

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS MOTA SOARES LOUREIRO

QUAL A INFLUÊNCIA DA COVID-19 NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE
DOCENTES DO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFPB?

João Pessoa - PB

2022

Lucas Mota Soares Loureiro

**QUAL A INFLUÊNCIA DA COVID-19 NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE
DOCENTES DO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFPB?**

Orientadora: Prof^a. Marcelle de Oliveira Martins

João Pessoa – PB

2022

Ficha catalográfica

Catalogação na publicação Seção de Catalogação e Classificação

L892q Loureiro, Lucas Mota Soares.

Qual a influência da COVID-19 na prática de atividades físicas de docentes do bacharelado em educação física da UFPB? / Lucas Mota Soares Loureiro. - João Pessoa, 2022.

43 f. : il.

Orientação: Marcelle de Oliveira Martins.

Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Exercício físico. 2. Rotina. 3. Coronavírus. 4. Professores universitários. I. Martins, Marcelle de Oliveira. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 613.72:638.252(043.2)

Elaborado por Jadson Videres Pamplona - CRB-15: PB000366/0

Lucas Mota Soares Loureiro

**QUAL A INFLUÊNCIA DA COVID-19 NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE
DOCENTES DO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFPB?**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

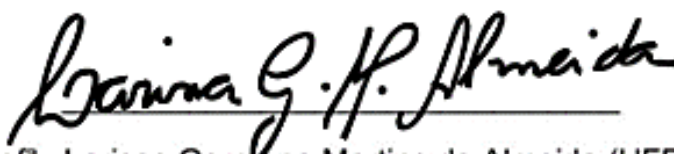
Monografia aprovada em: 06/12/2022.

Banca examinadora



Prof^a. Marcelle de Oliveira Martins (UFPB)

Orientadora



Prof^a. Larissa Germana Martins de Almeida (UFPB)



Prof^a. Isabelle Sena Gomes (UFPB)

Membro

João Pessoa

2022

RESUMO

Introdução: As medidas de combate à COVID-19, como o distanciamento social e o fechamento de estabelecimentos alteraram a rotina das pessoas, interferindo na prática regular de Atividades Físicas (AF). **Objetivo:** analisar como a COVID-19 influenciou a prática de AF dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB. **Metodologia:** Pesquisa quantitativa, descritiva, com delineamento transversal e questionário aplicado virtualmente (n= 14). Comparando-se duas fases temporais distintas, investigou-se variáveis sociodemográficas, aspectos da prática semanal de AF no lazer, no trabalho e no cotidiano, e fatores influenciadores da prática. **Resultados:** Na “fase 1” houve redução de locais das AF e na “fase 2” manutenção ou piora. Exercícios Físicos mistos e aeróbicos de intensidade moderada ou vigorosa diminuíram na “fase 1”; as AF de lazer, Exercícios aeróbicos de intensidade leves, Exercícios tipicamente de força, AF utilitárias ou preparatórias no trabalho e AF no trabalho apresentaram redução (ou manutenção de redução) nas duas fases. Exercícios de flexibilidade, mobilidade e recuperadores apresentaram considerável quantidade de não praticantes nas duas fases. Houve aumento de prática das AF no cotidiano nas duas fases, e os Exercícios Físicos aeróbicos de intensidade moderada ou vigorosa apresentam aumento na “fase 2”. O que mais influenciou na redução das AF foram a existência de medidas restritivas e o medo, enquanto o interesse em aptidão física saúde e/ou qualidade de vida influenciou no aumento. **Conclusão:** a prática de AF dos docentes estudados foi afetada, em geral, negativamente, apesar de seus conhecimentos técnicos e científicos acerca das AF.

Palavras-chaves: Exercício Físico; rotina; coronavírus; professores universitários.

ABSTRACT

Introduction: Measures to combat COVID-19, such as social distancing and the closure of establishments, have changed people's routines, interfering with the regular practice of Physical Activities (PA). Objective: to analyze how COVID-19 influenced the practice of PA by teachers of the Bachelor of Physical Education at UFPB. Methodology: Quantitative, descriptive research, with cross-sectional design and questionnaire applied virtually (n= 14). Comparing two distinct temporal phases, sociodemographic variables, aspects of the weekly practice of PA at leisure, at work and in everyday life, and factors influencing the practice were investigated. Results: In “phase 1” there was a reduction in the number of PA sites and in “phase 2” maintenance or worsening. Mixed physical exercises and aerobics of moderate or vigorous intensity decreased in “phase 1”; leisure PA, light intensity aerobic exercises, typically strength exercises, utilitarian or preparatory PA at work and PA at work showed a reduction (or maintenance of reduction) in both phases. Flexibility, mobility and recovery exercises had a considerable number of non-practitioners in both phases. There was an increase in the practice of PA in daily life in both phases, and aerobic Physical Exercises of moderate or vigorous intensity increased in “phase 2”. What most influenced the reduction of PA were the existence of restrictive measures and fear, while the interest in physical fitness, health and/or quality of life influenced the increase. Conclusion: the practice of PA by the professors studied was generally negatively affected, despite their technical and scientific knowledge about PA.

