

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOSÉ ERIVALDO SERRA PEREIRA JUNIOR

IMPACTOS DA COVID 19: Atividade Física e Sedentarismo

São Luís - MA

2022

JOSÉ ERIVALDO SERRA PEREIRA JUNIOR

IMPACTOS DA COVID 19: Atividade Física e Sedentarismo

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de educação física da Universidade Federal do Maranhão, como requisito parcial para obtenção do título de licenciatura em Educação Física.

Orientação: Prof.^a. Dr(a). Elizabeth Santana Alves de Albuquerque.

SÃO LUIS - MA

2022

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Pereira Junior, José Erivaldo Serra.
IMPACTOS DA COVID 19: Atividade Física e Sedentarismo /
José Erivaldo Serra Pereira Junior. - 2022.
56 f.

Orientador(a): Elizabeth Santana Alves de Albuquerque.
Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física,
Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2022.

1. Atividade física. 2. Covid19. 3. Sedentarismo. I.
Albuquerque, Elizabeth Santana Alves de. II. Título.

JOSÉ ERIVALDO SERRA PEREIRA JUNIOR

IMPACTOS DA COVID 19: Atividade Física e Sedentarismo

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de educação física da Universidade Federal do Maranhão, como requisito parcial para obtenção do título de licenciatura em Educação Física.

Orientação: Prof.^a Dr(a). Elizabeth Santana Alves de Albuquerque.

Aprovado em 17/11/2022

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dr^a Elizabeth Santana Alves de Albuquerque

Prof.^a Dr^a Jucilea Neres Ferreira

Prof. Dr Raimundo Nonato Assunção Viana

Dedico primeiramente a Deus, por sempre estar presente na minha vida, a minha família,

namorada e todos que de alguma forma me ajudaram na conquista de mais esse sonho.

AGRADECIMENTOS

A minha família, namorada e amigos que de alguma forma contribuíram para realização dessa conquista.

A minha orientadora, Prof.^a Dr Elizabeth Santana Alves de Albuquerque, que desde o início mostrou-se sempre disposta a ajudar.

Agradeço a todos os professores da Universidade Federal do Maranhão pelo aprendizado ao decorrer da minha formação e em especial ao professor Dr. Alex Fabiano Santos Bezerra e a Prof.^a Dr Jucileia Neres Ferreira pela ajuda em toda minha caminhada acadêmica.

RESUMO

A pesquisa intitulada Impactos da covid 19: atividade física e sedentarismo tem como objetivo geral avaliar os impactos do vírus da covid 19 nos níveis de atividade física dos alunos de Educação Física Licenciatura da Universidade Federal do Maranhão, pois com um cenário inédito de pandemia no século XXI é necessário analisar as possíveis consequências sobre o bem estar físico e emocional dos estudantes. A pesquisa é de natureza qualitativa e explicativa. Os sujeitos do estudo foram estudantes de ambos os sexos, totalizando 60 universitários. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário com 16 perguntas, sendo delas 15 fechadas e uma aberta. Com os resultados identificou-se um aumento significativo nos níveis de sedentarismo dos participantes.

Palavras chave: Covid 19; Atividade Física; Sedentarismo.

ABSTRACT

The research entitled Impacts of covid 19: physical activity and sedentary lifestyle has the general objective of evaluating the impacts of the covid 19 virus on the levels of physical activity of Physical Education Degree students at the Federal University of Maranhão, because with an unprecedented scenario of a pandemic in the century XXI, it is necessary to analyze the possible consequences on the physical and emotional well-being of students. The research is qualitative and explanatory in nature. The study subjects were students of both sexes, totaling 60 university students. A questionnaire with 16 questions was used as a data collection instrument, 15 of which were closed and one was open. With the results, a significant increase in the sedentary levels of the participants was identified.

Keywords: Covid 19; Physical activity; Sedentary lifestyle.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Sexo.....	24
Figura 2 - Durante a pandemia do novo corona vírus, em que intensidade você fez (ou ainda está fazendo) restrição do contato com as pessoas?.....	25
Figura 3 - Durante a pandemia:.....	26
Figura 4 - A pandemia afetou/modificou a quantidade e tipo do seu trabalho doméstico?	27
Figura 5 - Em geral, como você avalia sua saúde?.....	28
Figura 6 - Você acha que a pandemia provocou mudanças no seu estado de saúde?	28
Figura 7 - Você tem algum problema crônico de coluna, como dor crônica nas costas ou no pescoço, lombalgia, dor ciática, problemas nas vertebrae ou disco?.....	29
Figura 8 - Durante a pandemia, com as mudanças nas suas atividades habituais, você passou a ter alguma dor nas costas ou na coluna?.....	29
Figura 9 - No período da pandemia, com que frequência você se sentiu ansioso(a) ou nervoso(a)?	30
Figura 10 -Antes da pandemia da novo corona vírus, quantos dias por semana você praticava algum tipo de exercício físico ou esporte? (não considere fisioterapia).....	31
Figura 11 - Durante a pandemia do novo corona vírus, quantos dias por semana você pratica/praticava exercício físico ou esporte?	32
Figura 12 - No período de distanciamento social, em quantos dias você faz/fazia atividade física por pelo menos 60 minutos (1hora) por dia? (Calcule o tempo total que você gastou em qualquer tipo de atividade física, em cada dia) Ex: praticar esportes, jogar bola, andar de bicicleta, caminhar, correr, ginastica, dança, aula de educação física, ir para escola caminhando ou de bicicleta.....	33
Figura 13 - Antes da pandemia, em quantos dias você fazia atividade física por pelo menos 60 minutos (1 hora) por dia? (Calcule o tempo total que você gastou em qualquer tipo de atividade física, em cada dia) Ex: praticar esportes, jogar bola,	

andar de bicicleta, caminhar, correr, ginastica, dança, aula de educação física, ir para escola caminhando ou de bicicleta.	33
Figura 14 - Antes da pandemia, quantas horas por dia você costumava ficar assistindo televisão?	35
Figura 15 - Durante a pandemia, quantas horas por dia você tem assistido /assistia televisão?	35
Figura 16 - Durante a pandemia, no seu tempo livre, o que você tem feito/fazia com frequência? (Pode marcar mais de uma opção).....	36

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 JUSTIFICATIVA	13
3 OBJETIVOS	14
3.1 Geral	14
3.2 Específicos	14
4 REFERÊNCIAL TEÓRICO	15
4.1 Vírus Covid-19	15
4.2 Sedentarismo	17
4.3 Atividade Física	19
5 METODOLOGIA	21
5.1 Tipos de pesquisa e de método	21
5.2 Participantes	21
5.3.1 Critérios de inclusão	22
5.3.2 Critérios de exclusão	22
5.3 Local	22
5.4 Etapas	22
5.5 Instrumentos de coletas de dados	22
5.6 Equipamentos e Materiais	23
5.7 Procedimento de coleta e análise de dados	23
5.8 Aspectos éticos	23
5.8.1 Análise dos riscos e benefícios	24
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
REFERÊNCIAS	39
APÊNDICE A – Questionário	43
APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	47
APÊNDICE C – Consentimento de Participação	49
APÊNDICE D – Declaração de Liberação de Coleta de Dados	51
ANEXO I – Parecer do Comitê de Ética	52

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais ativa. As estatísticas da organização mostram que um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes no mundo não praticam atividade física suficiente. Mulheres e meninas costumam fazer ainda menos exercícios do que os homens. No momento em que muitas pessoas reduziram a prática devido à pandemia da Covid-19, a OMS lançou um guia com diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. Pessoas de todas as idades e habilidades podem ser fisicamente ativas, informa o documento.

A organização destaca que a prática de exercícios é fundamental para prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, diabetes e câncer. Outros benefícios mencionados são a redução dos sintomas de depressão, de ansiedade e do declínio cognitivo, o aprimoramento da memória e o estímulo à saúde do cérebro.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo vem crescendo de forma alarmante no mundo inteiro, deixando de ser uma inquietude meramente estética para se transformar em uma questão grave de saúde pública. A OMS considera que a inatividade física contribua para cerca de dois milhões de mortes anuais no mundo. Conjuntamente, calcula também que 60% da população mundial não praticam atividade física suficiente.

O reconhecimento científico do mérito da prática da atividade física constante na saúde do sujeito, a conscientização da grande valia da atividade física como estratégia de precaução de doenças e melhoria da saúde são temas que a cada dia vem ganhando mais espaços, exigindo discussões aprofundadas.

No cenário atual, de pandemia mundial, a prática de atividade física vem tomando um espaço especial pelo seu papel de promoção de saúde. Doenças e patologias como obesidade, diabetes e outras, podem ser tratadas e prevenidas com a atividade física. Já voltados para os problemas psíquicos, como depressão e ansiedade, a atividade física vem se mostrando eficaz. Além de aumentar a expectativa de vida, melhora a qualidade de vida como explicou Ramos (2020).

Com o avanço da pandemia as atividades de academia e lazer com possíveis aglomerações não se tornavam práticas seguras de atividade física e, com o aumento de aulas e trabalhos remotos, a população ficou muito mais tempo parada

e até mesmo restrita dentro de suas casas na frente de computadores, tablets e smartphones.

O famoso comportamento sedentário é relatado com uma prática de atividade que possui um gasto energético muito baixo, como os comportamentos de ler, deitar, assistir televisão e usar computadores.

Mediante ao exposto, este projeto tem como intuito verificar o nível de atividade física e sedentarismo dos estudantes durante a pandemia e observar possíveis consequências na saúde e bem estar dos alunos.

Essa pesquisa e seus dados poderão contribuir para uma mudança de olhares referentes aos benefícios da atividade física durante a pandemia de covid 19.

Com o avanço da pandemia, consegui notar uma significativa diminuição da atividade física entre meus familiares e amigos próximos e posteriormente reclamações sobre dores de coluna, aumento do estresse e fadiga durante os dias.

Assim foi despertado um desejo pelo conhecimento didático e realizar um trabalho voltado para analisar tais comportamentos durante a pandemia.

2 JUSTIFICATIVA

A elaboração deste trabalho justifica-se pela crescente necessidade em verificar os possíveis impactos da pandemia da covid 19 nos alunos do curso de educação física licenciatura da Universidade Federal do Maranhão. E com isso trazer ao público a importância de realizar atividade física mesmo em momentos de pandemia e isolamento social pois com ela podemos encontrar um bem-estar físico e emocional.

3 OBJETIVOS

3.1 Geral

Avaliar os impactos da covid 19 nos níveis de atividade física dos alunos de educação física (Licenciatura) da UFMA.

3.2 Específicos

- a) Identificar os níveis de atividade física mantidos pelos universitários durante a pandemia de covid 19;
- b) Relatar possíveis impactos na saúde e bem-estar dos estudantes durante o evento da pandemia;
- c) Investigar o nível de sedentarismo dos universitários antes e durante a covid 19.

4 REFERÊNCIAL TEÓRICO

4.1 Vírus Covid-19

A covid – 19 é uma doença infecciosa que segundo a OMS (Organização Mundial De Saúde) apresenta com principais sintomas febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem desenvolver outros sintomas menos comuns como dores de garganta, dores de cabeça, diarreia, congestão nasal, perda de paladar entre outros, porém esses sintomas ainda são considerados moderados e algumas pessoas podem apresentar sintomas graves como a dificuldade de respirar.

A taxa de mortalidade vem se apresentando superior as gripes e demais vírus do grupo da influenza.

Com o início do surto do novo coronavírus (SARS-CoV-2), causador da Covid-19, se obteve um grande alarme mediante uma doença que se espalhou rapidamente em várias regiões do mundo afetando pessoas de diferentes idades, regiões e localidades sem se conseguir mapear uma situação linear da doença. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 18 de março de 2020, em todo o mundo já se encontrava a incrível marca de mais de 214 mil infectados pela doença.

Segundo a Organização Pan-Americana de saúde, os estudos até o momento apontam que o vírus pode se espalhar por contato direto, através de secreções de saliva e respiração no simples ato de uma pessoa conversar ou tossir, ou indireto, entrando em contato com comidas ou objetos que estejam infectados pelo vírus ou por proximidade com pessoas infectadas. Para evitar esse tipo de contaminação foram adotados protocolos seguidos mundialmente.

Protocolos mais básicos de higiene pessoal como fazer a lavagem das mãos com água e sabão durante alguns segundos e manter uma distância segura das outras pessoas de pelo menos 1,5 metros e usar máscara em todos os ambientes.

Como se trata de um vírus novo e com pouca base de estudos a falta de imunizantes é uma batalha diária para tentar combater o vírus, devido sua alta taxa de propagação e falta de experiência da população em viver uma pandemia caracteriza um problema de saúde pública internacional.

Devido todos os problemas citados acabamos com uma grande parcela da população global doente e com aparecimento de sintomas da Covid19 que acabam

resultando em necessidade de atendimento médico quase simultaneamente e até os países desenvolvidos não tem a capacidades de atender tal quantidade de pessoas simultaneamente.

Essa demanda súbita por assistência imediata sobrecarrega todos os níveis de atenção, especialmente o terciário (hospitalar, de medicina intensiva), desencadeando crises na saúde pública tanto de países em desenvolvimento quanto em países ricos, quase que ao mesmo tempo e em todos os continentes, situação sem precedentes ao longo das últimas décadas (MAHASE, PEERI et al., 2020).

Porém medidas mais rigorosas, como o lockdown, foram necessárias para evitar o colapso do sistema de saúde local dos estados com maiores números de infectados. E, devido a isto, um maior aumento de distanciamento social podendo aumentar o nível de comportamento sedentário e levar a possíveis consequências físicas e mentais.

