

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO

FILIFE FERRARI GALDEANO

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM MEIO À PANDEMIA COVID-19

BAURU

2021

FILIFE FERRARI GALDEANO

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM MEIO À PANDEMIA COVID-19

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Fisioterapia - Centro Universitário
Sagrado Coração.

Orientadora: Prof.^a Dra. Camila Gimenes

BAURU

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo
com ISBD

G149p	<p>Galdeano, Filipe Ferrari</p> <p>A prática de atividade física em meio à pandemia COVID-19 / Filipe Ferrari Galdeano. -- 2021. 29f.</p> <p>Orientadora: Prof.^a Dra. Camila Gimenes</p> <p>Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP</p> <p>1. COVID-19. 2. Exercício físico. 3. Atividade física. I. Gimenes, Camila. II. Título.</p>
-------	--

FILIFE FERRARI GALDEANO

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM MEIO À PANDEMIA COVID-19

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
fisioterapia - Centro Universitário Sagrado
Coração.

Aprovado em: ___/___/___.

Banca examinadora:

Prof.^a Dra. Camila Gimenes (Orientadora)
Centro Universitário Sagrado Coração

Prof Dr Alexandre Fiorelli
Centro Universitário Sagrado Coração

Dedico esse trabalho à minha mãe Gláucia, por todo carinho e compreensão. Mulher guerreira, cuidadosa, fisioterapeuta, que é a maior fonte de inspiração para mim seja na vida pessoal e profissional.

AGRADECIMENTO

Sou grato primeiramente a Deus e a minha família, que está sempre ao meu lado. Minha gratidão em especial a minha orientadora Camila Gimenes, que prestou valiosa assistência, e a todos que colaboraram de alguma forma na conclusão deste trabalho.

“Não crie limites para si mesmo. Você deve ir tão longe quanto sua mente permitir. O que você mais quer pode ser conquistado” (Mary Kay Ash)

RESUMO

Os benefícios da prática regular de exercícios estão comprovados principalmente ao sistema metabólico, cardiovascular e imunológico. O exercício físico é recomendado à população em geral, sendo considerada uma ferramenta importante para a melhoria da saúde. O distanciamento social ocorrido pela pandemia da COVID-19 proibiu qualquer tipo de situação que gerasse agrupamento, e com essa estratégia adotada, ocorreu a paralisação de eventos esportivos, funcionamento de academias, atividades ao ar livre, enfim, dificultou a população de realizar os exercícios físicos, aumentando o número de pessoas sedentárias. Esse trabalho teve como objetivo investigar se a população adulta manteve a prática dos exercícios físicos durante a pandemia e quais foram as estratégias adotadas para permanecer ativo. Trata-se de um estudo transversal que utilizou a Internet como recurso de coleta. Foram incluídos indivíduos adultos, de 20 a 40 anos, de ambos os sexos, que praticavam exercícios físicos de forma ativa e que se adaptaram de alguma forma na prática desses exercícios físicos depois do começo da pandemia. A pesquisa foi divulgada nas redes sociais pessoais do pesquisador. O questionário foi elaborado na plataforma *Google Forms* e foi transcrito online para os participantes. A coleta de dados foi realizada nos meses de agosto e setembro de 2021. Foram respondidas algumas informações como dados pessoais e sociodemográficos: nome, idade, sexo, avaliados hábitos de vida referidos: atividade física (intensidade, duração, tempo e tipo). Também foram questionados em qual ambiente praticavam os exercícios físicos e de qual forma se adaptou a esses exercícios físicos depois do começo da pandemia. Os dados foram apresentados de forma descritiva em média e desvio padrão e frequências absoluta e relativa. Participaram 149 indivíduos, 59% do sexo feminino, 93% informaram que não possuíam comorbidade, 72,3% não faziam uso de medicamentos. Quanto aos exercícios, O estudo mostrou que antes da pandemia apenas 15,4% da amostra era sedentária, a maioria praticava exercício aeróbico ou musculação e em academias. Após o início da pandemia, a grande maioria (76, 5%) continuou praticando atividade física, porém adaptou o local, ao ar livre ou em casa.

