

## **Visão de praticantes de atividade física sobre os impactos físicos e emocionais durante o período da pandemia da COVID**

### **View of physical activity practitioners on physical and emotional impacts during the COVID pandemic period**

DOI:10.34117/bjdv8n12-008

Recebimento dos originais: 28/10/2022

Aceitação para publicação: 01/12/2022

#### **Claudenice Rodrigues do Nascimento**

Doutoranda em Desenvolvimento e Meio Ambiente pelo Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento e Meio Ambiente pela Universidade Federal da Paraíba (PRODEMA – UFPB)

Instituição: Centro Profissional e Tecnológico da Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Endereço: Avenida Presidente Castelo Branco 247, CEP: 58050-000, João Pessoa – PB, Brasil

E-mail: claudenice.nascimento@academico.ufpb.br

#### **Carmem Gabriela Gomes de Figueiredo**

Mestre em Biologia Celular e Molecular pela Universidade de Pernambuco  
Instituição: Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Endereço: Avenida Presidente Castelo Branco 247, CEP: 58050-000, João Pessoa – PB, Brasil

E-mail: carmem.figueiredo@academico.ufpb.br Telefone (83) 98712-4847

#### **Delva Thyares Fonseca Lamec**

Mestre em Ciência Animal pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - Campus II  
Instituição: Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - Campus II

Endereço: CEP: 58397-000, Areia – PB, Rodovia-PB 079, Km 12

E-mail: thyares.dt@gmail.com

#### **Eloiza Helena Campana**

Doutora em Ciências Farmacêuticas pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - Campus I

Endereço: Avenida Presidente Castelo Branco 247, CEP: 58050-000, João Pessoa – PB, Brasil

E-mail: elocampana@ccs.ufpb.br

#### **Hugo Thyares Fonseca do Nascimento**

Mestrando em Ciência Animal pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - Campus II

Instituição: Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - Campus II  
Endereço: CEP: 58397-000, Areia – PB, Rodovia-PB 079, Km 12

E-mail: hugothyares4@gmail.com Telefone (83) 98179-2060

**Natanael Félix da Silva Filho**

Especialista em Nefrologia e Urologia  
Instituição: Centro Universitário Uniesp  
Endereço: Avenida Esperança 520, Manaíra  
E-mail: Contato@nlab.pet

**Telma de Sousa Lima**

Mestre em Ciência Animal pela Universidade Federal Rural de Pernambuco  
Instituição: Universidade Federal Rural de Pernambuco  
Endereço: Rua Don Manoel de Medeiros, S/N, Dois Irmãos, Recife - PE,  
CEP: 52171-900  
E-mail: telmasousava@hotmail.com

**Marília Gabriela dos Santos Cavalcanti**

Doutora em Departamento de Fisiologia e Patologia pela Universidade Federal da  
Paraíba (UFPB) - Campus I  
Instituição: Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - Campus I  
Endereço: Avenida Presidente Castelo Branco 247, CEP: 58050-000, João Pessoa – PB,  
Brasil  
E-mail: marilia.gabi@gmail.com

**RESUMO**

A doença respiratória aguda, COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, foi classificada como pandemia no ano de 2020. Situações de grandes epidemias geram insegurança, medo, vulnerabilidade, incertezas, facilitando o acometimento ou agravamento de uma grande parcela da população exposta a transtornos emocionais. O presente trabalho teve como objetivo avaliar a influência do período de pandemia na prática regular de atividade física, nas mudanças ocasionadas no emocional das pessoas e as mudanças de hábitos de higienização e autocuidado neste período. Para isso foi realizado um estudo transversal, através de questionário on-line (na plataforma Google formulários), que continha perguntas relacionadas ao período de emergência sanitária. Participaram da pesquisa 1.022 indivíduos, maiores de 18 anos, residentes no estado da Paraíba. A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva e inferencial por meio do teste de Qui-Quadrado de Pearson para avaliar o comportamento do grupo em estudo, quanto à prática de atividades físicas, adoção dos métodos de autocuidado e transtornos emocionais durante o período da pandemia. Concluímos que durante o período de distanciamento social as questões de cunho emocional foram intensificadas, que as práticas de atividade física se mantiveram de forma positiva, provavelmente sendo utilizadas como válvula de escape da população e que o uso de máscaras durante o exercício físico, mesmo diante do desconforto de sua utilização foi satisfatório. As questões abordadas nesta pesquisa podem contribuir para o planejamento de ações voltadas ao incentivo da prática de atividade física no combate a depressão, ansiedade entre outros.