A pandemia de coronavírus tem atravessado todo o tecido social, não poupando praticamente nenhuma área da vida coletiva ou individual, com repercussões na esfera da saúde mental. Em situações de epidemia, o número de pessoas psicologicamente afetadas costuma ser maior que o de pessoas acometidas pela infecção, sendo estimado que um terço a metade da população possa apresentar consequências psicológicas e psiquiátricas caso não recebam cuidados adequados (CEPEDES, 2020)

Durante a pandemia se possui uma grande preocupação com o bem estar psicológico da população como geral, pois durante crises que afetam o cotidiano de milhares de pessoas sempre se liga uma alerta para a saúde mental da população.

Quanto à saúde mental, é importante dizer que as sequelas de uma pandemia são maiores do que o número de mortes. Os sistemas de saúde dos países entram em colapso, os profissionais de saúde ficam exaustos com as longas horas de trabalho e, além disso, o método de controle mais efetivo da doença, que é o distanciamento social, impacta consideravelmente a saúde mental da população (BROOKS et al., 2020).

A população vem carregada de inseguranças provocadas pela doença e pela incerteza de dias melhores que acabam sendo intensificados pela falta de pessoas próximas.

4.2 Sedentarismo

“O sedentarismo vem crescendo de forma alarmante no mundo inteiro, deixando de ser uma preocupação meramente estética para se transformar num problema grave de saúde pública e numa epidemia global” (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS, 2005).

De acordo com Pitanga, Pitanga e Beck (2020, p.1059), nos últimos anos com a evolução das pesquisas na área, recente estudo abordando o comportamento sedentário demonstrou que a diminuição do sedentarismo associado a atividade física gera diversos benefícios a saúde e bem estar.

O comportamento sedentário é definido como atividades caracterizadas por baixo gasto energético, não excedendo 1,5 equivalentes metabólicos que incluem comportamentos específicos de sentar, reclinar ou deitar, para ler, estudar, assistir televisão, usar o computador, entre outras, excetuando-se as horas sono (PITANGA, PITANGA, BECK, 2020, p.1059).

Diante do isolamento social promovido pela utilização do lockdown para tentar frear a pandemia a (Organização Mundial De Saúde) tenta incentivar a população a adotar uma rotina de vida ativa com o intuito de manter a população o mais saudável possível para o enfrentamento ao vírus uma prevenção para futuras comorbidades.

Com possíveis diminuição de carga horaria de trabalho e maior rotina dentro de casa a população uma possível rotina sedentária pode originar aumento de massa corporal e surgimento de comorbidades e transtornos psicossociais como ansiedade e depressão

Com o avanço da pandemia e a utilização do lockdown, o comportamento de ficar sentado para exercer suas obrigações pode ter aumentado devido a utilização do trabalho em home office para funções que se mostravam ativas antes da pandemia.

Nesse caminho a criatividade e forma de vida virtual passa a fazer parte do nosso cotidiano, já que estudar e trabalhar de forma remota permite que os indivíduos concluam seus afazeres sem sair de casa e se submeter ao risco de pegar o vírus, assim acabando interferindo nas possibilidades de realização de atividades físicas diárias.

Assim o andar e movimentar-se para realizar suas tarefas e atribuições dar lugar a cabos, fios e cadeiras de computadores e celulares ligados a internet que acabam deixando esses indivíduos horas sentados na frente desses equipamentos.

De acordo com Ávila e Santos (1999), o estar sentado de forma incorreta pode causar danos irreversíveis a toda estrutura óssea do corpo humano.

Muitos estudos são lançados de tempos em tempos sobre a atividade física, bem como abordagens sobre a importância dela. Com isso é possível desmembrar esta importância, seja pelo fato de estar atrelado a prática conforme o considerado ideal, ou seja, pela sua total ausência. Neste caso vale a pena ressaltar que os estudos recentes apontam para casos que a inatividade física, ou seja, a total falta de uma atividade regulada e sistêmica, aumentam exponencialmente a quantidade de agravos diretos a saúde (GUALANO, TINUCCI, 2011).

Segundo Oliveira *et al.* (2011), uma grande quantidade de estudos voltados para a área do sedentarismo aponta o comportamento sedentário como um possível fator determinante para doenças que afetam o bem estar e qualidade de vida das pessoas, e atualmente é responsável por uma alta taxa de morbidade e mortalidade.

Algumas doenças tem uma forte ligação com o comportamento sedentário e falta de atividade física, essas são: hipertensão, obesidade, diabetes e outras. Com o avanço das pesquisas e maior relação entre a falta de atividade física e as doenças citadas, cada dia que passa tem-se mais estudos e resultados que comprovam que o comportamento sedentário influencia diretamente na qualidade de vida das pessoas.

Podemos trazer ao debate que hoje, um dos grandes vilões da saúde pública moderna é a inatividade física. A população em sua maioria, em torno de 70%, está já na parcela adulta, seja devido à falta de acesso por motivos econômicos, ou por uma rotina de trabalho exaustiva e com grande aumento da tecnologia para auxiliar, não consegue atingir nem mesmo os níveis mínimos recomendados e tidos como necessários para ao menos a manutenção da base saudável (Gualano&Tinucci,2011)

A pandemia de COVID 19 assolou e ainda assola até o presente momento a humanidade. É necessário pontuar que esta trouxe com ela tanto as causas e consequências da enfermidade como também uma maior necessidade ao longo deste tempo de permanecer em casa, aumentando assim a porcentagem da população retratada acima e reduzindo ainda mais a quantidade por si só de tempo e de tipo de atividade física realizada. (COSTAET al., 2020).

A inatividade física pode causar um efeito devastador ao nosso miocárdio. Isto acaba resultando em falta de oxigenação ao corpo humano causando outros problemas. Já relacionado ao sistema respiratório é possível exemplificar com possíveis problemas na musculatura respiratória que acabam prejudicando a capacidade respiratória tanto em repouso quanto em movimento. (Fédération Internationale De Médecine Sportive, 1998)

Podemos citar em especial o LDL (lipoproteína de baixa densidade) esta, por si só aumenta a chance de diversos outros fatores preocupantes como

o entupimento de artérias, bem como ocorrências degenerativas das mesmas. Entretanto, ainda é possível observar, que comprometimentos progressivos e extensos ocorrem em toda a fisiologia do ser em questão que este inativo fisicamente, de forma resumida, podemos observar que sua termorregulação, atividade fagocitária, resistência a substâncias tóxicas, tolerância a hipoxia e a hipoidratação, assim como também a sua psique estão em constante declínio. (FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE, 1998)

Conforme Oliveira *et al.* (2011), o comportamento sedentário vem relacionado ao desuso dos sistemas funcionais, o aparelho locomotor e os demais músculos e sistemas solicitados durante a atividade física, ficando muito tempo em estado de descanso podendo desenvolver um fenômeno associado a atrofia das fibras musculares e, com isso resultando em um efeito em cadeia de vários prejuízos motores e no sistema imunológico.

A definição de qualidade de vida bastante debatida no meio da saúde tendo em vista suas diferentes abordagens de tipos de benefícios e sempre depende de fatores que estão relacionados ao cotidiano do ser humano e seus hábitos

Segundo Organização Mundial de Saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção do ser humano de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele se relaciona, sempre levando em consideração sua forma de vida e expectativa.

4.3 Atividade Física

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior que em níveis de repouso (CASPERSEN et al, 1985)

Segundo Turíbio (1997), a prática de atividade física não é apenas praticar um futebol, musculação ou uma corrida. Pode-se considerar como atividade física a simples caminhada até o trabalho, andar entre os andares do serviço para pegar aquele café várias vezes ao dia.

Em conformidade com Guedes e Guedes (1995), com o passar do tempo e avanço nos estudos, houve um reconhecimento sobre os grandes benefícios da atividade física na qualidade de vida do ser humano e, somado a isto ressaltar a importância do despertar para uma grande benesse que acaba passando um pouco despercebida para o senso comum, a vantagem da atividade física para saúde mental e para a diminuição nos níveis de estresse das pessoas.

Durante a pandemia de covid 19, com um grande nível de isolamento social e aumento do estresse causado pelo conjunto de trabalho, falta de lazer, o próprio cenário de pandemia e até mesmo uma possível diminuição de atividade física, pode-se observar como seria proveitoso estes benefícios.

Segundo Oliveira *et al.* (2011), a prática de atividade física tem um grande impacto na saúde e bem estar do ser humano e um de seus benefícios que pode ajudar diretamente no estresse é a relação direta entre atividade física e relaxamento.

Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias, mostrando que a participação em programas de exercícios físicos exerce benefícios na esfera física e psicológica e que indivíduos fisicamente ativos, provavelmente, possuem um processamento cognitivo mais rápido (OLIVEIRA *et al.*, 2011, p.128).

Com a restrições de aglomerações e todos os cuidados, a prática de atividade física pode ser feita de maneira individual em praças, praias e parques, assim também aproveitando o relaxamento desses locais com ar livre, sempre respeitando todas as restrições e seguindo as recomendações dos médicos e profissionais da saúde, pois toda prática de atividade física tem que ser feita com moderação, pois tudo em grande esforço pode trazer problemas para saúde e para o próprio sistema imune.

Durante a pandemia de coronavírus no Brasil recomenda-se que a duração de cada sessão de exercícios seja de aproximadamente 30 a 60 minutos por dia. Sugere-se que o tempo total não seja muito prolongado em função da depressão causada no sistema imunológico com período de recuperação mais prolongado segundo (PITANGA, PITANGA E BECK, 2020, p.1059).

5 METODOLOGIA

Como exposto anteriormente, a pesquisa teve como objetivo mensurar impactos causados durante a pandemia nos estudantes. Responderam ao questionário 60 pessoas de ambos os sexos nas durante os meses maio e junho de 2022 . As respostas das questões foram colocadas em gráficos e planilhas com auxílio do google drive e Microsoft Excel. Posteriormente os dados foram contabilizados com auxílio das ferramentas de filtro das plataformas citadas, foram analisados e os resultados expressos em percentuais ou exibidos na forma de gráficos. Esse método estatístico de acordo com Agresti e Finlay (2012), consiste em ajudar a assimilação da informação da amostra, todavia sem obter perdas ao conteúdo dos dados.

5.1 Tipos de pesquisa e de método

Por se tratar de uma pesquisa que visa identificar os impactos da pandemia de covid 19 na atividade física e nível de sedentarismo dos estudantes, do ponto de vista de seus objetivos selecionou-se a pesquisa explicativa, pois preocupa-se em identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos (GIL, 2007).

E por se tratar de uma pesquisa com perguntas fechadas para chegar uma determinada análise foi escolhida a pesquisa quantitativa que recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc.

5.2 Participantes

Os participantes desta pesquisa foram estudantes do curso de educação física da Universidade Federal do Maranhão.

5.3.1 Critérios de inclusão

- ✓ Estudantes do curso de educação física licenciatura da (UFMA)
- ✓ Ambos os sexos
- ✓ Acima dos 18 anos

5.3.2 Critérios de exclusão

Foram excluídos do estudo participantes mediante os seguintes critérios de exclusão:

- ✓ Universitários que não entregaram o questionário no prazo estipulado
- ✓ Alunos que não responderam o questionário.

5.3 Local

A pesquisa foi realizada na Universidade Federal do Maranhão, Cidade Universitária Dom Delgado localizada na capital São Luís.

5.4 Etapas

O trabalho foi iniciado a partir da elaboração do projeto encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres humanos da UFMA (CEP/UFMA), com a obtenção do parecer consubstanciado. Em seguida enviado os questionários via sistema eletrônico da universidade federal com a autorização da coordenação do curso de educação física.

Após a coleta e análise dos dados, foi elaborado o relatório final da pesquisa, que ao ser finalizado, foi revisado e apresentado para a defesa e encerrando as etapas previstas.

5.5 Instrumentos de coletas de dados

Para a realização da coleta de dados será utilizado um questionário estruturado com questões específicas adaptadas dos questionários Covid pesquisa

de comportamento e covid pesquisa de comportamentos adolescentes da fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ).

5.6 Equipamentos e Materiais

Utilizou-se para transcrever os dados um notebook da marca Samsung e posteriormente os seguintes materiais para impressão: papel A4 e cartucho de tinta para abastecimento da impressora Epson eco Tank 3150.

5.7 Procedimento de coleta e análise de dados

Cada questionário ocorreu preferencialmente de forma individual, sendo enviados para os estudantes através do sistema integrado de gestão de atividades acadêmicas (SIGAA).

Após a finalização da coleta de dados, foi iniciado a análise dos dados coletados através de bibliografias consultadas e tabulação através do software Excel 2018.

5.8 Aspectos éticos

O projeto de pesquisa foi submetido à avaliação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão/UFMA para atender as determinações contidas na Resolução CNS nº 510/16 e outras correlatas do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas envolvendo seres humanos.

A referida pesquisa realizada, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de acordo com a Resolução nº 510/16, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), em vigor em todo território nacional (BRASIL, 2016). Este termo garantirá que as informações sejam confidenciais, somente utilizadas na divulgação desta pesquisa e, teve como objetivo, esclarecer e proteger os participantes da pesquisa, assegurando o seu bem-estar.