Palavras-chave: COVID-19; exercício físico; atividade física.

ABSTRACT

The benefits of regular exercise have been proven, especially for the metabolic, cardiovascular, and immune systems. Physical exercise is recommended to the general population, and is considered an important tool for improving health. The social distancing caused by the COVID-19 pandemic prohibited any type of situation that could generate grouping, and with this strategy adopted, sporting events, gyms, and outdoor activities were paralyzed; in short, it made it difficult for the population to exercise, increasing the number of sedentary people. This study aimed to investigate whether the adult population maintained the practice of physical exercises during the pandemic and what were the strategies adopted to remain active. This is a cross-sectional study that used the Internet as a collection resource. We included adult individuals aged 20 to 40 years, of both genders, who actively exercised and who adapted in some way to the practice of physical exercises after the beginning of the pandemic. The survey was published on the researcher's personal social networks. The questionnaire was developed on the Google Forms platform and was transcribed online for the participants. The data collection was conducted in the months of August and September 2021. Some information such as personal and sociodemographic data were answered: name, age, gender, evaluated lifestyle habits referred: physical activity (intensity, duration, time, and type). They were also asked in which environment they practiced physical exercises and how they adapted to these physical exercises after the beginning of the pandemic. The data were presented descriptively in mean and standard deviation and absolute and relative frequencies. A total of 149 individuals participated, 59% were female, 93% reported no comorbidity, and 72.3% did not take any medication. As for exercises, the study showed that before the pandemic only 15.4% of the sample was sedentary, most practiced aerobic exercise or weight training and in gyms. After the beginning of the pandemic, the vast majority (76.5%) continued to practice physical activity, but adapted the place, outdoors or at home.

Keywords: COVID-19; physical exercise; physical activity.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
2	JUSTIFICATIVA.....	13
3	OBJETIVO	14
4	MÉTODOS	15
5	RESULTADOS	17
6	DISCUSSÃO	19
7	CONCLUSÃO.....	21
	REFERÊNCIAS.....	22
	APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	27
	APÊNDICE B – Questionário	28

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou o surto do novo coronavírus (SARS-CoV-2) como Pandemia. Descoberto em dezembro de 2019 na China, foi nomeada de COVID-19, causada pelo SARS-CoV-2, o termo coronavírus se refere a uma família de vírus que causam variados tipos de infecções podendo não apresentar sintoma algum ou ser até uma infecção respiratória grave (LIMA, 2020). A transmissão do Sars-CoV-2 de pessoa para pessoa se dá por meio da autoinoculação do vírus em membranas mucosas (nariz, olhos ou boca) e do contato com superfícies inanimadas contaminadas, o que tem chamado cada vez mais atenção para a necessidade de adoção rápida e preventiva de medidas de proteção humana a fim de impedir a contaminação de pessoas. Por isso, uma das medidas mais importantes para a prevenção da transmissão se refere à higiene das mãos, considerada uma medida de baixo custo e alta efetividade, por serem as mãos o principal veículo de contaminação cruzada (OLIVEIRA, 2020). Cuidados especiais devem ser tomados em relação a pessoas que são consideradas do grupo de risco como diabéticos, idosos, asmáticos, hipertensos, entre outros, pois podem desenvolver a condição grave da doença. A doença se espalhou para o mundo todo, fazendo com que os países adotassem a estratégia do distanciamento social na tentativa de conter a disseminação do vírus e proteger especialmente as pessoas do grupo de risco (SENHORAS, 2020; MARANHÃO; SENHORAS, 2020).

A estratégia do distanciamento social consistia em proibir qualquer tipo de situação que gerasse agrupamento, sendo assim, fechando academias, escolas, festas, bares, eventos esportivos, com a intenção de fazer a população ficar em casa evitando com que a doença se espalhasse cada vez mais (ESCHER, 2020). Com essa estratégia sendo feita e a paralisação dos eventos esportivos, academias, academias ao ar livre, dificultou a população de realizar os exercícios físicos (CHEN *et al.*, 2020), aumentando o número de pessoas sedentárias, o que está comprovado na literatura que pode resultar na piora da saúde mental, perda da condição física e funcional (BARBALHO, RAIOL, *et al.*, 2017).