**Palavras-chave:** exercícios, transtornos psicológicos, isolamento social.

**ABSTRACT**

The acute respiratory disease, COVID-19, caused by the SARS-CoV-2 virus, was classified as a pandemic in the year 2020. Situations of large epidemics generate insecurity, fear, vulnerability, uncertainties, facilitating the involvement or worsening of

a large portion of the disease. population exposed to emotional disorders. The present study aimed to evaluate the influence of the pandemic period on the regular practice of physical activity, on the changes caused in people's emotional and changes in hygiene and self-care habits during this period. For this, a cross-sectional study was carried out, through an online questionnaire (on the Google forms platform), which contained questions related to the period of health emergency. A total of 1,022 individuals over 18 years of age, residing in the state of Paraíba, participated in the research. Data analysis was performed using descriptive and inferential statistics using Pearson's Chi-Square test to assess the behavior of the group under study, regarding the practice of physical activities, adoption of self-care methods and emotional disorders during the period of the pandemic. We concluded that during the period of social distancing, emotional issues were intensified, that physical activity practices remained positive, probably being used as an escape valve for the population and that the use of masks during physical exercise, even in the face of the discomfort of its use, was satisfactory. The issues addressed in this research can contribute to the planning of actions aimed at encouraging the practice of physical activity in the fight against depression, anxiety, among others.

**Keywords:** exercises, psychological disorders, social isolation.

## 1 INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID tem afetado todas as esferas sociais, não poupando nenhuma área da vida individual ou coletiva, refletindo na área da saúde mental (LIMA, 2020). O isolamento social, quarentena e a restrição de atividades sociais e econômicas foram as medidas de enfrentamento ao COVID-19 adotadas legalmente, visando restringir a circulação de pessoas e o controle da disseminação do vírus Sars Cov 2 (BRASIL, 2020).

A prática do distanciamento social, embora necessária, trouxe inúmeros infortúnios à saúde, tanto psicológica como física. De forma geral, de acordo com Raiol (2020) os índices de sedentarismo aumentaram durante a pandemia, e esta condição resulta em perda da condição física, funcional e de saúde. O número de pessoas afetadas psicologicamente durante períodos de pandemia costuma ser maior que o de pessoas acometidas pela própria infecção em questão. Segundo Ornell (2020) estima-se que cerca de um terço da população possa desencadear consequências psicológicas caso não recebam cuidados adequados.

O confinamento imposto pela Covid-19, já foi descrito como o “maior experimento psicológico do mundo” (VAN HOOFF, 2020). Por sermos seres sociais as incertezas impostas por esse período acabaram gerando estresse e desconforto, agravando quadros de ansiedade, e depressão de forma generalizada (ASSIS et al. 2022).

Pesquisas têm evidenciado que a prática de atividade física de forma regular pode aliviar sintomas de ansiedade, depressão e estresse tanto físico quanto psicológico. Segundo Oliveira (2021) os estudos científicos permitem estabelecer a relação direta entre exercícios físicos e a promoção da saúde. Sabemos que a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo, e redução dos sintomas de depressão e ansiedade são favorecidos com a prática de atividade física.

Segundo a World Health Organization (2022) o exercício físico está relacionado à saúde, e pessoas ativas são conseqüentemente mais saudáveis. Existem fortes evidências de que o exercício físico é um fator que ajuda a reduzir os níveis de estresse dos fisicamente ativos (ARAÚJO, 2020).

Salienta-se, portanto, que a atividade física é uma das áreas prioritárias em ações de promoção de saúde da população, visando sempre melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, não apenas em tratar enfermidades, mas promovendo a prevenção das mesmas (Bottcher. 2019). Assim sendo, o presente trabalho buscou avaliar a percepção de um grupo de praticantes de atividades físicas regulares com relação a influência do período de pandemia na suspensão das práticas regulares de atividade física e a interferência desta na incidência de transtornos emocionais.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 ÉTICA DA PESQUISA E APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO GERAL**

O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa exploratória, transversal de natureza quali-quantitativa (Pereira et al., 2018), e foi direcionado a pessoas maiores de 18 anos com acesso a redes sociais, respeitando como normas as resoluções CNS/MS 466/12 e 510/16 (Ministério da Saúde, 2013; Ministério da Saúde, 2016), seguindo a metodologia de Rodrigues (2021).