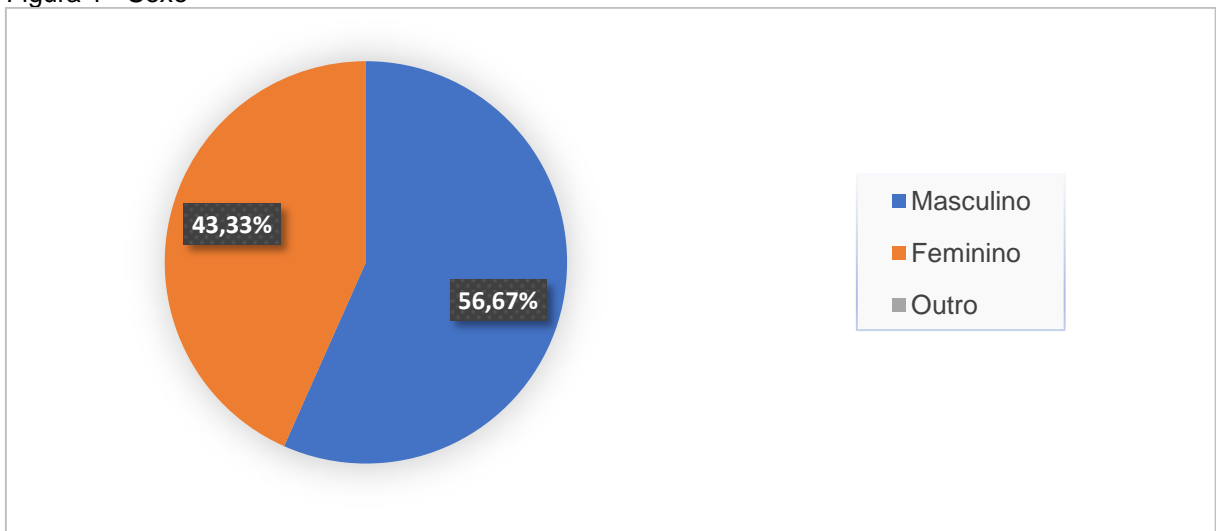
5.8.1 Análise dos riscos e benefícios

Os participantes foram expostos a possíveis constrangimentos ao responder o instrumento de coleta de dados, medo de não saber responder, receio de quebra de sigilo, vergonha e impactos causados pela permanência frente a computadores e smartphones.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As figuras a seguir contêm gráficos cujos títulos representam perguntas realizadas no questionário aplicado. As respostas obtidas são demonstradas através de valores percentuais.

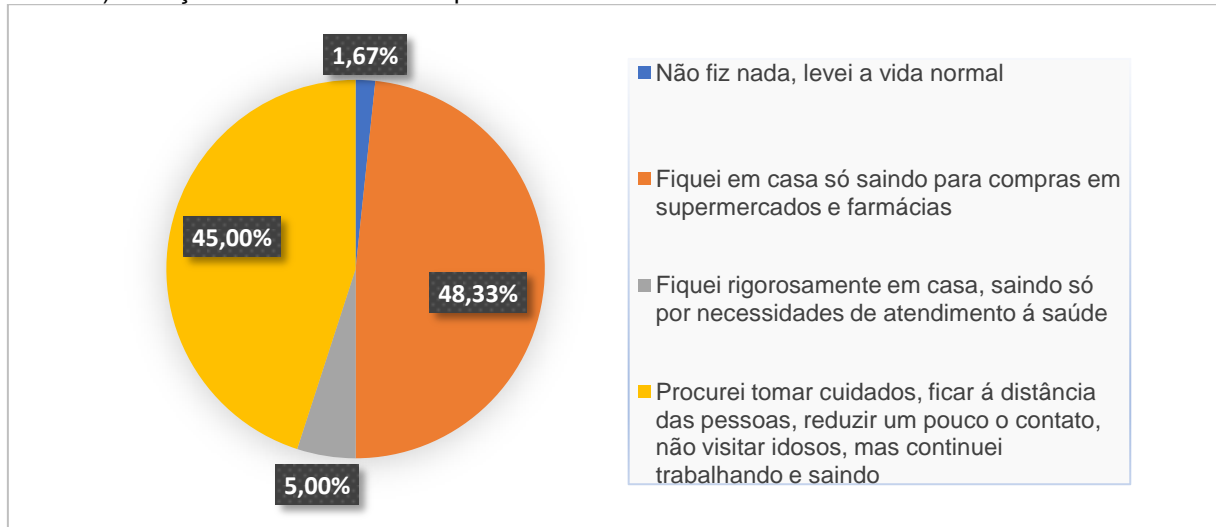
Figura 1 - Sexo



Fonte: Próprio autor (2022)

Responderam ao questionário um total de 60 acadêmicos do curso de educação física licenciatura da Universidade Federal do Maranhão, sendo que deste total 56,67% eram do sexo masculino, e 43,33% eram do sexo feminino.

Figura 2 - Durante a pandemia do novo corona vírus, em que intensidade você fez (ou ainda está fazendo) restrição do contato com as pessoas?



Fonte: Próprio autor (2022)

Observou-se que durante a pandemia do novo corona vírus 48,33% dos participantes ficaram em casa, saindo somente para compras em supermercados e farmácias, enquanto 45% procuraram tomar cuidados contra a corona vírus, mas continuaram saindo e trabalhando, outros 5% ficaram rigorosamente em casa saindo apenas para atendimento à saúde e 1,67% não fez nada e levou a vida normalmente.

Com o avanço da pandemia foi possível observar a velocidade com que o vírus se espalhava, o alcance e as complicações decorrentes dele. Fazendo com que fossem tomadas medidas com o intuito de diminuir o número de infectados e com isso a demanda hospitalar fosse reduzida para que todas as pessoas que tivessem em situação mais gravosa conseguissem atendimento médico. O isolamento social foi uma das principais recomendações dadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em 23 de março de 2020.

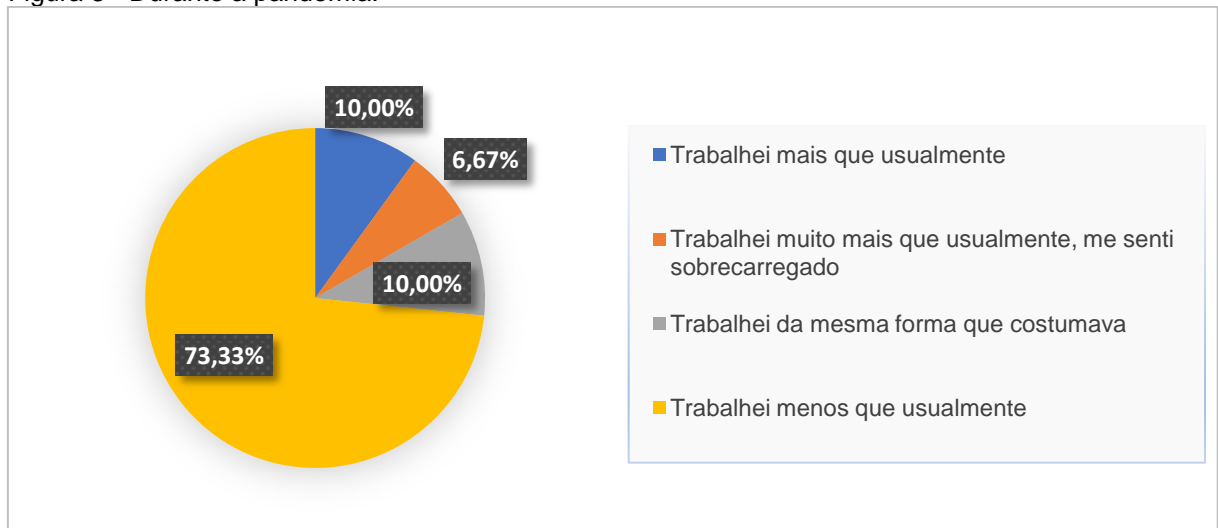
A implementação das medidas de saúde pública tem como consequência o isolamento social. Além disso, autoridades governamentais e as grandes potencias relacionadas ao assunto também têm estimulado essa prática, no intuito de reduzir o número de infectados (Dias et al., 2020).

Resultados semelhantes foram encontrados na pesquisa de Bezerra et al. (2020) em que foi possível verificar na amostra pesquisada que 32% das pessoas afirmaram que estão em isolamento total, ou seja, não saem de suas moradias; 57% estão em isolamento parcial, saindo de casa apenas para fazer compras de alimentos e medicamentos.

Infere-se que o maior percentual de pessoas ficando em casa e saindo somente para compras tem relação com os protocolos estabelecidos pelas organizações de saúde e pelo estado de pandemia.

Em estudo feito por Silva (2021), grande parte da comunidade acadêmica afirmou estar em isolamento social devido a pandemia. No primeiro momento, 70,6% da amostra estava em isolamento social e no segundo momento de coleta, 65,9 % afirmaram estar em isolamento social.

Figura 3 - Durante a pandemia:



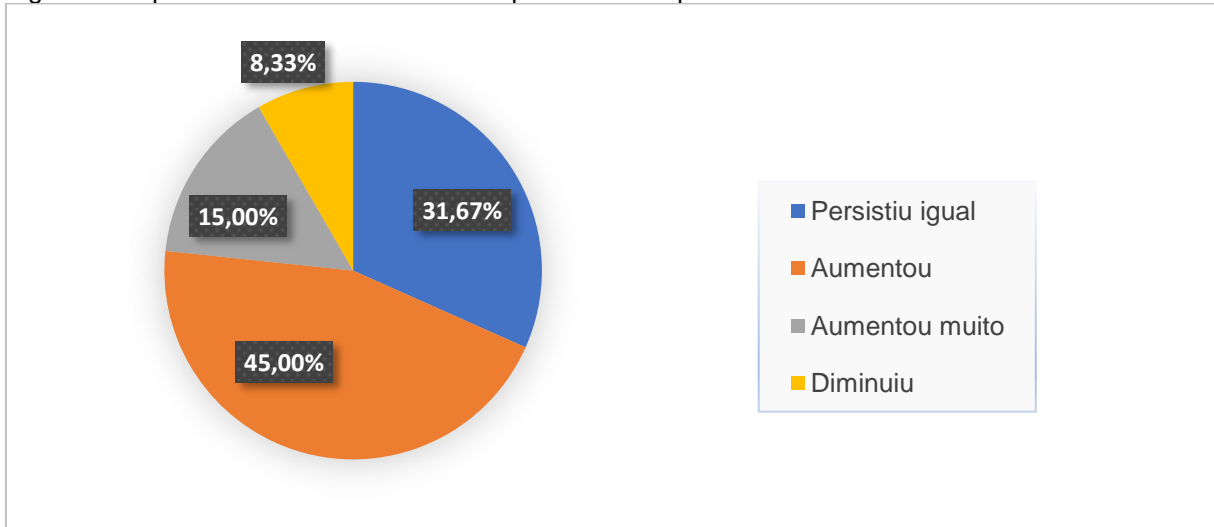
Fonte: Próprio autor (2022)

Nota-se que a maior parte dos participantes, 73,3%, trabalhou menos que usualmente, 10% trabalhou mais que usualmente, 10% trabalhou da mesma forma como já trabalhava antes da pandemia e 6,7% trabalhou muito mais que usualmente.

Em pesquisa realizada por Ruiz et al. (2021, p. 92) com trabalhadores de uma clínica de saúde, durante a pandemia foi relatado que, 45% trabalharam da mesma forma que costumavam, 35% trabalharam menos do que usualmente, 15% trabalhavam mais que usualmente.

Pode-se inferir que tais dados corroboram com as práticas de isolamento social e trabalho home office adotadas durante o ápice de infecções do período pandêmico.

Figura 4 - A pandemia afetou/modificou a quantidade e tipo do seu trabalho doméstico?



Fonte: Próprio autor (2022)

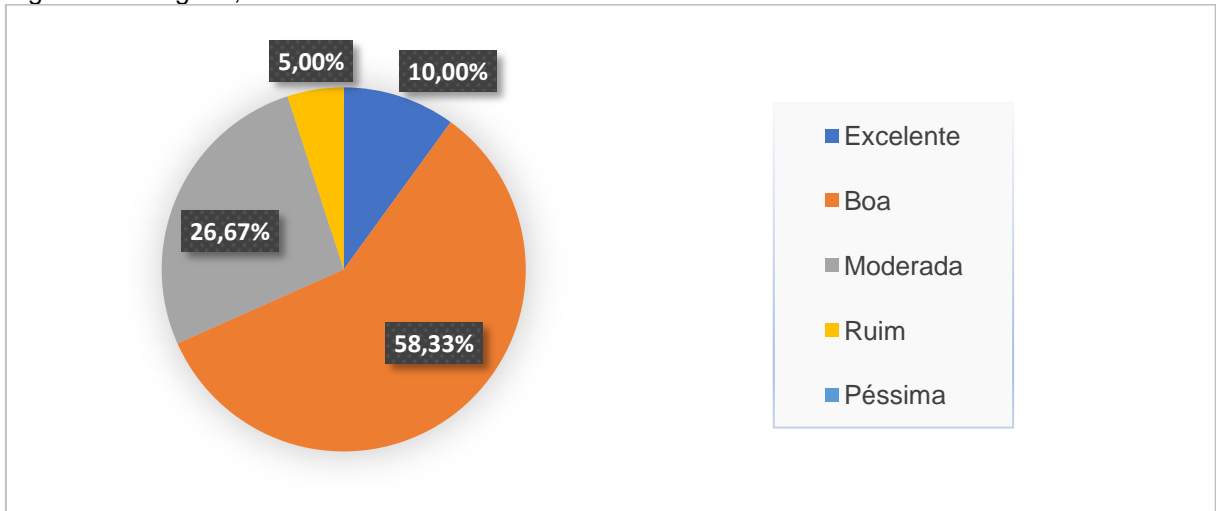
O gráfico mostra que 45% dos participantes relataram que seu trabalho doméstico aumentou, 31,67% que persistiu igual, 15% disse que aumentou muito e 8,33% que diminuiu.

Momentos difíceis vividos pela sociedade podem prejudicar vários ramos, podendo ser econômicos, sociais e políticos. Segundo Lima, Buss e Sousa (2020, p. 4), uma das causas e agravantes são as pandemias.

Oliveira (2020) aborda debate sobre a carga do trabalho doméstico de mães juntamente com a intensificação do convívio familiar no contexto de isolamento social.