Os benefícios da prática regular de exercícios estão comprovados principalmente ao sistema metabólico, cardiovascular e imunológico, diminuindo a incidência de doenças transmissíveis como as infecções virais (CAMPBELL; TURNER, 2018) inclusive infecções pelo novo coronavírus SARS-CoV-2 (WU *et al.*,

2020). Desta forma é muito importante dar continuidade a prática de exercício físico mesmo estando em casa, também fazendo com que o comportamento sedentário diminua durante o período do isolamento social. A falta de exercício físico é muito prejudicial aos processos cognitivos, aumentando o estresse no isolamento social e dificultando o corpo a ficar fisicamente ativo (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).

O exercício físico é recomendado à população em geral, sendo considerada uma ferramenta importante para a melhoria da saúde. Alinhado aos benefícios à saúde, o exercício físico parece exercer um efeito positivo sobre vários processos cognitivos em diferentes populações, como crianças, adultos e idosos (DIAMOND *et al.*, 2020; MADDEN *et al.*, 2010). A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida na literatura científica como uma estratégia não farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, sejam elas de caráter metabólico, físico e/ou psicológico (LUAN *et al.*, 2019). A realização de exercícios físicos moderados pode contribuir para melhor resposta imunológica e redução das complicações pela COVID-19 entre aqueles com excesso de peso. Nesse cenário, profissionais da nutrição e educação física podem auxiliar na adaptação da rotina alimentar e de exercícios durante o período de isolamento e, portanto, prevenir modificações indesejadas no peso corporal e na saúde (LI *et al.*, 2020).

Com os espaços públicos destinados a práticas de atividades físicas fechados, as recomendações dos principais guias sobre atividade física mostram que a duração e a intensidade do exercício físico devem ser de moderada e vigorosa com duração de 180 a 300 minutos por semana para homens e na intensidade moderada e vigorosa com duração de 150 a 300 minutos por semana para mulheres, para que se obtenham benefícios para o corpo, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade. (PITANGA, 2020).

2 JUSTIFICATIVA

Frente à pandemia que estamos vivendo e o aumento da infecção por coronavírus (COVID-19), estudar o tema é de extrema importância a fim de contribuir com maiores informações. Além disso, estudar sobre prática de exercício físico pode trazer dados e referências para que os indivíduos deixem de ser sedentários, sendo um incentivo às pessoas que praticavam exercícios físicos antes do começo da pandemia para que continuem praticando e aquelas que não praticavam comecem a praticar.

3 OBJETIVO

Esse trabalho teve como objetivo investigar se a população adulta manteve a prática dos exercícios físicos durante a pandemia e quais foram as estratégias adotadas para permanecer ativo.

4 MÉTODOS

4.1 Tipo de estudo e amostra

Este é um estudo transversal e, devido à pandemia COVID-19 utilizou a Internet como recurso de coleta. O questionário foi elaborado na plataforma Google Forms e foram transcritos online para os participantes. A coleta de dados foi realizada em agosto e setembro de 2021.

Foram incluídos indivíduos adultos, de Bauru-SP e região, de 20 a 40 anos, de ambos os sexos, que praticam exercícios físicos de forma ativa antes da pandemia. Para ser considerado ativo o indivíduo precisava estar praticando atividade física há pelo menos três meses de forma regular, ou seja, no mínimo três vezes na semana com um tempo superior à 30 minutos cada vez.

A pesquisa foi divulgada nas redes sociais pessoais do pesquisador (*Facebook*: <https://www.facebook.com/filipe.ferrari.16/> e *Instagram*: @filiferrari), foi compartilhada por sua rede de amigos, aqueles que sentirem-se à vontade em colaborar, e também em grupos de *whatsapp*. Os indivíduos que visualizarem e interessarem-se pela pesquisa terão acesso ao *link* do formulário para participar.

4.2 Aspectos éticos da pesquisa

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UNISAGRADO sob o parecer número 4.898.001 (ANEXO A) e todos os participantes receberam via on-line um termo de consentimento livre e esclarecido (APÊNDICE A). O termo foi digitado na plataforma *Google Forms*, onde os participantes responderam se estavam de acordo com a realização da pesquisa. Caso concordassem, eles clicavam no ícone SIM e poderiam continuar a pesquisa.