O estudo foi previamente aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da do centro de Ciências da saúde da Universidade Federal da Paraíba CAAE 38778420.8.0000.5188, número do parecer: 4.354.286. No desenvolvimento desta pesquisa, utilizou-se o questionário eletrônico online como instrumento de coleta, visto que este tipo de ferramenta se enquadra no caráter da pesquisa quali quantitativa que foi realizada neste estudo, além de atender aos requisitos de distanciamento social e higienização requeridos pelo período de pandemia. O questionário foi criado e hospedado no site da plataforma Google formulários

O mesmo apresentava perguntas relacionadas às características sociodemográficas dos participantes bem como a prática de atividade física, frequência e locais de realização, questões de saúde, utilização das normas de higienização durante o período da pandemia, vacinação contra a COVID e questões emocionais. A aplicação da ferramenta foi realizada no período de 21/10/2021 a 21/04/2022 e foram utilizados as redes sociais e os momentos das práticas de atividades educativas realizadas em academias, praças e orla de João Pessoa para a disponibilização do link de acesso ao questionário e ao TCLE. Foi dada ênfase aos grupos de whatsapp de alunos de academias ou praticantes de atividades ao ar livre nas praias e praças, buscando atingir os grupos que apresentavam afinidade com o tema. Ao abrir o link o indivíduo tinha acesso ao Termo de Consentimento livre e Esclarecido para realizar a permissão de sua participação na pesquisa, sendo o mesmo requisito obrigatório para acesso ao questionário.

## 2.2 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados foram digitados no Excel e transferidos para tabulação no SPSS, versão 26.0. Foi realizada análise estatística descritiva (frequência absoluta e relativa) e inferencial (Teste Qui-Quadrado de *Pearson* e Exato de *Fisher*). O teste Exato foi utilizado nas situações em que a frequência de caselas inferior a cinco foi acima de 20%. Ademais, foram utilizados o intervalo de confiança de 95% e o nível de significância de 5% ( $p\text{-valor} < 0,05$ ).

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a amostra inicial de 1.022 participantes, foi identificado que 57,3% (586/1022) era do sexo feminino e 42,7% do sexo masculino (436/1022), 43,9% (449/1022) da raça parda, seguido por 36,5% (373/1022) que se autodeclararam brancos. Os demais 19,6% (200/1022) eram de pertencentes a demais etnias (Tabela 1).

Tabela 1- Gênero e etnia dos participantes da pesquisa.

|                 | n (%)               | Amostra válida / em falta |
|-----------------|---------------------|---------------------------|
| <b>Sexo</b>     |                     |                           |
| Feminino        | 57,3% (n 586/1022)  | 1022/0                    |
| Masculino       | (42,7% (n 436/1022) |                           |
| <b>Raça/cor</b> |                     |                           |
| Branca          | 36,5% (n 373/1022)  | 1022/0                    |
| Parda           | 43,9% (n 449/1022)  |                           |
| Preta           | 13,9% (n 142/1022)  |                           |
| Amarela         | 4,1% (n 42/1022)    |                           |

|          |                   |  |
|----------|-------------------|--|
| Indígena | 0,4% (n 4/1022)   |  |
| Ignorado | 1,2% (n 12 /1022) |  |

Quando questionados a respeito do que achavam sobre a suficiência de informações a respeito das formas de prevenção do COVID 19, 89,3% (913/1022) afirmaram considerar suficientes as informações recebidas, mesmo que na maioria das vezes não soubessem em quais confiar (Tabela 2).

No contexto da pandemia da COVID-19, um grande aumento no volume de informações associadas a COVID multiplicou-se exponencialmente em pouco tempo (GARCIA e DUARTE, 2020). Nesse contexto surgem rumores e desinformação, além da manipulação de informações com intenção duvidosa. Esse fato é amplificado pelas redes sociais e se alastra rapidamente, OPAS (2020).

Segundo (Garcia e Duarte, 2020) o excesso de informações, muitas vezes equivocadas, torna difícil encontrar aquelas que são verdadeiramente úteis para orientar as pessoas, e pode prejudicar a tomada de decisão por parte de gestores e profissionais da saúde.

O estudo de NAEEM (2021) demonstra que constantes bombardeios de informações que alcançam as pessoas através das mídias, acaba por sobrecarregá-las, muitas vezes deixando as pessoas ansiosas, deprimidas.

Recentemente, os responsáveis por grandes plataformas de mídia social começaram a priorizar fontes oficiais de informações sobre a pandemia promovendo o bloqueio de conteúdo inadequado (VASCONCELLOS, 2020).

Tabela 2 - Nível de satisfação com as informações recebidas sob a prevenção contra COVID - 19.

| <b>As informações recebidas sobre as formas de prevenção contra a Covid-19 foram suficientes?</b> |                    |        |
|---|--------------------|--------|
| Sim   | 89,3% (n 913/1022) | 1022/0 |
| Não   | 10,7% (n 109/1022) |        |
| <b>Você considera as informações esclarecedoras e confiáveis</b>                                  |                    |        |
| Sim   | 58,48% (534/913)   | 913    |
| Não   | 41,52% (379/913)   |        |

Os participantes da pesquisa foram ainda questionados sobre já terem realizado algum exame para detecção da COVI no período, 59,8% (611/1022) afirmaram ter realizado algum exame. Entre os testes realizados destaca-se o RT-PCR que foi indicado por 36,9% (n=377) como sendo o teste realizado anteriormente (Tabela 3). De acordo com Zucoloto (2022) o RT-PCR apresenta a maior especificidade (100%) de todos os

exames disponíveis para detecção desse vírus. Esse exame é conhecido como teste 'padrão ouro' para análise diagnóstica (TAHAMTAN e ARDEBIL, 2020).