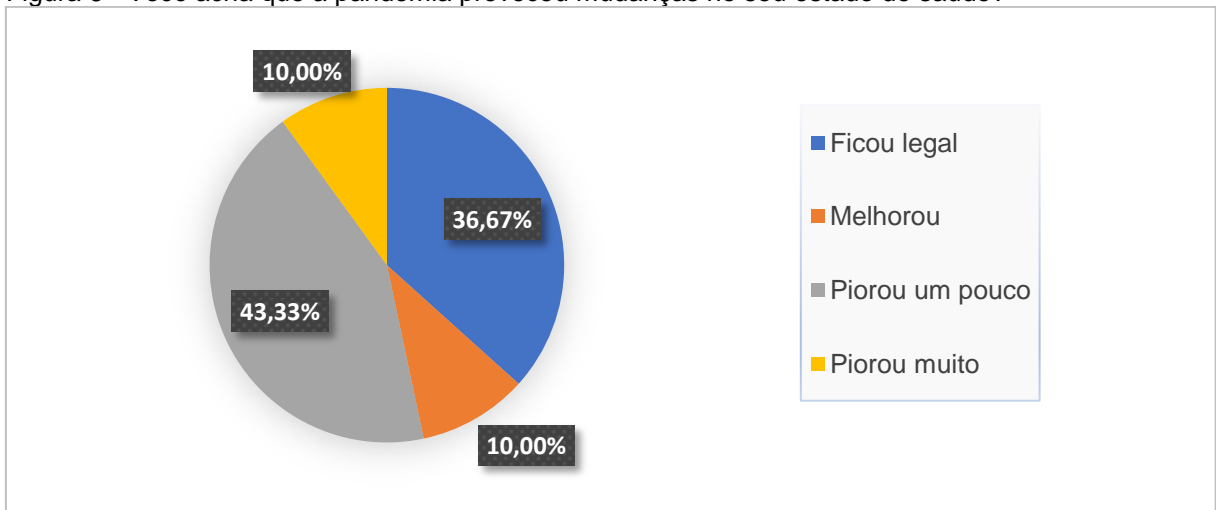
Destaca-se que com presença de crianças e adolescentes em casa, o trabalho doméstico aumenta como exemplo o preparo de refeições e limpeza de casa. Além das próprias demandas individuais.

Figura 5 - Em geral, como você avalia sua saúde?



Fonte: Próprio autor (2022)

Figura 6 - Você acha que a pandemia provocou mudanças no seu estado de saúde?



Fonte: Próprio autor (2022)

Os dois gráficos anteriores (gráficos 05 e 06) têm a intenção de analisar como os participantes avaliaram seu estado de saúde antes da pandemia e se ocorreu mudanças sobre essa percepção em decorrência da pandemia de covid 19.

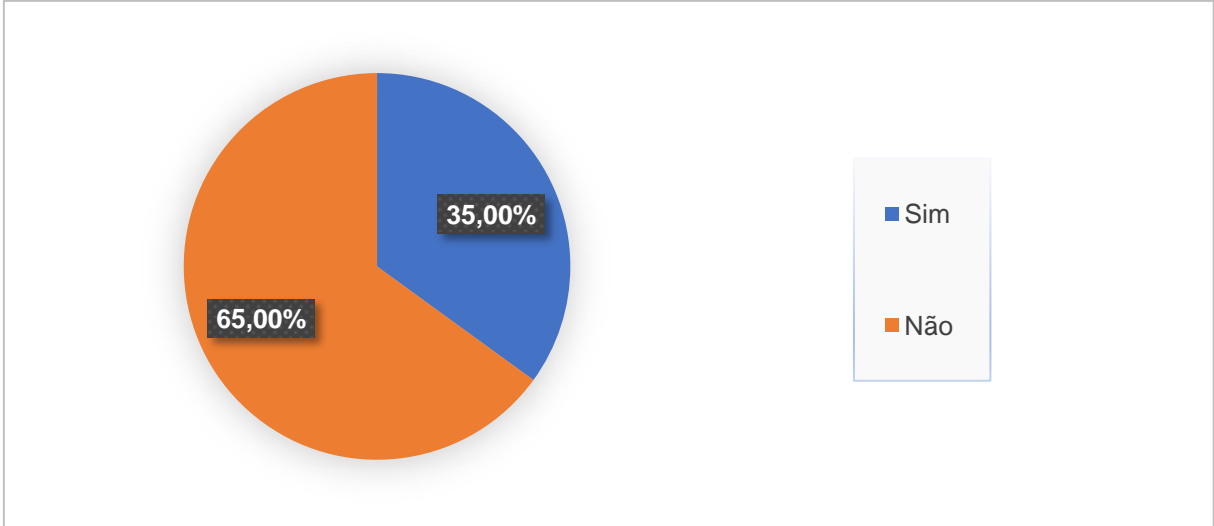
No gráfico 05 observa-se que 58,33% dos participantes classificaram sua saúde como boa, 26,67% moderada, 10% como excelente e 5% como ruim.

Quando questionados referente a sua saúde durante o período de pandemia (gráfico 06), 43,3% relataram que sua saúde piorou um pouco, 36,7% ficou legal, 10% melhorou e outros 10% piorou muito.

Na pesquisa realizada por Guirado, Oliveira, Queiroz e Garcia (2021) foram encontrados dados semelhantes onde observou-se que a maioria dos participantes relataram possuir uma boa saúde tanto antes quanto durante a pandemia embora

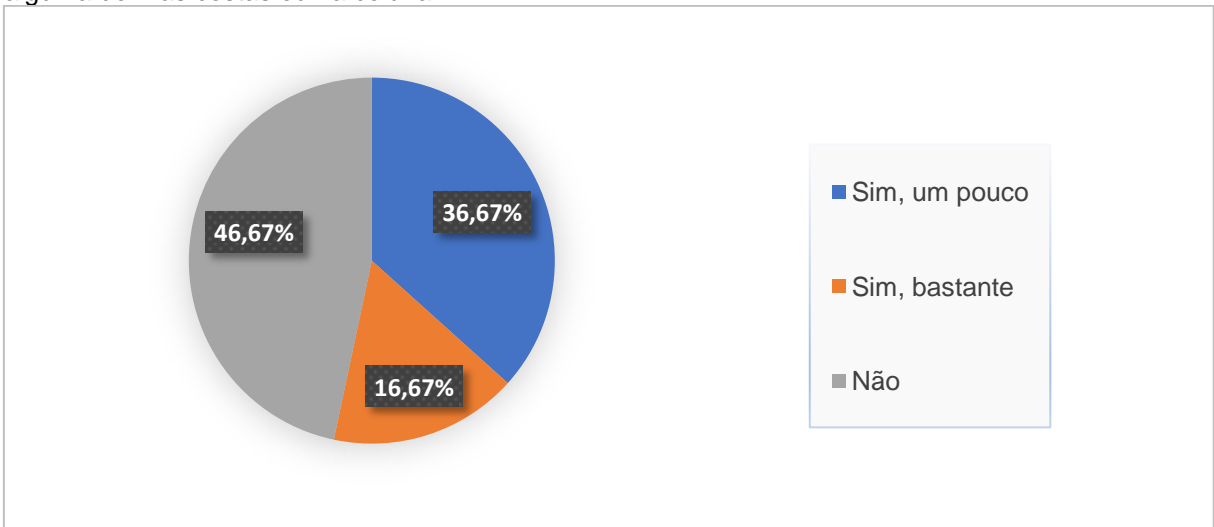
tenha sido encontrado uma diminuição na porcentagem daqueles que relataram ter uma saúde muito boa no início da pandemia.

Figura 7 - Você tem algum problema crônico de coluna, como dor crônica nas costas ou no pescoço, lombalgia, dor ciática, problemas nas vertebras ou disco?



Fonte: Próprio autor (2022)

Figura 8 - Durante a pandemia, com as mudanças nas suas atividades habituais, você passou a ter alguma dor nas costas ou na coluna?



Fonte: Próprio autor (2022)

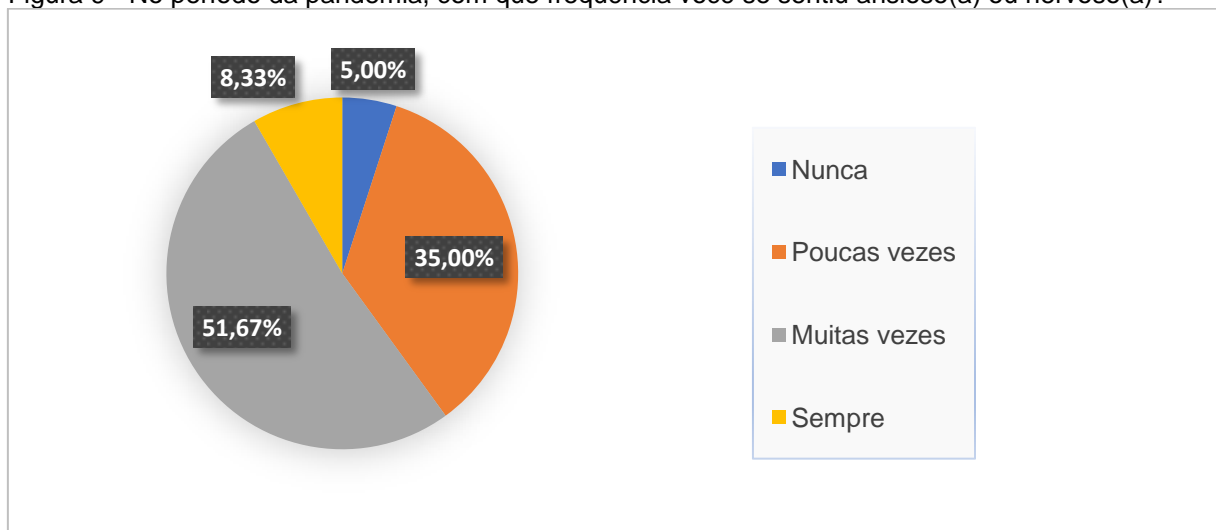
Os gráficos 07 e 08 correlacionam-se para averiguar a existência ou não de mudanças em relação a ocorrência de alguma dor nas costas ou coluna durante a pandemia em relação ao período anterior a essa.

Os participantes foram questionados referente a problemas relacionados a coluna (gráfico 07) e observou-se que 65% dos entrevistados relataram não possuir problemas relacionados a dor crônica nas costas ou no pescoço, lombalgia, dor ciática, problemas nas vertebbras ou disco, enquanto 35% disseram possuir tais problemas.

Observou-se que, quando perguntado sobre obtenção de problemas nas costas e coluna durante a pandemia (gráfico 08), 46,67% relataram que não obtiveram, 36,67% informaram que tiveram um pouco e 16,67% passaram a ter bastante.

Foram encontrados resultado semelhantes na pesquisa realizada por Batista, Melcher e Carvalho (2022) onde foi possível observar um aumento das dores durante a pandemia ligada ao trabalho home office, durante este período 82,9% dos participantes relataram piora nas dores em razão de alguns fatores como: aumento do tempo sentado, menor tempo de caminhada, e aumento de toda carga emocional trazida pelo período de isolamento social.

Figura 9 - No período da pandemia, com que frequência você se sentiu ansioso(a) ou nervoso(a)?



Fonte: Próprio autor (2022)

Como demonstra o gráfico 09, no período da pandemia 51,67% dos participantes se sentiu ansioso ou nervoso muitas vezes, enquanto outros 35% poucas vezes, 8,3% sempre e 5% nunca.

Maia et al. (2020), em trabalho realizado com estudantes universitários, confirmou um número notável de perturbações psicológicas como ansiedade entre os estudantes durante o período de pandemia.

Em pesquisa realizada por Huckins et al (2020), no primeiro período acadêmico afetado pela pandemia, houve relatos de aumento dos sintomas de ansiedade e depressão em relação aos períodos anteriores.

A realização de atividade física foi avaliada pelas seguintes questões:

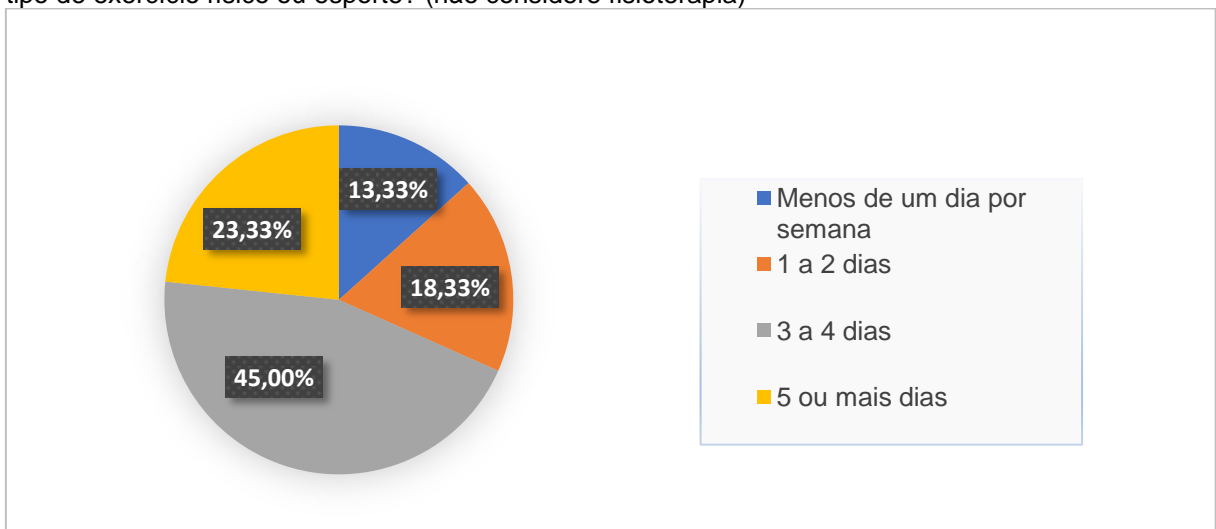
10) Antes da pandemia de coronavírus, quantos dias por semana você praticava algum tipo de exercício físico ou esporte? (não considere fisioterapia)

11) Durante a pandemia, quantos dias por semana você pratica/praticava exercício físico ou esporte?