4.3 Variáveis a serem investigadas

Características pessoais, dados sociodemográficos, clínicos, hábitos de vidas antes e depois do começo da pandemia

Foram respondidas algumas informações pelo *Google Forms* como dados pessoais e sociodemográficos: nome, idade, sexo, avaliados hábitos de vida referidos: atividade física (intensidade, duração, tempo e tipo). Também foram questionados em qual ambiente praticavam os exercícios físicos, de qual forma se adaptou a esses exercícios físicos depois do começo da pandemia (APÊNDICE B).

Estatística

Os dados foram apresentados de forma descritiva em média e desvio padrão e frequências absoluta e relativa.

5 RESULTADOS

Participaram do estudo 149 indivíduos, 88 (59,1%) mulheres e 61 (40,9%) homens, idade $27,0 \pm 6,7$ anos, 96 pessoas (64,4%) entre 20 e 25 anos, 18 pessoas (12,1%) entre 30 e 35 anos e 35 pessoas (23,5%) entre 35 a 40 anos.

Quanto à presença de comorbidades ou doenças, oito (5,4%) indivíduos responderam que apresentavam alguma, entre elas doença respiratória e hipertensão arterial.

Com relação ao uso de medicamentos, 35 (23,5%) relataram fazer uso, entre eles, anti-hipertensivo, anticoncepcional e ansiolítico.

Os dados referentes à prática de exercícios encontram-se na tabela 1. O estudo mostrou que antes da pandemia apenas 15,4% da amostra era sedentária, a maioria praticava exercício aeróbico ou musculação e em academias. Após o início da pandemia, a grande maioria (76,5%) continuou praticando atividade física, porém adaptou o local, ao ar livre ou em casa.

Tabela 1. Questionamentos sobre exercícios físicos

		n	%
Há quanto tempo pratica exercício físico:	Menos de 1 ano:	23	15,4
	Mais de 1 ano:	16	10,7
	De 2 a 4 anos:	22	14,8
	A mais de 4 anos:	65	43,6
	Comecei durante a pandemia:	23	15,4
Qual tipo de exercício físico realiza:	Aeróbico:	47	31,5
	Musculação:	48	32,2
	Modalidades esportivas:	29	19,5
	Funcional:	25	16,8

Qual lugar realizava os exercícios físicos antes da pandemia:	Academia:	74	49,7
	Exercícios ao ar livre:	48	32,2
	Em casa:	14	9,4
Continuou praticando exercícios físicos depois do começo da pandemia:	Sim:	114	76,5
	Não:	35	23,5
Depois da pandemia como se adaptou na prática de exercícios físicos:	Exercícios ao ar livre:	57	38,3
	Exercícios em casa:	66	44,3
	Outros:	26	17,4
Com qual frequência pratica exercício físico:	1 a 2 dias na semana:	34	22,8
	2 a 3 dias na semana:	67	45
	4 ou mais dias na semana:	48	32,4
Qual duração dos exercícios físicos:	30 minutos:	25	16,8
	1 hora:	77	51,7
	Mais que 1 hora:	47	31,5

Dados apresentados em frequências absoluta e relativa.
Fonte: elaborada pelo autor.

6 DISCUSSÃO

O presente trabalho investigou a prática de exercícios físicos durante a pandemia e quais foram as estratégias adotadas pela população adulta de Bauru-SP e região para permanecer ativo.

Os resultados mostraram-se bons, pois a grande maioria era praticante de exercícios antes da pandemia, indicando indivíduos ativos que têm buscado por melhores hábitos de vida. Na literatura, infelizmente os dados ainda mostram porcentagens altas de sedentarismo. A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostrou que na população de 18 anos ou mais, 40,3% foram classificados como insuficientemente ativos, ou seja, não praticavam atividade física ou praticavam por menos de 150 minutos por semana considerando lazer, trabalho e deslocamento para o trabalho (IBGE, 2020).