Todos os testes disponíveis para este fim, necessitam ser validados quanto à sua aplicabilidade clínica, além de definição do momento de sua maior sensibilidade para serem aplicados na prática clínica (Brasil, 2020).

Tabela 3- Exames para detecção COVID

| <b>Realizou algum exame para verificar</b> |                     |
|--|---------------------|
| Sim  | 59,8% (611/1022)    |
| Não  | 40,2% (411/1022)    |
| <b>Exame que fez</b>                       |                     |
| <b>RT-PCR</b>                              |                     |
| Sim  | 36,9% (n 377/1022)  |
| Não  | 63,1% (n 645/1022)  |
| <b>Teste rápido Antígeno</b>               |                     |
| Sim  | 23,4% (n 239/1022)  |
| Não  | 76,6 (n 783/1022)   |
| <b>Teste rápido Anticorpos</b>             |                     |
| Sim  | 12,8% (n 131/1022)  |
| Não  | 87,2% (n 891/1022)  |
| <b>Não se aplica</b>                       |                     |
| Sim  | 37,3 (n 381/1022)   |
| Não  | 62,7% (n 641 /1022) |

As questões financeiras também foram relativamente afetadas no período, o que direta ou indiretamente repercute na saúde e qualidade de vida. No que tange às questões financeiras, no período da presente pesquisa 237 (23,2%) dos participantes relataram um impacto financeiro alto devido ao afastamento do trabalho por serem acometidos pela infecção, 221 (21,6%) relataram um impacto médio e 564 (55,2%) referiram um baixo impacto econômico no período. Assim, constatamos que a questão econômica foi diretamente afetada no período da pandemia da COVID. De acordo com DA SILVA (2020) a medida em que a incerteza sobre o cenário econômico se alastrava, o consumo de bens e serviços e os investimentos foram deixados de lado. Entre os meses de fevereiro e março de 2020, já era perceptível as primeiras mudanças entre oferta e demanda de trabalho. Segundo Comexstat (2020) ocorreram ainda o desaceleramento da economia chinesa, epicentro do surgimento da doença, e na Europa, onde se encontram os principais parceiros comerciais do Brasil, impactando negativamente na economia Brasileira.

A redução do comércio também provocou um desencadeamento na economia, devido a redução da produção e jornada de trabalho, aumento de falências, demissão de trabalhadores, e retração da oferta de crédito pelo setor bancário, ocasionado pelo aumento do risco do investimento (MINISTÉRIO DA ECONOMIA, 2020).

As questões emocionais foram muito afetadas no período, devido às incertezas e medos propagados na população. Com relação a esse aspecto, ao serem questionados sobre qual seria o impacto emocional ocasionado pela COVID-19 no período, a totalidade dos entrevistados relatou algum nível de interferência nas questões emocionais, sejam elas de maior ou menor nível (Tabela 4). O teste Qui-quadrado de Pearson demonstrou significância estatísticas com p valor < 0,001. Esses dados demonstram o quanto a pandemia tem afetado de alguma forma o emocional das pessoas.

Tabela 4 - Associação entre infecção por Covid-19 e aspectos emocionais. João Pessoa, PB, Brasil. (N=1022)

| Variáveis                   | Já tinham sido infectados | Não infectados até o momento da pesquisa | Não sabiam se já haviam sido infectados | Total | P- valor |
|-----------------------------|---------------------------|--|---|-------|----------|
| Muito                       | 74 (18.6%)                | 184 (46.3%)                              | 139 (35.0%)                             | 397   | <0,001*  |
| Razoavelmente               | 150 (31.9%)               | 156 (33.2%)                              | 164 (34.9%)                             | 470   |          |
| Pouco                       | 46 (29.7%)                | 55 (35.5%)                               | 54 (34.8%)                              | 155   |          |
| Não afetados emocionalmente | 0                         | 0  | 0                                       | 0     |          |
| <b>Total</b>                |                           |  |   | 1022  |          |

Nota: \*Teste Qui- quadrado de *Pearson*

Ao serem questionados como esse fato os afetaria caso a infecção ocorresse com um familiar ou amigo muito próximo, pudemos observar que mais uma vez a totalidade dos entrevistados relatou algum nível de interferência nos aspectos emocionais, sejam eles de maior ou menor nível, contudo essa preocupação demonstrou um impacto direto menor que quando se tratava da própria infecção (Tabela 5). O teste Qui-quadrado de Pearson demonstrou significância estatísticas com p valor de 0,018, sendo ainda significativo uma vez que se apresenta menor que 0,05.