12) No período de distanciamento social, em quantos dias você faz/fazia atividade física por pelo menos 60 min (1 hora) por dia?

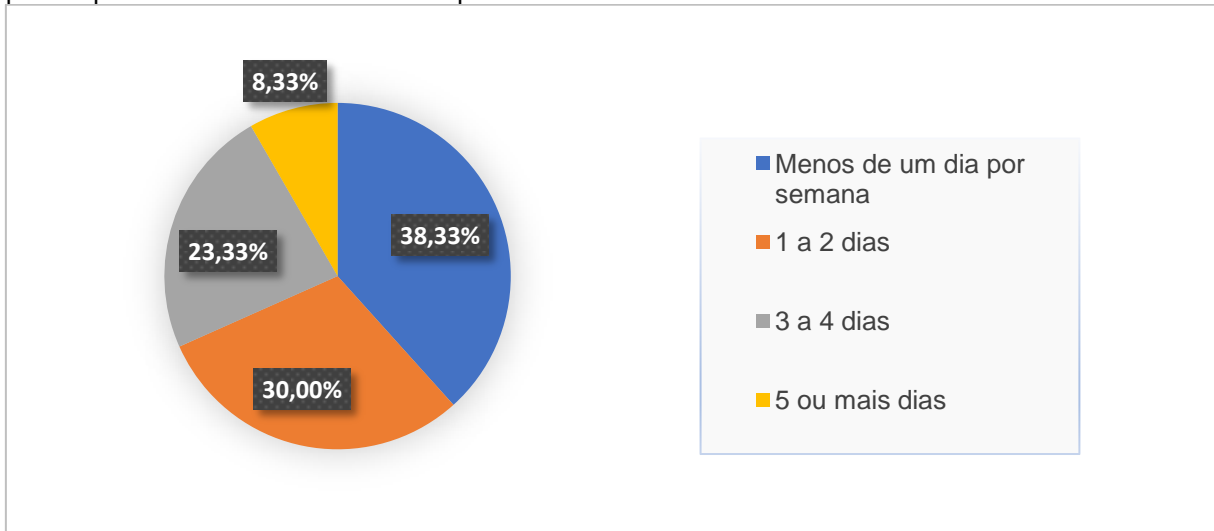
13) Antes da pandemia, em quantos dias você faz/fazia atividade física por pelo menos 60 min (1 hora) por dia?

Figura 10 -Antes da pandemia da novo corona vírus, quantos dias por semana você praticava algum tipo de exercício físico ou esporte? (não considere fisioterapia)



Fonte: Próprio autor (2022)

Figura 11 - Durante a pandemia do novo corona vírus, quantos dias por semana você pratica/praticava exercício físico ou esporte?



Fonte: Próprio autor (2022)

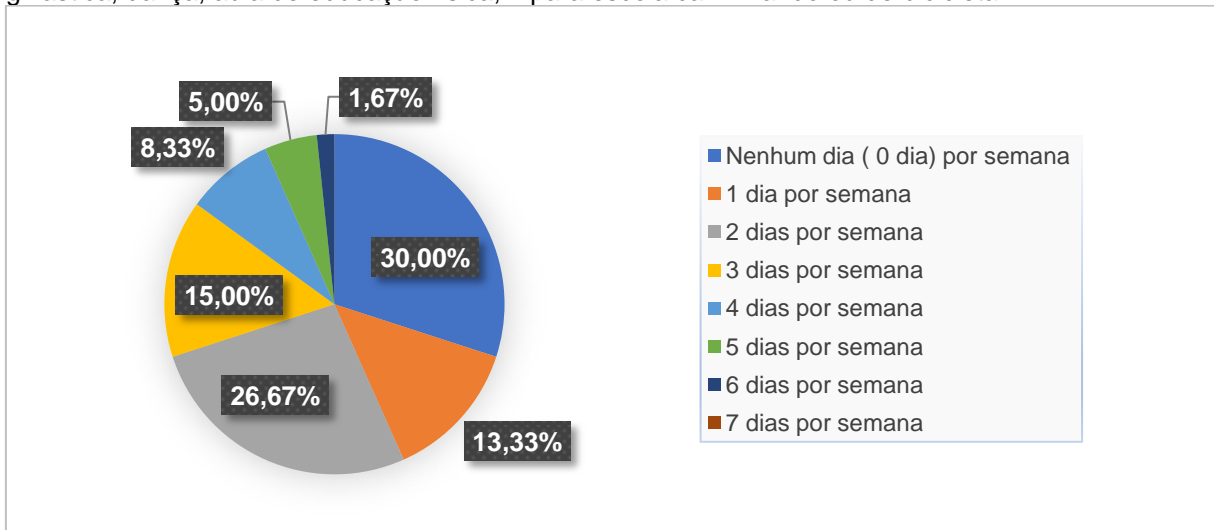
As figuras 10 e 11 têm o intuito de relacionar a frequência da prática de exercício físico antes e durante a pandemia.

Observou-se que, antes da pandemia da covid 19, 45% dos participantes praticavam exercício físico entre três e quatro dias por semana, 23,33% tinha uma frequência de cinco ou mais dias, 18,33% entre de um a dois dias e 13,33% menos de um dia por semana.

Durante a pandemia 38,33% dos participantes praticava atividade física menos de um dia por semana, 30% possuía uma frequência entre um a dois dias, 23,33% entre três e quatro dias e 8,33% em cinco ou mais dias.

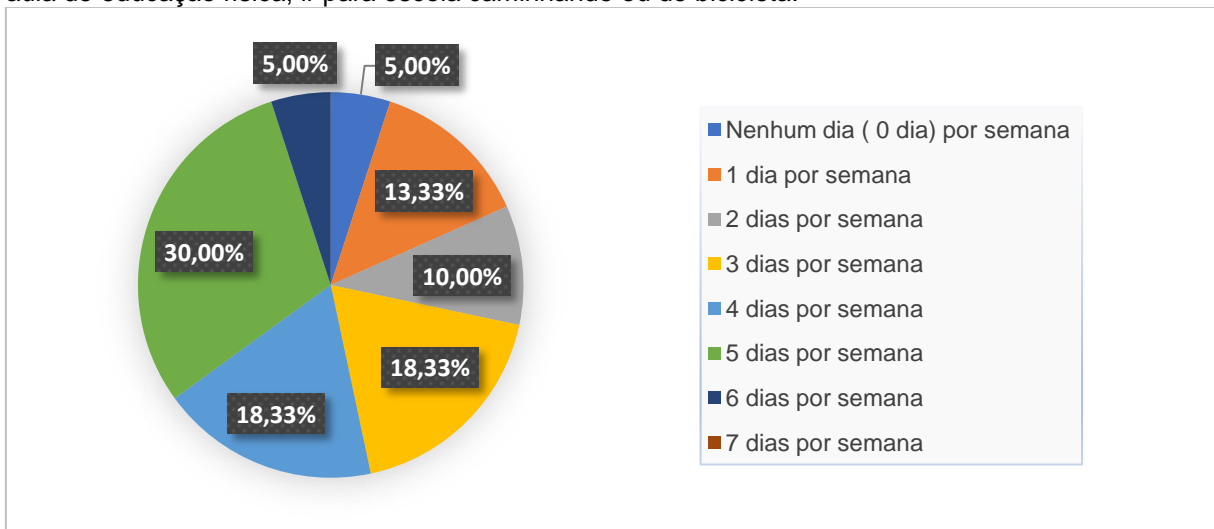
Em trabalho realizado por Malta, Szwarcwald, Barros, Gomes, Machado, Júnior, Romero, Lima, Damacena e Pina (2020) a porcentagem de adultos que praticaram exercícios físicos antes da pandemia foi de 31,0%, e durante a pandemia caiu para 10,6%.

Figura 12 - No período de distanciamento social, em quantos dias você faz/fazia atividade física por pelo menos 60 minutos (1 hora) por dia? (Calcule o tempo total que você gastou em qualquer tipo de atividade física, em cada dia) Ex: praticar esportes, jogar bola, andar de bicicleta, caminhar, correr, ginástica, dança, aula de educação física, ir para escola caminhando ou de bicicleta.



Fonte: Próprio autor (2022)

Figura 13 - Antes da pandemia, em quantos dias você fazia atividade física por pelo menos 60 minutos (1 hora) por dia? (Calcule o tempo total que você gastou em qualquer tipo de atividade física, em cada dia) Ex: praticar esportes, jogar bola, andar de bicicleta, caminhar, correr, ginástica, dança, aula de educação física, ir para escola caminhando ou de bicicleta.



Fonte: Próprio autor (2022)

De acordo com a pesquisa realizada, no período de distanciamento social, 30% dos participantes não realizavam atividade física por pelo menos 60 minutos, 26,67% praticavam duas vezes por semana, 15% três vezes por semana, 13,33% um dia por semana, 8,33% quatro dias por semana, 5% cinco dias por semana e 1,67% seis dias por semana.

Já quando questionados sobre a prática de atividade física antes do período de pandemia, 30% exercitavam-se cinco dias por semana, 18,33% quatro dias por

semana, 18,33% três dias por semana, 13,33% um dia por semana, 10% dois dias por semana, 5% seis dias por semana e 5% nenhum dia por semana.

Portanto foi encontrado uma queda considerável de nível de atividade física praticada pelos estudantes e tais dados estão correlacionados com os dados encontrados referente a restrição de contato e isolamento social encontrado nesta pesquisa durante o período da pandemia.

Em estudos realizados por Gomes et al. (2020) a atividade física apresentou mudanças durante a pandemia, antes 30,1% dos adultos realizavam atividade física e durante o período de pandemia esse dado teve uma queda para apenas 12%.

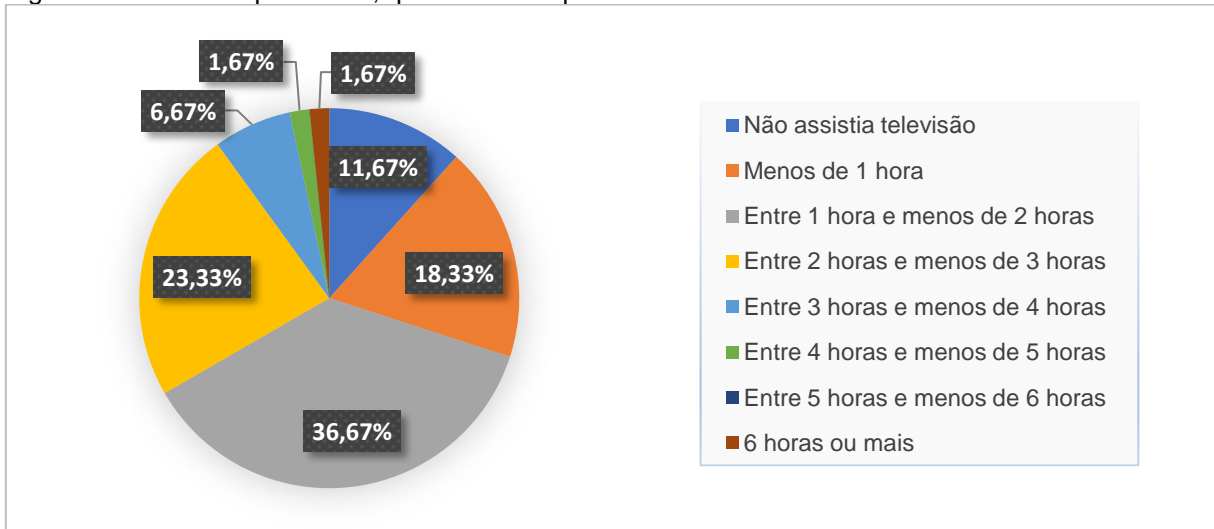
De acordo com o guia de atividade física Brasil (2011), a pratica regular de atividade física promove uma série de benefícios e é recomendada que sua duração seja de no mínimo 150 minutos por semana e pelo menos dois dias por semana.

Em pesquisa realizada por Melo, Carvalho, Sá et al. (2016), observou-se números relevantes de graduados classificados com muito ativo e ativo (86%) corroborando com os resultados acima encontrados antes da pandemia.

O sedentarismo foi mensurado pelo tempo dispendido diante da TV, computador, tablet, vídeo game e redes sociais nas seguintes perguntas:

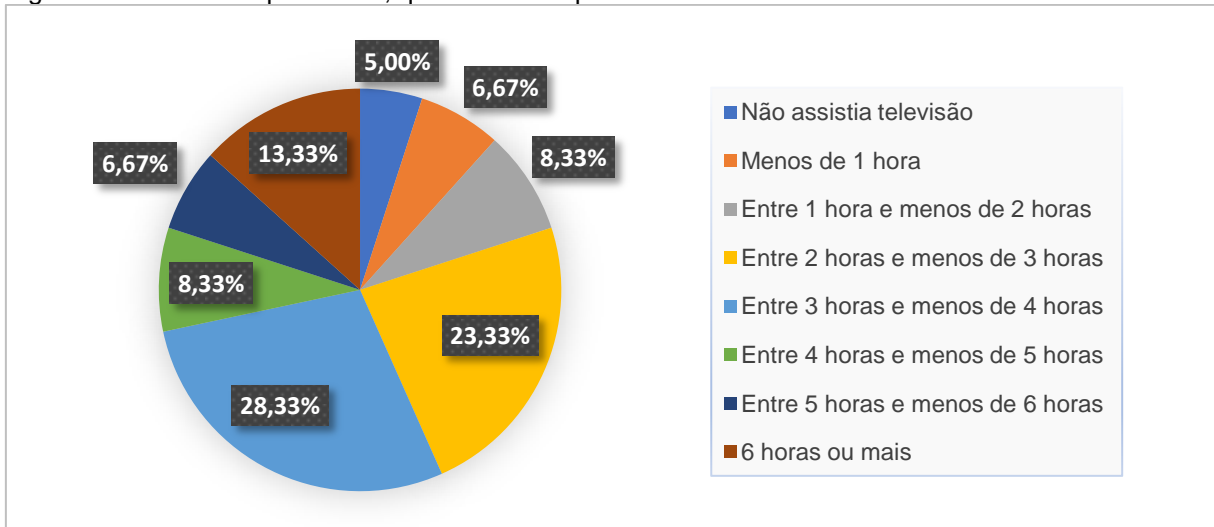
- 14) Antes da pandemia, quantas horas por dia você costumava ficar assistindo televisão?
- 15) Durante a pandemia, quantas horas por dia você tem assistido/assistia televisão?
- 16) Durante a pandemia, no seu tempo livre, o que você tem feito/fazia com frequência?