As modalidades mais praticadas pelos indivíduos do presente estudo antes da pandemia eram exercícios aeróbicos e musculação e no ambiente de academias, o que concorda com os achados de um estudo realizado pelo Instituto de Ensino e Pesquisa HZM (2020), também com a população praticando exercícios aeróbicos e musculação, na maioria em academia. A caminhada é classificada como a atividade mais praticada nos momentos de lazer, seguida por musculação, além das atividades como dança e corrida em esteira. Nas últimas décadas, algumas políticas foram implementadas para ampliar o nível de atividade física da população, como as academias ao ar livre e a prática de exercícios físicos nas Unidades Básicas de Saúde (Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Campinas).

A maioria dos indivíduos que praticavam atividades físicas antes da pandemia continuou a praticar e se adaptaram, saindo da sua zona de conforto e evitando o sedentarismo. Houve a adaptação quanto ao local da prática, onde a grande maioria optou por exercícios ao ar livre e exercícios em casa. Achados diferentes do presente estudo foram encontrados por Botero *et al.* (2021) que encontrou que mais de 50% dos homens e mulheres com uma média de 39 anos reduziram seus níveis de atividades físicas.

A maioria dos indivíduos da nossa amostra respondeu que sua preferência por exercícios físicos atualmente, é de 2 a 3 dias na semana durante 1 hora, diferentemente do estudo realizado por Leitão *et al.* (2021), onde, na pandemia,

peças que antes realizavam exercícios físicos entre 45 e 60 minutos (55,7%), apresentaram uma queda de 5%. Já os indivíduos que realizavam os exercícios entre 60 e 90 minutos (16,5%) apresentaram uma queda significativa de 13%. Por outro lado, os exercícios até 30 minutos foram representados por quase metade (42,6%) dos entrevistados, evidenciando que com a pandemia as pessoas passaram a praticar menos tempo de exercício por dia e de forma mais breve.

Dando ênfase ao medo da exposição ao vírus, um estudo de base populacional realizado na cidade Bagé no sul do Brasil, mostrou que quanto ao distanciamento social, os indivíduos que mais relataram prática de atividades físicas de lazer (37,7%) foram aqueles do grupo intermediário com relação à adesão ao distanciamento (relatam estar "mais ou menos" isolados) em ambos os grupos externos dessa variável (mais isolados ou menos isolados) cerca de 20% relatou a prática de atividade física de lazer. Em relação à rotina dos entrevistados houve um aumento da prevalência da prática de atividade física apenas nos que saiam de casa 12,5%, exceto esse grupo, os 87,5 que se mantiveram em casa, reduziram tanto em número quanto em tempo a suas práticas de atividades físicas (CROCHEMORE-SILVA *et al.*, 2020).

6 CONCLUSÃO

Os adultos estudados eram na maioria ativos antes da pandemia e continuaram com a prática de exercícios físicos adaptando-se apenas quanto ao local, deixando de realizar em academias e transferindo a prática ao ar livre e em casa.