Tabela 5 - Associação entre infecção por Covid-19 e aspectos emocionais. João Pessoa, PB, Brasil.  
(N=1022)

| Variáveis                             | Já tinham sido infectados | Não infectados até o momento da pesquisa | Não sabiam se já haviam sido infectados | Total | P- valor |
|---------------------------------------|---------------------------|--|---|-------|----------|
| Muito afetados emocionalmente         | 141 (30.6%)               | 158 (34.3%)                              | 162 (35.1%)                             | 461   | 0,018*   |
| Razoavelmente afetados emocionalmente | 40 (19.3%)                | 92 (44.4%)                               | 75 (36.2%)                              | 207   |          |
| Pouco afetados emocionalmente         | 89 (25.1%)                | 145 (41%)                                | 120 (33.9%)                             | 354   |          |
| Não afetados emocionalmente           | 0                         | 0  | 0                                       | 0     |          |
| <b>Total</b>                          |                           |  |   | 1022  |          |

Nota: \*Teste Qui- quadrado de *Pearson*

Nessa situação de pandemia, os sentimentos como medo, tristeza e ansiedade são considerados comuns e compreensíveis. Contudo, estas reações podem se agravar, ocasionando aumento dos transtornos psíquicos (OPAS, 2020; LIMA SO, et al. 2020)

De acordo com Dias (2021) o transtorno depressivo tem tomado proporções cada vez maiores e pode se tornar, a doença mais comum do mundo nos próximos anos. Dados da OMS mostram que mais de 350 milhões de pessoas foram afetadas diretamente pela depressão em 2020 (OPAS, 2020).

A depressão é uma doença que pode ser ocasionada por vários fatores, podendo ter origem genética ou relaciona-se com as reações bioquímicas do cérebro por deficiência de alguns neurotransmissores específicos (DIAS, 2021). Esses neurotransmissores associam-se à regulação do sono, apetite, humor e, quando o indivíduo já possui uma predisposição genética, associados a episódios de estresse, os episódios depressivos podem ser desencadeados (BRASIL, 2019).

Estudos de Berard M. et al. (2021) corroboram com nossos achados ao afirmar que o, todas as medidas restritivas para o controle da disseminação do COVID-19, mesmo que tenham sido absolutamente necessárias e positivas na busca pelo controle da doença, trouxeram sérias consequências psicológicas para a população (SILVA HN, et al. 2020).

Uma pesquisa feita pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro mostra o grande aumento no número de casos de depressão. Segundo o estudo, os números quase dobraram, enquanto os casos de ansiedade e estresse chegaram a aumentar 80% no período de quarentena domiciliar (FILGEIRAS. A; STULTS-KOLEHMAINEN. M, 2020).

Os resultados do estudo, destacam que os problemas de saúde mental estão aumentando em escala preocupante durante a pandemia do COVID-19 Dias (2021).

Barros. M.A, et al. (2020), encontraram resultados semelhantes e em sua pesquisa conseguiu constatar que cerca de 52,6% dos participantes se sentiram ansiosos ou nervosos durante o período da pandemia.

Durante esse período de pandemia, o Ministério da Saúde (MS) também realizou uma pesquisa sobre a saúde mental da população brasileira constatando a incidência do aumento de 74% de casos de ansiedade, 26,8% de depressão moderada e 12,3% de depressão na forma grave nos brasileiros entrevistados (BRASIL, 2021).

Fatores como o uso de máscaras, distanciamento social, higienização das mãos e superfícies de contato, foram de suma importância no combate a disseminação do Sars Cov 2. Ao questionarmos os participantes da pesquisa sobre os autocuidados praticados durante a pandemia, 43,4% (444/1020) referiu sempre usar álcool para higienizar as mãos, e 49.8% (509/1020) afirmaram o fazer com frequência.

No tocante ao fato de lavar as mãos ao chegarem em casa 91.2% (932/1020) afirmaram realizar essa prática sempre ou frequentemente (Tabela 6). Esses resultados demonstram a preocupação e o empenho da população em procurar evitar o contágio.

A importância da sanitização das mãos ganhou um olhar diferente por todo o mundo, visto a ameaça epidemiológica do novo Coronavírus (MALINCONICO, 2021). Segundo Xun et al. (2020) a frequência e a qualidade da higienização das mãos estão relacionadas ao menor risco de transmissão de doenças.