Figura 14 - Antes da pandemia, quantas horas por dia você costumava ficar assistindo televisão?



Fonte: Próprio autor (2022)

Figura 15 - Durante a pandemia, quantas horas por dia você tem assistido /assistia televisão?



Fonte: Próprio autor (2022)

Segundo dados coletados na pesquisa sobre o tempo despendido para assistir televisão antes da pandemia foram encontrados os seguintes resultados: 36,67% costumava ocupar-se dessa atividade entre uma hora e menos de duas horas; 23,33% entre duas horas e menos de três horas; 18,33% menos de uma hora; 6,67% entre três horas e menos de quatro horas; 1,67% entre quatro horas e menos de cinco horas; 1,67% seis horas ou mais e 11,67% não assistia televisão,

Quando passa para o cenário de pandemia, 28,33% dos entrevistados assistiam televisão entre três horas e menos de quatro horas, 23,33% entre duas horas e menos de três horas, 13,33% ficaram seis horas ou mais, 8,3% entre quatro horas e menos de cinco horas, 8,3% entre uma hora e menos de duas horas, 6,7%

menos de uma hora, 6,7% entre cinco horas e menos de seis horas e 5% não assistia televisão. Assim notando-se um aumento significativo no tempo gasto assistindo televisores durante a pandemia.

De acordo com Barbosa Filho (2020), durante a pandemia as maiores audiências têm apresentado pontuações recordes, mesmo quando comparado com eventos com grande número de telespectadores, como copa do mundo entre outros.

Os dados encontrados quando relacionados com dados referentes a pratica de atividade física constataam um aumento do comportamento sedentário durante a pandemia.

Figura 16 - Durante a pandemia, no seu tempo livre, o que você tem feito/fazia com frequência? (Pode marcar mais de uma opção)



Fonte: Próprio autor (2022)

Na figura 16 é possível observar como os estudantes gastavam seu tempo livre durante a pandemia.

Quando questionados sobre o seu tempo livre os participantes tiveram a opção de escolher varias alternativas e com isso foi possível observar uma tendencia maior para ficar nas redes sociais e aparelhos tecnológicos, assim contribuindo para achados referentes ao aumento do comportamento sedentário durante a pandemia.

Segundo pesquisa realizada por Gomes et al. (2020) o comportamento sedentário na pandemia, medido através do tempo médio de uso da televisão foi de

3,31 horas representando um aumento de 1 hora e 45 minutos em relação ao tempo gasto antes da pandemia.

Ainda em relação ao comportamento sedentário, o uso de computadores ou tablet obteve um aumento de 1 hora e 30 minutos quando comparado com período pré pandemia.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando se iniciou o projeto de pesquisa, ocorria a pandemia causada pelo vírus da covid 19 que representava um problema global e com poucas informações. Com isso, havia uma necessidade de analisar os efeitos deste contexto no que concerne a prática de atividade física e lazer, visto que o cenário pandêmico e o isolamento social representavam uma barreira a essas atividades.

Diante disto, a pesquisa teve como objetivo geral avaliar os impactos da covid 19 nos níveis de atividade física dos alunos de Educação Física Licenciatura da UFMA. Esse objetivo foi efetivamente atendido porque conseguiu analisar através de comparações entre o período pré pandêmico e pandêmico as alterações ocorridas e seus efeitos.

O objetivo específico inicial era identificar os níveis de atividade física mantidos pelos universitários durante a pandemia de covid 19. Ele foi cumprido e foi possível observar uma queda considerável em relação a pratica de atividade física, exercício físico ou esportes praticados pelos avaliados.

O segundo objetivo específico era relatar possíveis impactos na saúde e bem-estar dos estudantes durante o evento da pandemia. Foi demonstrado no decorrer do trabalho uma piora no estado de saúde durante o evento do novo coronavírus, bem como um aumento de dores nas costas e de coluna e, o crescimento em problemas psicológicos como a ansiedade.

Já o terceiro objetivo específico era investigar o nível de sedentarismo dos universitários antes e durante a covid 19. Foi possível atender essa demanda e observar o aumento do sedentarismo durante a pandemia e de práticas que corroboram com ele, como o acréscimo nas horas em frente a televisão e em atividades como assistir filmes e séries e uso de redes sociais.

Com isso a elaboração desta pesquisa atende a ideia primordial de fornecer informações sobre os impactos da pandemia na vida dos estudantes visto que por se tratar de um cenário atípico poucos materiais científicos tratam da temática. Além disso, o presente trabalho pode colaborar para estudos futuros acerca do tema a fim de engrandecê-lo e trazer possíveis soluções relacionados aos impactos sofridos, tanto para o público alvo da pesquisa quanto para populações mais abrangentes, usando como amostra o referido grupo.

REFERÊNCIAS

ABIB, Leonardo Trápaga; GOMES, Ivan Marcelo. A educação e o governo dos corpos na atualidade: uma análise do movimento 21 dias por uma vida mais saudável. **Saúde e Sociedade**, [S.L.], v. 28, n. 4, p. 229-242, dez. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-12902019170583>.

AQUINO, Estela M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 1, p. 2423-2446, jun. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>.

BARBOSA FILHO, André. Comunicação e Covid-19. In: CASTRO, Daniel; DAL SENO, Danilo; POCHMANN, Marcio (Orgs.). *Capitalismo e a Covid-19: um debate urgente*. São Paulo: [s.l.] 2020, p. 47-55. Disponível em: <http://abet-trabalho.org.br/wp-content/uploads/2020/05/LIVRO.CapitalismoxCovid19.pdf>.

BARRETO, Mauricio Lima *et al.* (org.). O que é urgente e necessário para subsidiar as políticas de enfrentamento da pandemia de COVID-19 no Brasil? **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [S.L.], v. 23, n. 23, p. 1-4, abr. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720200032>.

BATISTA, Flamarion dos Santos; MELCHER, João Leonardo Dendevitz Gil; CARVALHO, Karina. AVALIAÇÃO DA INCIDÊNCIA DE DORES NA COLUNA E OUTRAS ARTICULAÇÕES NO PERÍODO DE HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19. **Revista Médica do Paraná**, [S.L.], v. 80, n. 1, p. 1701, 20 jul. 2022. Associação Médica do Paraná. <http://dx.doi.org/10.55684/80.1.1701>.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos; SILVA, Carlos Eduardo Menezes da; SOARES, Fernando Ramalho Gameleira; SILVA, José Alexandre Menezes da. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 1, p. 2411-2421, jun. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>.

BLOCK, Per; HOFFMAN, Marion; RAABE, Isabel J.; DOWD, Jennifer Beam; RAHAL, Charles; KASHYAP, Ridhi; MILLS, Melinda C.. Social network-based distancing strategies to flatten the COVID-19 curve in a post-lockdown world. **Nature Human Behaviour**, [S.L.], v. 4, n. 6, p. 588-596, jun. 2020. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0898-6>.

BOTERO, João Paulo *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, n. 19, p. 1-6, 2021. Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Hospital Albert Einstein. http://dx.doi.org/10.31744/einstein_journal/2021ae6156.

BRASIL. **Ministério da Saúde do Brasil**. O que você precisa saber o Corona Vírus. [Citado em 16/03/2020]. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br>. Acesso em 15 de julho .2021.

CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de; SILVA, Rodolfo Guimarães da; OLIVEIRA, Ricardo Brandão. A essencialidade das academias de ginástica para a saúde diante da pandemia da COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 25, p. 1-5, 14 set. 2020. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.25e0116>.

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**, [S.L.], v. 25, p. 1-6, 23 set. 2020. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.25e0123>.

GUERRA, et. al. **Interferência da educação postural sobre algia na coluna vertebral e a postura corporal com alunos da 4ª série da rede pública de ensino fundamental**. 1997. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd123/interferencia-da-educacao-postural-sobre-alg>. Acesso em 11 agosto 2021.

GUIRADO, Gunther Monteiro de Paula *et al.* Avaliação da qualidade de vida de trabalhadores antes e durante a pandemia de COVID-19 por meio do questionário SF-36. **Revista de Gestão em Sistemas de Saúde**, [S.L.], v. 10, n. 1, p. 84-105, 8 mar. 2021. University Nove de Julho. <http://dx.doi.org/10.5585/rgss.v10i1.17820>.

HAWRYLUCK, Laura *et al.* SARS Control and Psychological Effects of Quarantine, Toronto, Canada. **Emerging Infectious Diseases**, [S.L.], v. 10, n. 7, p. 1206-1212, jul. 2004. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). <http://dx.doi.org/10.3201/eid1007.030703>.

HUCKINS, Jeremy F *et al.* Mental Health and Behavior of College Students During the Early Phases of the COVID-19 Pandemic: longitudinal smartphone and ecological momentary assessment study. **Journal Of Medical Internet Research**, [S.L.], v. 22, n. 6, p. 01-85, 17 jun. 2020. JMIR Publications Inc.. <http://dx.doi.org/10.2196/20185>.

HUSKY, Mathilde M. *et al.* Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. **Comprehensive Psychiatry**, [S.L.], v. 102, p. 1-3, out. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>.

LOPES, N, D, Neves LSB, Jardim IMS, Sabóia RM, Gomes LC, Ferreira VKA. **Guia de orientações da PROEG diante da pandemia COVID-19**. Manaus: Universidade Federal do Amazonas; 2020:1-33.

MAIA, Berta Rodrigues *et al.* Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da covid-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, [S.L.], v. 37, p. 1-8, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.

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**, [S.L.], v. 29, n. 4, p. 1-13, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Saúde em Debate**, [S.L.], v. 44, n. 4, p. 177-190, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0103-11042020e411>.

MARIN, Gabrielli Algazal *et al.* depressão e efeitos da covid-19 em universitários. **Interamerican Journal Of Medicine And Health**, [S.L.], v. 4, p. 1-9, 3 mar. 2021. Sociedade Regional de Ensino e Saude LTDA. <http://dx.doi.org/10.31005/iajmh.v4i.187>.

MELO, Alexandre *et al.* Nível de Atividade Física dos Estudantes de Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal Of Physical Education**, [S.L.], v. 27, n. 1, p. 1-12, 12 maio 2016. Universidade Estadual de Maringá. <http://dx.doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2723>.

MOTA, Jorge *et al.* Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 1-7, 14 maio 2007.

NAHAS, MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo** / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. Disponível em https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré; AGUIAR, Rômulo Carlos de; ALMEIDA, Maria Tereza Oliveira de; ELOIA, Sara Cordeiro; LIRA, Tâmia Queiroz. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 8, n. 50, p. 126-130, jun. 2011.

OLIVEIRA, M. M.; SILVA, N. N.; MENEZES, R. S. S.; LUIZ, G. V.; PALMEIRA, P. A. Administrando trabalho e família: um estudo de caso sobre mulheres profissionais com alto nível de instrução. **Oikos: Família e Sociedade em Debate**, [S. l.], v. 23, n. 1, p. 170–200, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/oikos/article/view/3646>. Acesso em: 7 nov. 2022.

PITANGA, Francisco José Gondim *et al.* Leisure-Time Physical Activity, but not Commuting Physical Activity, is Associated with Cardiovascular Risk among ELSA-Brasil Participants. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [S.L.], p. 36-43, 2017. Sociedade Brasileira de Cardiologia. <http://dx.doi.org/10.5935/abc.20170178>.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [S.L.], p. 01-03, 8

maio 2020. Sociedade Brasileira de Cardiologia.
<http://dx.doi.org/10.36660/abc.2020023>.

PITANGA, Francisco José Gondim; MATOS, Sheila Maria Alvim; ALMEIDA, Maria da Conceição C.; PATRÃO, Ana Luísa; MOLINA, Maria del Carmen Bisi; AQUINO, Estela Ml. Association between leisure-time physical activity and sedentary behavior with cardiometabolic health in the ELSA-Brasil participants. **Sage Open Medicine**, [S.L.], v. 7, p. 01-04, jan. 2019. SAGE Publications.
<http://dx.doi.org/10.1177/2050312119827089>.

RAZAI, Mohammad s; OAKESHOTT, Pippa; KANKAM, Hadyn; GALEA, Sandro; STOKES-LAMPARD, Helen. Mitigating the psychological effects of social isolation during the covid-19 pandemic. **Bmj**, [S.L.], p. 01-05, 21 maio 2020. BMJ.
<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.m1904>.

RUIZ, Agustina Elizabeth *et al.* CONDIÇÕES DE TRABALHO X ENFRENTAMENTO DO CORONAVÍRUS: pesquisa de comportamento entre os trabalhadores de uma clínica de saúde. **Conhecimento Interativo**, São José dos Pinhais, v. 15, n. 2, p. 75-112, dez. 2021. Disponível em:
<http://app.fiepr.org.br/revistacientifica/index.php/conhecimentointerativo/article/view/655/592>. Acesso em: 12 out. 2022.