REFERÊNCIAS

- BARBALHO, M.S.M. *et al.* There are no no-responders to low or high resistance training volumes among older women. **Experimental Gerontology**, v. 1, n. 99, p. 18-26, 2017.
- BOTERO, J. P. *et.al.* Impact of the COVID-19 pandemic stay at home order and social isolation on physical activity levels and sedentary behavior in Brazilian adults. *Einstein (São Paulo)*, [S.L.], v. 19, p. 50-53, 2021.
- CAMPBELL, J.P.; TURNER, J.E. Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. **Frontiers in immunology**, v. 9, n. 648, 2018.
- CHEN, P.; MAO, L.; NASSIS, G. P.; HARNER, P.; AINSWORTH, B. E.; LI, F. Coronavirus disease (COVID-19): the need to maintain regular physical activity while taking precautions. **Journal of Sport Health Science**, v. 9, n. 2, p.103-4, 2020.
- CROCHEMORE-SILVA, *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, n. 11, p. 4249-4258, nov. 2020.
- DIAMOND, A. Close interrelation of motor development and cognitive development and of the cerebellum and prefrontal cortex. **Child Development**, v. 71, n. 1, p. 44-56, 2000.
- ESCHER, A. R., Jr. An Ounce of Prevention: Coronavirus (COVID-19) and Mass Gatherings. **Cureus**, v. 12, n. 3, p. e7345, 2020.
- HZM INSTITUTO DE ENSINO E PESQUISA (Brasil). Caminhada, futebol e musculação são as atividades preferidas dos brasileiros. *Medicina do Exercício e do Esporte*, Campinas, p. 1-2, 14 fev. 2020.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019. Publicado em 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil>. Acesso em: 19/11/21.
- LEITÃO, L. M. J. *et al.* Como a pandemia afetou a prática de exercícios físicos dos estudantes universitários. **16ª noite acadêmica**, [s. l.], v. 1, 20 ago. 2021.
- LI, X. *et al.* Clinical characteristics of 25 death cases with COVID-19: a retrospective review of medical records in a single medical center, Wuhan, China. **International Journal of Infectious Diseases**, v. 94, p. 128-32, 2020.
- LIMA, L.C.J. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da covid-19. **Boletim de Conjuntura**, v. 3, n. 9, p. 2-4, 2020. Disponível em: <https://zenodo.org/record/3988664#.YGucx8-SIPY>. Acesso em: 05 abr. 2021.

LUAN T.X. *et al.* Exercise as a prescription for patients with various diseases. **Journal of sport and health science**, v. 8. n. 5, p.422–441, 2020.

MADDEN, D. J. *et al.* Adult age differences in functional connectivity during executive control. **NeuroImage**, v. 52, n. 2, p. 643-57, 2010.

MARANHÃO, R. A.; SENHORAS, E. M. Pacote econômico governamental e o papel do BNDES na guerra contra o novo coronavírus. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 2, n. 4, p. 1-15, 2020.

OLIVEIRA, A. C. *et al.* O QUE A PANDEMIA DA COVID-19 TEM NOS ENSINADO SOBRE ADOÇÃO DE MEDIDAS DE PRECAUÇÃO? **Texto e contexto enfermagem**, v. 29, p. 1-13, 2020.

PITANGA, F.J.G. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus: physical activity and reducing sedentary behavior during the coronavirus pandemic. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, n. 6, p. 1058-1060, 2020.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Should physical activity be considered essential activity during the covid-19 pandemic? **International Journal of Cardiovascular Sciences**, v. 33, n. 4, p. 401-3, 2020.

RAIOL, R.A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19: physical exercise is essential for physical and mental health during the covid-19 pandemic. **Brazilian Journal Of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

SENHORAS, E. M. A pandemia do novo coronavírus no contexto da cultura pop zumbi”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 1, n. 3, 2020.

WU, Y. *et al.* SARS-CoV-2 is an appropriate name for the new coronavirus. **Lancet**, 395 (10228), p. 949-50, 2020.

ANEXO A – Aprovação do CEP

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM MEIO À PANDEMIA COVID-19

Pesquisador: Camila Gimenes

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 48343521.0.0000.5502

Instituição Proponente: Universidade do Sagrado Coração - Bauru - SP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.898.001

Apresentação do Projeto:

Projeto da área da saúde envolvendo a prática de atividade física e a situação de isolamento social imposta pela pandemia COVID-19. Estudo transversal e prospectivo envolvendo 50 adultos que praticam exercícios físicos de forma ativa. A técnica a ser aplicada será o questionário virtual pelo Google Forms no período de agosto a setembro de 2021.

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo da pesquisa é "investigar se a população adulta manteve a prática dos exercícios físicos durante a pandemia e quais foram as estratégias adotadas para permanecer ativo".

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os pesquisadores descrevem os riscos como sendo "mínimos à sua saúde física e mental, como constrangimento ao responder as questões e algum estresse para ler o questionário". E para dirimir ou amenizar a condição do constrangimento diante de algum questionamento, caso esse exista, os autores orientam a não responder ao questionamento.

O benefício reportado diz respeito à contribuição "com estudos que podem futuramente auxiliar outras pessoas".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto de pesquisa com temática atual e abordagem descritiva. As etapas da pesquisa foram contempladas.