A higienização das mãos é a principal arma na prevenção de doenças infecciosas dentro e fora de hospitais, mesmo assim continua sendo um procedimento pouco discutido e estudado, talvez por ser considerada uma forma fácil, acessível e talvez até considerada natural, podendo ser realizada com sabonetes, detergentes e álcool (Boyce & Pitted, 2002). Todavia, de acordo com Erasmus et al. (2010), estudos anteriores à pandemia mostram pouca adesão pelos profissionais de saúde à higienização das mãos.

Tabela 6 - Costumes de autocuidado

| <b>Costuma usar álcool para higienizar as mãos?</b> |             |  |
|---|-------------|--|
| Nunca   | 2 (0,2%)    | <b>total de resposta válidas</b><br>1020 |
| Às vezes  | 65 (6,4%)   |  |
| Frequentemente (+ de 10 vezes por dia)              | 509 (49,8%) |  |
| Sempre  | 444 (43,4%) |  |
| <b>Costuma lavar as mãos ao chegar em casa?</b>     |             |  |
| Nunca   | 6 (0,6%)    | <b>total de resposta válidas</b>         |
| Às vezes  | 82 (8,0%)   |  |
| Frequentemente                                      | 358 (35,0%) |  |
| Sempre  | 574 (56,2%) |  |

Ainda com relação ao autocuidado durante as práticas, ao serem questionados com relação a terem seguido e mantido os cuidados com o distanciamento social durante as atividades físicas 59,9% (613/1022) informaram que mantiveram o cuidado com o distanciamento e 60,76% (621/1022) afirmaram fazer uso de máscara durante toda a atividade, conforme mostra a (Tabela 7).

Tabela 7 - Distanciamento Social e Uso de Máscara durante a atividade física.

| <b>Você tem seguido e mantido os cuidados com o distanciamento social durante a prática das atividades físicas?</b> |                       |                                       |
|---|-----------------------|---------------------------------------|
| Não   | <b>4,69% (48/830)</b> | <b>total de resposta válidas 1022</b> |
| Às vezes  | 35,41% (361/1022)     |                                       |
| Sempre  | 59,9% (613/1022)      |                                       |
| <b>Você faz uso de máscara de proteção individual durante a prática da atividade física?</b>                        |                       |                                       |
| Não uso   | 7,43% (76/1022)       | <b>total de resposta válida 1022</b>  |
| Uso às vezes  | 31,81% (325/1022)     |                                       |
| Uso durante toda a atividade  | 60,76% (621/1022)     |                                       |

Sabemos da devastação causada pela COVID-19. Dessa forma, mesmo que seja um pouco incômodo o uso das máscaras durante a prática de atividades físicas é fundamental a manutenção do seu uso, uma vez que ela é responsável por dificultar a proliferação de gotículas de saliva e consequente transmissão do vírus.

Guedes et al. (2022) evidenciou em estudo realizado com participação de 24.344 (100%) brasileiros, que a prática do uso de máscaras entre a população brasileira foi positiva, com índice de 71,0%, apesar das circunstâncias econômicas desfavoráveis, da falta de incentivo pelas autoridades durante a pandemia da COVID-19.

Estudo de Peixoto et al. (2022) também demonstrou que a prática do uso de máscaras entre a população brasileira é de 71,5%, sendo o escore maior para autoproteção 10,9 (DP = 3,5) do que para proteção do outro ~ 10,3 (DP = 4,1).

Quanto aos hábitos de praticar atividade física 63,61% (650/1022) dos participantes da pesquisa afirmaram o fazer em academia de ginásticas, os demais

afirmaram utilizar praças perto de casa, a orla ou mesmo a própria residência para tal prática. Destes, 50,09% (512/1022) declararam ter o hábito de praticar atividade física mais de três vezes por semana.

Quando perguntado se durante a pandemia eles pararam de realizar as atividades, apenas 17,53% (179/1022) disseram ter parado totalmente (Tabela 8). Inferimos que a comodidade, praticidade e sensação de segurança transmitida pelo ambiente da academia talvez seja responsável por essa preferência da população pelos ambientes fechados para a prática de atividades físicas.

Tabela 8 - Prática de atividade física durante a pandemia da COVID-19.

| <b>Qual o local da sua prática de atividades físicas?</b>             |                       |   |
|---|-----------------------|---|
| Academia  | 63,61% (650/1022)     | <b>total de resposta válidas</b><br>1022  |
| Ar livre (praças, orlas ou outros espaços)                            | 36,39% (372/1022)     |   |
| <b>Com que frequência você pratica atividade física?</b>              |                       |   |
| Uma vez por semana  | <b>2,44% (25/854)</b> | <b>total de respostas válidas</b><br>1022 |
| Duas vezes por semana   | 6,84% (70/1022)       |   |
| Três vezes por semana   | 40,63% (415/1022)     |   |
| Mais de cinco vezes por semana  | 50,09% (512/1022))    |   |
| <b>Durante a pandemia você deixou de praticar atividades físicas?</b> |                       |   |
| Não   | 31,40 % (321/830)     | <b>total de resposta</b><br>1022          |
| Sim, temporariamente  | 51,07 % (522/1022)    |   |
| Sim, totalmente   | 17,53% (179/1022)     |   |