SILVA, Dieison Morozoli da; ESPINOSA, Taináh; CARLOSSO, Kellen da Rosa; ETHUR, Felipe Batista; ETHUR, Luciana Zago. Análise do comportamento com relação ao isolamento social da população de Itaqui – RS. **Reves - Revista Relações Sociais**, [S.L.], v. 4, n. 1, p. 02001-02009, 1 jan. 2021. Universidade Federal de Vicosa. <http://dx.doi.org/10.18540/revesv4iss1pp02001-02009>.

SILVA, Polyanna de Lima Arruda. **O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL, AUTOMEDICAÇÃO E PERFORMANCE COMUNICATIVA: UM ESTUDO LONGITUDINAL**. 2021. 131 f. Monografia (Especialização) - Curso de Psicologia, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa - Pb, 2021.

SOUZA, Amanda de Fátima *et al.* COVID-19: automedicação de indivíduos psicologicamente afetados/covid-19. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 2721-2731, 2021. Brazilian Journal of Development.
<http://dx.doi.org/10.34117/bjdv7n1-185>.

SOUZA, Milene Oliveira de *et al.* Impactos da COVID-19 na aptidão cardiorrespiratória: exercícios funcionais e atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 25, p. 1-5, 31 dez. 2020. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.25e0171>.

TAVARES, Giselle Helena; OLIVEIRA, Daniel Paiva de; RODRIGUES, Lucas Ramos; MOTA, Caroline Gonçalves da; SOUSA, Thiago Ferreira de; POLO, Maria Clara Elias. Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 25, n. 1, p. 1-7, 31 dez. 2020. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.25e0178>.

TURIBIO Leite de Barros Neto. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico.** - 1ª edição. Editora Atheneu, São Paulo, Brasil, 1997.

APÊNDICE A – Questionário

1- Sexo:

- Masculino
- Feminino

2- Durante a pandemia do novo corona vírus, em que intensidade você fez (ou ainda está fazendo) restrição do contato com as pessoas?

- Não fiz nada, levei a vida normal
- Procurei tomar cuidados, ficar á distância das pessoas, reduzir um pouco o contato, não visitar idosos, mas continuei trabalhando e saindo
- Fiquei em casa só saindo para compras em supermercados e farmácias
- Fiquei rigorosamente em casa, saindo só por necessidades de atendimento á saúde

3- Durante a pandemia:

- Trabalhei mais que usualmente
- Trabalhei muito mais que usualmente, me senti sobrecarregado
- Trabalhei da mesma forma que costumava
- Trabalhei menos que usualmente

4- A pandemia afetou/modificou a quantidade e tipo do seu trabalho doméstico?

- Persistiu igual
- Aumentou
- Aumentou muito
- Diminuiu

5- Em geral, como você avalia sua saúde?

- Excelente
- Boa

- Moderada
- Ruim
- Péssima

6- Você acha que a pandemia provou mudanças no seu estado de saúde?

- Ficou legal
- Melhorou
- Piorou um pouco
- Piorou muito

7- Você tem algum problema crônico de coluna, como dor nas costas ou no pescoço, lombalgia, dor ciática, problemas nas vertebrae ou disco?

- Sim
- Não

8- Durante a pandemia, com as mudanças nas suas atividades habituais, você passou a ter alguma dor nas costas ou na coluna?

- Sim, um pouco
- Sim, bastante
- Não

9- No período da pandemia, com que frequência você se sentiu ansioso(a) ou nervoso(a)?

- Nunca
- Poucas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

10- Antes da pandemia da nova corona vírus, 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

11- Durante a pandemia do novo corona vírus, 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

12- No período de distanciamento social, em quantos dias você faz/fazia atividade física por pelo menos 60 minutos (1hora) por dia? (Calcule o tempo total que você gastou em qualquer tipo de atividade física, em cada dia) Ex: praticar esportes, jogar bola, andar de bicicleta, caminhar, correr, ginastica, dança, aula de educação física, ir para escola caminhando ou de bicicleta

- Nenhum dia (0 dia) por semana
- 1 dia por semana
- 2 dias por semana
- 3 dias por semana
- 4 dias por semana
- 5 dias por semana
- 6 dias por semana
- 7 dias por semana

13- Antes da pandemia, em quantos dias você fazia atividade física por pelo menos 60 minutos (1 hora) por dia? (Calcule o tempo total que você gastou em qualquer tipo de atividade física, em cada dia) Ex: praticar esportes, jogar bola, andar de bicicleta, caminhar, correr, ginastica, dança, aula de educação física, ir para escola caminhando ou de bicicleta

- Nenhum dia (0 dia) por semana
- 1 dia por semana
- 2 dias por semana
- 3 dias por semana
- 4 dias por semana
- 5 dias por semana
- 6 dias por semana

7 dias por semana

14- 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

15- Durante a pandemia, quantas horas por dia você tem assistido/assistia 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

16- Durante a pandemia, no seu tempo livre, o que você tem feito/fazia com frequência? (Pode marcar mais de uma opção)

- Jogos de vídeo game/computadores/celulares
- Fazer atividade física
- Estudar
- Ler
- Escutar música
- Assistir filmes e séries
- Assistir Youtube ou transmissões ao vivo
- Sair de casa para fazer atividade externas

- Ajudar em atividades domésticas
- Pintar e desenhar
- Ficar conversando (à distância) com os amigos
- Ficar nas redes sociais
- Outra atividade

APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), em uma pesquisa científica. Caso você não queira participar, não há problema algum. Você não precisa me explicar porque, e não haverá nenhum tipo de punição por isso. Você tem todo o direito de não querer participar do estudo, basta selecionar a opção correspondente no final desta página.

Para confirmar sua participação você precisará ler todo este documento e depois selecionar a opção correspondente no final dele. Este documento se chama TCLE (Termo de Consentimento livre e esclarecido). Nele estão contidas as principais informações sobre o estudo, objetivos, metodologias, riscos e benefícios, dentre outras informações.

Este TCLE se refere ao projeto de pesquisa “IMPACTOS DA COVID 19: Atividade Física e Sedentarismo”, cujo objetivo é “Avaliar os impactos da covid 19 nos níveis de atividade física dos alunos de educação física (Licenciatura) da UFMA”. Para ter uma cópia deste TCLE você deverá imprimi-lo, ou deverá gerar uma cópia em pdf para guarda-lo em seu computador. Você também poderá solicitar ao pesquisador(a) do estudo uma versão deste documento a qualquer momento por um dos e-mails registrados no final deste termo.

A pesquisa será realizada por meio de um questionário online, constituído por 16 perguntas. Estima-se que você precisará de aproximadamente 10 minutos. A precisão de suas respostas é determinante para a qualidade da pesquisa.

Você não será remunerado, visto que sua participação nesta pesquisa é de caráter voluntária. Caso decida desistir da pesquisa você poderá interromper o questionário e sair do estudo a qualquer momento, sem nenhuma restrição ou punição.

Os pesquisadores garantem e se comprometem com o sigilo e a confidencialidade de todas as informações fornecidas por você para este estudo. Da

mesma forma, o tratamento dos dados coletados seguirá as determinações da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD – Lei 13.709/18).

É garantido a você o direito a ressarcimento em caso de despesas comprovadamente relacionadas à sua participação no estudo, bem como, ao direito a indenização em caso de danos nos termos da lei.

Você poderá também ligar para o telefone: 98- 982548532, ou encaminhar um e-mail para: jose.erivaldo@discente.ufma.br

APÊNDICE C – Consentimento de Participação

Eu, concordo em participar voluntariamente do presente estudo como participante. O pesquisador me informou a pesquisa, o que terei que fazer, inclusive sobre os possíveis riscos e benefícios envolvidos na minha participação. O pesquisador me garantiu que eu poderei sair da pesquisa a qualquer momento, sem dar nenhuma explicação, e que esta decisão não me trará nenhum tipo de penalidade ou interrupção de meu tratamento.

Fui informado também que devo imprimir ou gerar um pdf do TCLE para ter a minha cópia do TCLE e que posso solicitar uma versão dele via e-mail para os pesquisadores.

ACEITO PARTICIPAR

NÃO ACEITO PARTICIPAR

APÊNDICE D – Declaração de Liberação de Coleta de Dados

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

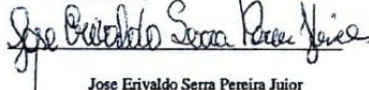
Fundação Instituída nos termos da Lei nº 5.152, de 21/05/1966 - São Luís - Maranhão

DEPARTAMENTO DE

DECLARAÇÃO DE LIBERAÇÃO DE COLETA DE DADOS

Eu José Erivaldo Serra Pereira Junior, matriculado no curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão — UFMA, sob a orientação da professora Dr.ª Elizabeth Santana Alves de Albuquerque, venho solicitar a V. Sa. a autorização para coleta de dados nessa instituição, com a finalidade de realizar a pesquisa intitulada: Impactos da Covid 19: Atividade física e sedentarismo, cujo objetivo é avaliar os impactos da Covid 19 nos níveis de atividade física dos discentes em licenciatura do curso de Educação Física. A coleta de será realizada utilizando questionários online para a investigação do tema, a população do estudo será composta por estudantes de licenciatura do curso de educação física da UFMA, que estejam matriculados e cursando . Igualmente, assumo o compromisso de utilizar os dados obtidos somente para fins científicos, bem como de disponibilizar os resultados obtidos para esta instituição.

Atenciosamente,



Jose Erivaldo Serra Pereira Junior

Eu, Elizabeth Santana Alves de Albuquerque, responsabilizo-me pela pesquisa do aluno José Erivaldo Serra

Pereira Junior.



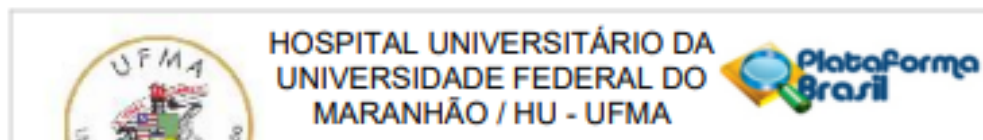
Elizabeth Santana Alves de Albuquerque



Jucilea Neres Ferreira

Coordenadora do curso de Licenciatura em Educação Física

ANEXO I – Parecer do Comitê de Ética

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: Avaliar os impactos da covid 19 nos níveis de atividade física dos alunos de educação física (Licenciatura) da UFMA.

Pesquisador: Elizabeth Santana Alves de Albuquerque

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 53805521.9.0000.5086

Instituição Proponente: Universidade Federal do Maranhão

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.438.616

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1834084. Datado de 10/05/2022).

Resumo:

Geral - Avaliar os impactos da covid 19 nos níveis de atividade física dos alunos de educação física (Licenciatura) da UFMA.2.2 Específicos - Identificar os níveis de atividade física mantidos pelos universitários durante a pandemia de covid 19; - Relatar possíveis impactos na saúde e bem estar dos estudantes durante o evento da pandemia; - Investigar o nível de sedentarismo dos universitários antes e durante a covid 19. Tipos de pesquisa e de método Por se tratar de uma pesquisa que visa identificar os impactos da pandemia de covid 19 na atividade física e nível de sedentarismo dos estudantes, do ponto de vista de seus objetivos selecionou-se a pesquisa explicativa, pois preocupa-se em identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos (GIL, 2007). E por se tratar de uma pesquisa com perguntas fechadas para chegar uma determinada análise foi escolhida a pesquisa quantitativa que recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc. 4.2 Participantes Os participantes desta pesquisa serão estudantes do curso de educação física da

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227

Bairro: CENTRO

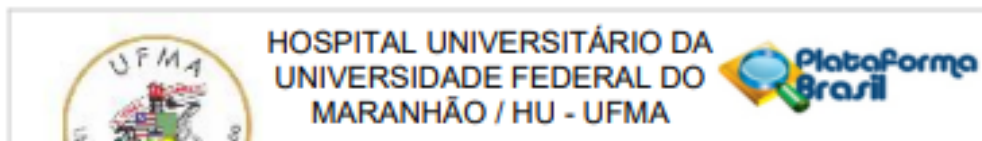
UF: MA

Telefone: (98)2109-1250

Município: SAO LUIS

CEP: 65.020-070

E-mail: cep@ufma.br



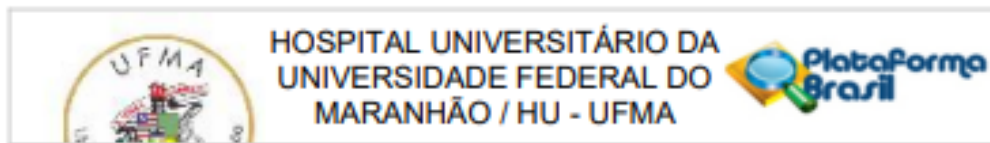
Continuação do Parecer: 5.438.616

Universidade Federal do Maranhão.4.3 Critérios de inclusão Estudantes do curso de educação física licenciatura da (UFMA) Ambos os sexos Acima dos 18 anos4.3.1 Critérios de exclusãoSerão excluídos do estudo participantes mediante os seguintes critérios de exclusão; Universitários que não entregarem o questionário no prazo estipulado Alunos que não responderem o questionário 4.4 LocalA pesquisa será realizada na Universidade Federal do Maranhão, Cidade universitária Dom Delgado localizada na capital São Luis.

