, como na prática de atividades físicas, no consumo de alimentos orgânicos e quanto às alterações em índices glicêmicos de diabéticos (DA SILVA, 2020; RUIZ-ROSO, 2020; MALTA, 2021).

OS SERVIÇOS PÚBLICOS

Ainda se tratando da interferência da pandemia no nível de atividade física, percebe-se que a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde faz-se necessária também à eficiência de serviços públicos, como determinados grupos que necessitam de ótimo condicionamento físico, como em Policiais Militares, de acordo com OLIVEIRA (2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, com base nos estudos encontrados, perceberam-se diversas interferências diretas e indiretas da pandemia de COVID-19 na prática de exercícios físicos, alterando a rotina de todos os indivíduos afetados.

Nisso, transformações no âmbito domiciliar foram vistas, como mudanças nos hábitos alimentares, na saúde mental e no nível de atividade física, além de aspectos visualizados na esfera pública, como foi identificado a influência dessas medidas de prevenção contra o vírus na manutenção da saúde em agente públicos responsáveis pela segurança pública.

Ademais, concluímos que as alternativas adotadas pelos entes governamentais para a diminuição da proliferação do COVID-19, em específica, as medidas de isolamento, contribuíram para as modificações nos cotidianos de todos os atingidos. Conseqüentemente, a frequência da prática de atividade física sofreu uma diminuição, haja vista o distanciamento social. No entanto, diversos fatores como a idade, sexo, local de moradia, dentre outros, também afetados pelas ações contra o vírus contribuíram para essas alterações nas rotinas das pessoas.

Haja vista, o amplo campo de influência da pandemia de COVID-19 na rotina saudável da população, supõe-se novas descobertas a somar com o presente estudo, considerando o número reduzido de informações encontradas na literatura no que se refere a prática de atividade física durante o período de pandemia. Os dados achados neste estudo são relevantes para estudos futuros.

REFERÊNCIAS

- CASTAÑEDA-BABARRO, Arkaitz et al. Physical activity change during COVID-19 confinement. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 18, p. 6878, 2020.
- COSTA, Cícero Luciano Alves et al. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-6, 2020.
- DA SILVA, Carlos Eduardo Menezes et al. Influência das condições de bem-estar domiciliar na prática do isolamento social durante a Pandemia da Covid-19. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 8, n. 1, p. 1-7, 2020.
- DA SILVA, Wenderson Bruno Herculano et al. Influência da Pandemia da Covid-19 nos índices glicêmicos dos pacientes diabéticos. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, p. e66691110427-e66691110427, 2020.
- DE OLIVEIRA, Hêule Nilton Santos et al. Correlação entre o nível de atividade física e a existência de comorbidades em policiais militares: Atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 13134-13142, 2020.
- DOS REIS VERTICCHIO, Daniela Flávia; DE MELO VERTICCHIO, Norimar. Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e460997206-e460997206, 2020.
- JÚNIOR, Públio Gomes Florêncio; PAIANO, Rone; DOS SANTOS COSTA, André. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-2, 2020.
- Organização Pan-Americana da Saúde - PAHO. **Folha informativa – COVID-19** [Internet]. Brasília: [s.n.], 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 10 out. 2021.
- MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes et al. Saúde mental na pandemia de COVID-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. **Debates em psiquiatria**, v. 10, n. 2, p. 46-68, 2020.
- MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, 2021.
- 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, 2021.

RODRIGUES, Phillipe et al. Fatores associados à prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-9, 2020.

RUIZ-ROSO, María Belén et al. COVID-19 lockdown and changes of the dietary pattern and physical activity habits in a cohort of patients with type 2 diabetes mellitus. **Nutrients**, v. 12, n. 8, p. 2327, 2020.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010.