Com relação a regularidade, podemos observar que de forma geral uma quantidade expressiva da população em estudo tem mantido uma regularidade satisfatória na prática de exercícios evidenciando que 50,09% (512/1022) afirmaram praticar atividade física mais de cinco vezes por semana. De acordo com as recomendações do American College of Sports Medicine, os adultos são considerados suficientemente ativos ao realizarem sessões de atividade física de pelo menos 30 minutos, em 5 ou mais dias da semana.

O presente estudo demonstrou ainda que uma parcela pouco expressiva, 17,53% (179/1022), chegou a paralisar completamente esta prática durante o período da pandemia, mesmo em meio a tanta insegurança e medo impostos pelo momento.

Um trabalho de Rodrigues et al. (2020) buscou analisar os fatores associados à prática de atividade física durante o distanciamento social induzido pela pandemia da COVID-19. Em seu trabalho, ele pode verificar que a continuidade da prática de atividade

física foi relatada por 753 (66,1%) dos entrevistados. Destes, 112 (14,8%) afirmaram praticar com uma frequência de um a dois dias na semana e 641 (85,2%) na frequência de três ou mais dias na semana, corroborando com nossos resultados.

#### **4 CONCLUSÃO**

Concluimos que durante o período de distanciamento social as questões de cunho emocional foram intensificadas, provavelmente pelo medo e insegurança impostos pelo período da pandemia. Nesse período as práticas de atividade física se mantiveram de forma positiva, provavelmente sendo utilizadas como válvula de escape da população. Contatamos ainda que a prática do uso de máscaras foi positiva, durante o exercício físico mesmo diante do desconforto de sua utilização durante a prática. Destacamos que praticar atividade física regularmente é uma excelente ferramenta para combater a ansiedade sendo considerada essencial para enfrentar esses tempos difíceis de pandemia.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. S. M. S. de; ARAÚJO, C. G. S. de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 6, p. 194-203, 2000.

ASSIS, I. do A. et.al. Estudo dos níveis de estresse de praticantes pré isolamento e não praticantes de Muay Thai durante o isolamento social do COVID-19 / Study of the stress levels of pre-isolation practitioners and non-Muay Thai practitioners during the social isolation of COVID-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 1, p. 7660–7677. 2020.

BARROS, M. B. de A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020427, 2020.

BERARD, M. et al. Impact of containment and mitigation measures on children and youth with ASD during the COVID-19 pandemic: Report from the ELENA cohort. *Journal of psychiatric research*, v. 137, p. 73-80, 2021.

BOTTCHER B. L. Atividade Física como ação para promoção da saúde: Um ensaio crítico. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde* ISSN: 1982-4785, Brasília, p.98- 111, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/23324/20943>. Acesso em: 10 out.2021.

BOYCE, J. M; PITTET, Dr. Guideline for hand hygiene in health-care settings: recommendations of the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee and the HICPAC/SHEA/APIC/IDSA Hand Hygiene Task Force. **Infection Control & Hospital Epidemiology**, v. 23, n. S12, p. S3-S40, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. 2019. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>. Acesso em: 10 de maio de 2021.

BRASIL. (2020). Covid-19: saiba mais sobre o teste rápido. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa. Recuperado de: [http://portal.anvisa.gov.br/noticias?p\\_p\\_id=101](http://portal.anvisa.gov.br/noticias?p_p_id=101).

BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. 2019. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>. Acesso em: 10 de maio de 2021.

BRASIL. (2020). Orientações sobre Diagnóstico, Tratamento e Isolamento de Pacientes com COVID-19. Organização Mundial de Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. Recuperado de: [http://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875)

COMEXSTAT. **Brasil**: informações gerais. Disponível em: Comex Stat - ComexVis ([mdic.gov.br](http://mdic.gov.br)) . Acesso em: 27 mai. 2022.

DA SILVA, M. L; DA SILVA, R. A. Economia brasileira pré, durante e pós-pandemia do covid-19: impactos e reflexões. **Observatório Socioeconômico da Covid-FAPERGS**, 2020.

2022. DOI: 10.34117/bjdv8n1-513. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/43406>. Acesso em: 31 aug. 2022.

DIAS, I.C. et al. Os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 30, p. e8218-e8218, 2021.