Introdução:

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais ativa. As estatísticas da organização mostram que um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes no mundo não praticam atividade física suficiente. Mulheres e meninas costumam fazer ainda menos exercícios do que os homens. No momento em que muitas pessoas reduziram a prática devido à pandemia da Covid-19, a OMS lançou um guia com diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. Pessoas de todas as idades e habilidades podem ser fisicamente ativas, informa o documento.A organização destaca que a prática de exercícios é fundamental para prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, diabetes e câncer. Outros benefícios mencionados são a redução dos sintomas de depressão, de ansiedade e do declínio cognitivo, o aprimoramento da memória e o estímulo à saúde do cérebro. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo vem crescendo de forma alarmante no mundo inteiro, deixando de ser uma inquietude meramente estética para se transformar em uma questão grave de saúde pública. A OMS considera que a inatividade física contribua para cerca de dois milhões de mortes anuais no mundo. Conjuntamente, calcula também que 60% da população mundial não praticam atividade física suficiente.O reconhecimento científico do mérito da prática da atividade física constante na saúde do sujeito, a conscientização da grande valia da atividade física como estratégia de precaução de doenças e melhoria da saúde são temas que a cada dia vem ganhando mais espaços, exigindo discussões aprofundadas. No cenário atual, de pandemia mundial, a prática de atividade física vem tomando um espaço especial pelo seu papel de promoção de saúde. Doenças e patologias como obesidade, diabetes e outras, podem ser tratadas e prevenidas com a atividade física. Já voltados para os problemas psíquicos, como depressão e ansiedade, a atividade física vem se mostrando eficaz. Além de aumentar a expectativa de vida, melhora a qualidade de vida como explicou Ramos (2020).Com o avanço da pandemia as atividades de academia e lazer com possíveis aglomerações não se tornavam práticas

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227
 Bairro: CENTRO CEP: 65.020-070
 UF: MA Município: SAO LUIS
 Telefone: (98)2109-1250 E-mail: cep@huufma.br



Continuação do Parecer: 5.438.616

seguras de atividade física e, com o aumento de aulas e trabalhos remotos, a população ficou muito mais tempo parada e até mesmo restrita dentro de suas casas na frente de computadores, tablets e smartphones. O famoso comportamento sedentário é relatado com uma prática de atividade que possui um gasto energético muito baixo, como os comportamentos de ler, deitar, assistir televisão e usar computadores. Mediante ao exposto, este projeto tem como intuito verificar o nível de atividade física e sedentarismo dos estudantes durante a pandemia e observar possíveis consequências na saúde e bem estar dos alunos. Essa pesquisa e seus dados poderão contribuir para uma mudança de olhares referentes aos benefícios da atividade física durante a pandemia de covid 19. Com o avanço da pandemia, consegui notar uma significativa diminuição da atividade física entre meus familiares e amigos próximos e posteriormente reclamações sobre dores de coluna, aumento do estresse e fadiga durante os dias. Assim foi despertado um desejo pelo conhecimento didático e realizar um trabalho voltado para analisar tais comportamentos durante a pandemia.

Hipótese:

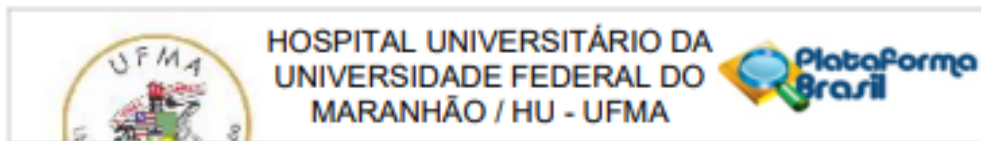
Essa pesquisa e seus dados poderão contribuir para uma mudança de olhares referentes aos benefícios da atividade física durante a pandemia de covid 19. Com o avanço da pandemia, consegui notar uma significativa diminuição da atividade física entre meus familiares e amigos próximos e posteriormente reclamações sobre dores de coluna, aumento do estresse e fadiga durante os dias. Assim foi despertado um desejo pelo conhecimento didático e realizar um trabalho voltado para analisar tais comportamentos durante a pandemia com benefícios desta pesquisa que trará conhecimentos técnicos-científicos sobre o assunto, além de ratificar se os níveis atividade física e sedentarismo sofreram alterações durante o período de pandemia.

Metodologia Proposta:

4.1 Tipos de pesquisa e de método

Por se tratar de uma pesquisa que visa identificar os impactos da pandemia de covid 19 na atividade física e nível de sedentarismo dos estudantes, do ponto de vista de seus objetivos selecionou-se a pesquisa explicativa, pois preocupa-se em identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos (GIL, 2007). E por se tratar de uma pesquisa com perguntas fechadas para chegar uma determinada análise foi escolhida a pesquisa

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227		CEP: 65.020-070
Bairro: CENTRO	Município: SAO LUIS	
UF: MA		E-mail: cep@huufma.br
Telefone: (98)2109-1250		



Continuação do Parecer: 5.438.616

quantitativa que recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc.

4.2 Participantes os participantes desta pesquisa serão estudantes do curso de educação física da Universidade Federal do Maranhão.

4.3 Critérios de inclusão

Estudantes do curso de educação física licenciatura da (UFMA) Ambos os sexos Acima dos 18 anos

4.3.1 Critérios de exclusão

- Serão excluídos do estudo participantes mediante os seguintes critérios de exclusão;
- Universitários que não entregarem o questionário no prazo estipulado;
- Alunos que não responderem o questionário.

4.4 Local

A pesquisa será realizada na Universidade Federal do Maranhão, Cidade universitária Dom Delgado localizada na capital São Luís.

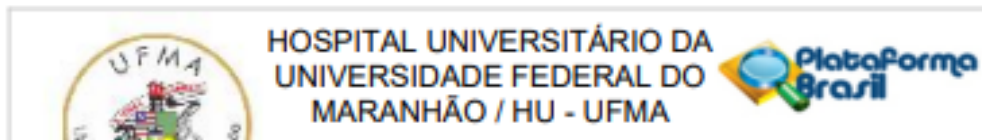
4.5 Etapas

O trabalho será iniciado a partir da elaboração projeto que será encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres humanos da UFMA (CEP/UFMA), com a obtenção do parecer consubstanciado. Em seguida será enviado os questionários via sistema eletrônico da universidade federal com a autorização da coordenação do curso de educação física. Após a coleta e análise dos dados, será construído relatório final da pesquisa, que ao ser finalizado será revisado e apresentado para a defesa, encerrando as etapas previstas. **4.6 Instrumentos de coletas de dados** Para a realização da coleta de dados será utilizado um questionário estruturado com questões específicas adaptadas dos questionários Covid pesquisa de comportamento e covid pesquisa de comportamentos adolescentes da fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ).

4.7 Equipamentos e Materiais

Será utilizado para transcrever os dados um notebook da marca Samsung e posteriormente os seguintes materiais para impressão: papel A4 chamex e cartucho de tinta para abastecimento da impressora Epson eco Tank 3150.

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227
Bairro: CENTRO **CEP:** 65.020-070
UF: MA **Município:** SAO LUIS
Telefone: (98)2109-1250 **E-mail:** cep@huufma.br



Continuação do Parecer: 5.438.616

Critério de Inclusão:

- Estudantes do curso de educação física licenciatura da (UFMA) Ambos os sexos Acima dos 18 anos.

Critério de Exclusão:

- Serão excluídos do estudo participantes mediante os seguintes critérios de exclusão; - - Universitários que não entregarem o questionário no prazo estipulado;
- Alunos que não responderem o questionário.

Metodologia de Análise de Dados:

Por se tratar de uma pesquisa que visa identificar os impactos da pandemia de covid 19 na atividade física e nível de sedentarismo dos estudantes, do ponto de vista de seus objetivos selecionou-se a pesquisa explicativa, pois preocupa-se em identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos (GIL, 2007). E por se tratar de uma pesquisa com perguntas fechadas para chegar uma determinada análise foi escolhida a pesquisa quantitativa que recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc.

Desfecho Primário:

- Avaliar os impactos da covid 19 nos níveis de atividade física dos alunos de educação física (Licenciatura) da UFMA.

Desfecho Secundário:

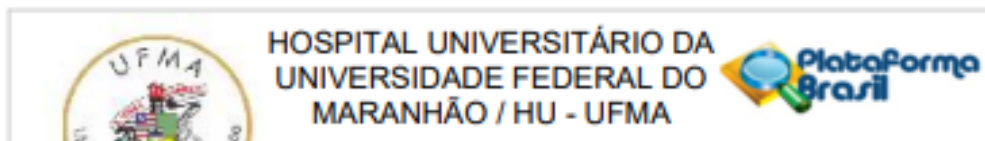
- O resultados deveram ser apresentados em defesa de monografia.

Tamanho da Amostra no Brasil: 100.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227	CEP: 65.020-070
Bairro: CENTRO	
UF: MA	Município: SAO LUIS
Telefone: (98)2109-1250	E-mail: osp@huufma.br



Continuação do Parecer: 5.438.616

- Avaliar os impactos da covid 19 nos níveis de atividade física dos alunos de educação física (Licenciatura) da UFMA.

Objetivos Secundários:

- Investigar o nível de sedentarismo dos universitários antes e durante a covid 19;
- Relatar possíveis impactos na saúde e bem estar dos estudantes durante o evento da pandemia;
- Investigar possíveis aparecimentos de dores na coluna nos universitários durante a pandemia de covid 19.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Segundo o pesquisador, quanto aos riscos e benefícios:

Riscos:

Em virtude da pesquisa ser realizada através da aplicação de questionários de forma online, os possíveis riscos serão invasão de privacidade dos participantes, o tempo tomado a ser respondido, exposição dos mesmo frente a computador ou celular. Dessa forma, as medidas minimizadoras serão a liberdade para o participante em não responder questões que possam se sentir desconfortáveis mesmo elas sendo obrigatórias, assegurar a confidencialidade e a privacidade garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas, colocar explicações necessárias para responder as questões e solicitar uma distância adequada do monitor ou celular para que não sobrecarreguem a sua visão.

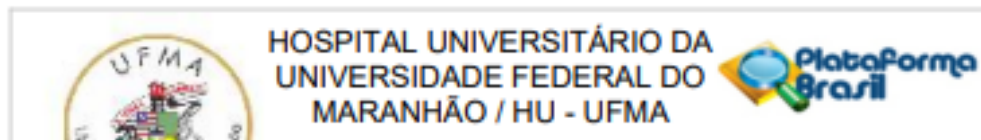
Benefícios:

Os benefícios desta pesquisa será seu resultado que trará conhecimento técnico-científico sobre o assunto, além de ratificar se os níveis atividade física e sedentarismo sofreram alterações durante o período de pandemia.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa possui relevância social e científica, pois possibilitara avaliar os impactos da COVID 19 nos níveis de atividade física dos alunos de educação física (Licenciatura) da Universidade Federal do Maranhão - UFMA. Além disso, contribuirá com informações importantes a ciência, com avanço no conhecimento técnico científico, contribuindo com a literatura científica sobre esta temática.

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227
Bairro: CENTRO **CEP:** 65.020-070
UF: MA **Município:** SAO LUIS
Telefone: (98)2109-1250 **E-mail:** cep@huufma.br



Continuação do Parecer: 5.438.616

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O protocolo apresenta documentos referente aos "Termos de Apresentação Obrigatória": Folha de rosto; Orçamento financeiro detalhado, Cronograma com etapas detalhada, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), Autorização do Gestor responsável do local para a realização da coleta de dados e Projeto de Pesquisa Original na íntegra. Atende à Norma Operacional no 001/2013 (item 3/ 3.3).

Recomendações:

Após o término da pesquisa o CEP-HUUFMA sugere que os resultados do estudo sejam devolvidos aos participantes da pesquisa ou a instituição que autorizou a coleta de dados de forma anonimizada.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O PROTOCOLO não apresenta óbices éticos, portanto atende aos requisitos fundamentais da Resolução CNS/MS nº 466/12 e suas complementares, sendo considerado APROVADO.

Considerações Finais a critério do CEP:

O Comitê de Ética em Pesquisa-CEP-HUUFMA, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS nº.466/2012 e Norma Operacional nº. 001 de 2013 do CNS, manifesta-se pela APROVAÇÃO do projeto de pesquisa proposto. Eventuais modificações ao protocolo devem ser inseridas à plataforma por meio de emendas de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas. Relatórios parcial e final devem ser apresentados ao CEP, inicialmente após a coleta de dados e ao término do estudo.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1834084.pdf	10/05/2022 16:22:27		Aceito
Outros	2.pdf	10/05/2022 16:19:14	Elizabeth Santana Alves de Albuquerque	Aceito
Outros	1.pdf	10/05/2022	Elizabeth Santana	Aceito

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227

Bairro: CENTRO

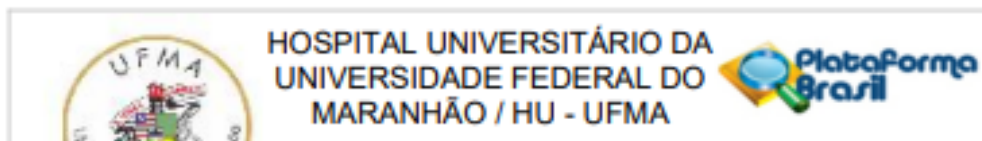
CEP: 65.020-070

UF: MA

Município: SAO LUIS

Telefone: (98)2109-1250

E-mail: cep@huufma.br



Continuação do Parecer: 5.438.616

Outros	1.pdf	16:18:27	Alves de Albuquerque	Aceito
Folha de Rosto	folharosto.pdf	27/04/2022 20:52:10	Elizabeth Santana Alves de Albuquerque	Aceito
Brochura Pesquisa	At.docx	11/04/2022 21:36:06	Elizabeth Santana Alves de Albuquerque	Aceito
Orçamento	o.docx	11/04/2022 21:22:05	Elizabeth Santana Alves de Albuquerque	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	11/04/2022 21:20:00	Elizabeth Santana Alves de Albuquerque	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.docx	11/04/2022 21:19:12	Elizabeth Santana Alves de Albuquerque	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO LUIS, 30 de Maio de 2022

Assinado por:

Rita da Graça Carvalho Frazão Corrêa
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227
 Bairro: CENTRO CEP: 65.020-070
 UF: MA Município: SAO LUIS
 Telefone: (98)2109-1250 E-mail: ccep@huufma.br