Endereço: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação

Bairro: Rua Irmã Arminda Nº 10-50

CEP: 17.011-160

UF: SP

Município: BAURU

Telefone: (14)2107-7260

E-mail: cep@unisagrado.edu.br



Continuação do Parecer: 4.898.001

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos de apresentação obrigatória foram apresentados e estão de acordo com as exigências.

Recomendações:

Nada a declarar.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Projeto de pesquisa aprovado.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1779263.pdf	06/08/2021 14:06:16		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Filipe_Cep.doc	06/08/2021 14:05:53	Camila Gimenes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Filipe.docx	20/07/2021 11:21:13	Camila Gimenes	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRostoFilipe.pdf	22/06/2021 13:38:11	Camila Gimenes	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BAURU, 11 de Agosto de 2021

**Assinado por:
Bruno Martinelli
(Coordenador(a))**

APENDICE A – Termo de consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Título: A prática de atividade física em meio à pandemia COVID-19

Pesquisador responsável: Prof^a Dr^a Camila Gimenes

Endereço completo e telefone: Rua Irmã Armanda, 10-50. Jardim Brasil, Bauru-SP.
CEP: 17011-160 Fone Pesquisador Responsável: Prof^a Dr^a Camila Gimenes (14)
99711-7959. E-mail: professoracamilagimenes@gmail.com

Local em que será desenvolvida a pesquisa: on line nas redes sociais

Objetivo do estudo: investigar se a população adulta manteve a prática dos exercícios físicos durante a pandemia e quais foram as estratégias adotadas para permanecer ativo.

Riscos: Haverá riscos mínimos à sua saúde física e mental, como constrangimento ao responder as questões e algum estresse para ler o questionário. Caso sinta-se constrangido diante de algum questionamento poderá negar-se a responder.

Benefícios: Ao participar da pesquisa você poderá contribuir com estudos que podem futuramente auxiliar outras pessoas.

Custos e Pagamentos: Não existirão encargos adicionais associados à participação do sujeito de pesquisa neste estudo.

Confidencialidade: Eu entendo que qualquer informação obtida sobre mim será confidencial. Também entendo que meus registros de pesquisa estão disponíveis para revisão dos pesquisadores. Esclareceram-me que minha identidade não será revelada em nenhuma publicação desta pesquisa; por conseguinte, consinto na publicação para propósitos científicos.

Direito de Desistência: Entendo que estou livre para recusar minha participação neste estudo ou para desistir a qualquer momento e que a minha decisão não afetará adversamente meu tratamento na clínica ou causar perda de benefícios para os quais eu poderei ser indicado.

Consentimento Voluntário: Garanto que li ou li o texto de consentimento e entendi seu conteúdo. Uma cópia deste formulário será fornecida. Minha assinatura indica que concordo livremente em participar deste estudo.

APÊNDICE B – Questionário sobre atividade física

Nome:

Idade: 20 a 25 anos

30 a 35 anos

35 a 40 anos

Sexo:

Homem:

Mulher:

Possui alguma comorbidade:

Sim:

Não:

Faz o uso de algum medicamento

Sim:

Não:

Ha quanto tempo pratica exercícios físicos

A menos de 1 ano

A mais de 1 ano

de 2 a 4 anos

a mais de 4 anos

comecei durante a pandemia

Qual tipo de exercício físico realiza:

Aeróbico

Musculação

Modalidades esportivas (futebol, basquete, vôlei)

Funcional

Qual lugar realizava os exercícios físicos antes da pandemia:

Academia:
caminhada, corrida, outros)

Exercícios ao ar livre (ciclismo,

Em casa

não praticava atividade física

Continuou praticando exercício físico depois do começo da pandemia:

Sim:

Não:

Depois da pandemia como se adaptou na pratica dos exercícios físicos:

Exercícios ao ar livre (ciclismo, corrida, caminhada)

exercícios em casa:

Outro:

Com qual frequência pratica exercício físico:

1 a 2 dias na semana

2 a 3 dias na semana

3 ou mais dias na

semana

Comecei durante a pandemia

Qual a duração do exercício físico:

30 minutos

1 hora

mais que 1 hora