ERASMUS, V. et al. Systematic review of studies on compliance with hand hygiene guidelines in hospital care. *Infection Control & Hospital Epidemiology*, v. 31, n. 3, p. 283-294, 2010.

FILGEIRAS. A; STULTS-KOLEHMAINEN; M. The Relationship Between Behavioural and Psychosocial Factors Among Brazilians in Quarantine Due to COVID-19. **Lancet**, 2020.

GARCIA, L. P; DUARTE, E. Infodemia: excesso de quantidade em detrimento da qualidade das informações sobre a COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020186, 2020.

GUEDES, M. C. C. et al. PRÁTICA DO USO DE MÁSCARAS ENTRE A POPULAÇÃO BRASILEIRA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19. **The Brazilian Journal of Infectious Diseases**, v. 26, p. 102595, 2022.

LIMA, R. Cl. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, 2020.

LIMA, F. L. O. et al. Diagnóstico da COVID-19: importância dos testes laboratoriais e dos exames de imagem. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e259997162-e259997162, 2020.

LIMA, S. O. et al. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. e4006-e4006, 2020.

MALINCONICO, M. C. K.C. L. Adesão à higienização das mãos como controle de infecção hospitalar na pandemia da COVID-19: Revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e18410917848-e18410917848, 2021.

MINISTÉRIO DA ECONOMIA. **Ministério da Economia avalia impacto econômico do coronavírus**. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/financas-impostos-e-gestaopublica/2020/03/ministerio-da-economia-avalia-impacto-economico-do-coronavirus-no-brasil> Acesso em: 18 mai. 2022.

OLIVEIRA, L L.de. A prática de exercícios físicos e a pandemia da Covid-19. TCC do Curso de Educação Física, UNIJUÍ. 2021.

Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS. Organização Mundial da Saúde - OMS. Repositório Institucional para Troca de Informações – Iris. Fichas Informativas COVID-19: entenda a infodemia e a desinformação na luta contra a COVID-19 [Internet]. Brasília:

Organização Pan-Americana da Saúde; 2020. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52054?locale-attribute=p>

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE(OPAS). Intervenções recomendadas em saúde mental e apoio psicossocial (Smaps) durante a pandemia. 2020a. Disponível em: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53017/OPASBRANMHMHCVID-19200026\\_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53017/OPASBRANMHMHCVID-19200026_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acessado em: 19 de maio de 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE(OPAS). Transtornos Mentais – Principais Fatos, Depressão. 2020b. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>. Acessado em: 10 de maio de 2021.

PEIXOTO, S. V. et al. Comportamentos em saúde e adoção de medidas de proteção individual durante a pandemia do novo coronavírus: iniciativa ELSI-COVID-19. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, 2020.

PEREIRA, A. S. et al. Metodologia da pesquisa científica. Ed. UAB/NTE/UFSM. 2018  
[https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\\_Computacao\\_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1)

PEREIRA, A. S. et al. **Metodologia do trabalho científico. [e-Book]. Santa Maria. Ed. UAB/NTE/UFSM.** Disponível em: [https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\\_Computacao\\_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf), 2018.

PITTET, D. Improving compliance with hand hygiene in hospitals *Infection Control and Hospital Epidemiology*. 2000.

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

RODRIGUES, N.P. A. et al. Divulgação de informações sobre higiene e mudança de hábitos durante a pandemia da Covid-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, p. e30910111739-e30910111739, 2021.

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

SILVA, H. G. N; DOS S. et al. Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades/Effects of the new Coronavirus pandemic on the mental health of individuals and communities. **Journal of nursing and health**, v. 10, n. 4, 2020.

TAHAMTAN. A; ARDEBILI. A. RT-PCR em tempo real na detecção covid-19: problemas que afetam os resultados. **Especialista Rev Mol Diagn**. 2020

VAN HOOFF, E. Lockdown is the world's biggest psychological experiment - and we will pay the price. Disponível em: . Acesso em: 25 abr. 2020.

VASCONCELLOS-SILVA, P. R; CASTIEL, L. D. COVID-19, às fake news e o sono da razão comunicativa gerando monstros: a narrativa dos riscos e os riscos das narrativas. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **COVID-19 strategic preparedness and response plan: operational planning guideline: 1 February 2021 to 31 January 2022**. World Health Organization, 2021.

Xun, Y. et al. Associations of hand washing frequency with the incidence of illness: a systematic review and meta-analysis. *Annals of translational medicine*, 9(5), 395. (2021).  
ZUCOLOTO, L. F. et al. EXAMES LABORATORIAIS PARA O DIAGNÓSTICO DA COVID-19: APLICAÇÕES E LIMITAÇÕES DAS TÉCNICAS. **Cadernos Camilliani e-ISSN: 2594-9640**, v. 17, n. 4, p. 2403-2415, 2021.