Keywords: Physical Exercise; routine; coronavirus; university professors.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Frequências absolutas da prática semanal de AFL dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).....	20
Figura 2 - Frequências absolutas da prática semanal de EAL dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).....	21
Figura 3 - Frequências absolutas da prática semanal de EAMV dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).....	22
Figura 4 - Frequências absolutas da prática semanal de ETF dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).....	23
Figura 5 - Frequências absolutas da prática semanal de EFMR dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).....	23
Figura 6 - Frequências absolutas da prática semanal de EM dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).....	24
Figura 7 - Frequências absolutas da prática semanal de AFTUP dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).....	25
Figura 8 - Frequências absolutas da prática semanal de AFT dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).....	25
Figura 9 - Frequências absolutas da prática semanal de AFC dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).....	26
Figura 10 - Percepções das quantidades de ambientes/locais disponíveis à prática de AF dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pandemia (n= 14).....	27
Figura 11 - Frequência absoluta dos fatores de potencial influência na prática das AF dos docentes do Bacharelado em Educação Física UFPB, 2022 (n= 14).....	29

LISTA DE SIGLAS

AF	Atividades Físicas
AFC	Atividades Físicas do cotidiano ou vida diária
AFL	Atividades Físicas no lazer
AFT	Atividades Físicas inerentes ao trabalho
AFTUP	Atividades Físicas utilitárias ou preparatórias do trabalho
EAD	Ensino a distância
EAL	Exercícios Físicos predominantemente aeróbicos de intensidade leve
EAMV	Exercícios Físicos predominantemente aeróbicos de intensidade moderada a vigorosa
EF	Exercícios Físicos
EFMR	Exercícios Físicos tipicamente ou prioritariamente de flexibilidade ou mobilidade e recuperadores
EM	Exercícios Físicos de estímulos mistos de intensidade moderada ou maior
ETF	Exercícios Físicos tipicamente de força
F1	“fase 1” da pandemia
F2	“fase 2” da pandemia
OMS	Organização Mundial de Saúde
UFPB	Universidade Federal da Paraíba

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1. Objetivos	11
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	12
2.1 COVID-19	12
2.2 Atividade Física	13
3 ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	16
3.1 Caracterização da estudo	16
3.2 População e amostra	16
3.3 Instrumentos.....	17
3.4 Prodedimentos de coleta de dados	18
3.5 Análise de dados	18
3.6 Aspectos éticos	19
4 RESULTADOS e DISCUSSÃO.....	20
5 CONCLUSÕES	34
6 REFERÊNCIAS.....	35
APÊNDICE A - Certidão do DEF	38
APÊNDICE B - Termo de anuência para a coleta de dados	39
APÊNDICE C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	40
APÊNDICE D - Termo de comprometimento de orientação	41

1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, após uma série de casos de pneumonia viral na região de Wuhan, na China, conforme dados da OMS (2020), há o surgimento da doença COVID-19, causada pela infecção do novo coronavírus, o SARS-CoV-2, que Yesudhas, Srivastava e Gromiha (2020) demonstram ser o sétimo membro em ordem cronológica pertencente à família dos coronavírus com capacidade de infectar seres humanos.

A COVID-19 é caracterizada por apresentar diferentes formas de manifestações, segundo a OMS (2020), desde sintomas respiratórios leves a moderados à maiores complicações que levam à morte, como insuficiência respiratória, síndrome do desconforto respiratório agudo, tromboembolismo e/ou falência de múltiplos órgãos. Os dados desta Organização ainda constataam que o vírus tem a capacidade de se propagar facilmente, visto que sua transmissão pode se dar, por exemplo, por meio de pequenas partículas líquidas em situações de tosse, espirro, fala ou até mesmo a respiração de uma pessoa infectada.

Neste contexto, as autoridades sanitárias de todo o mundo adotaram medidas para evitar a propagação do novo coronavírus, como distanciamento social, o isolamento, e o fechamento de estabelecimentos como universidades e academias, conforme Pieh *et al.* (2020). Desta forma, parte da população precisou passar por adaptações em seus afazeres do cotidiano, como por exemplo, alterações nos contextos de trabalho, estudo, convívios sociais, lazer, práticas de Atividades Físicas (AF), dentre outros.

Inserida neste cenário, a Universidade Federal da Paraíba (UFPB) seguiu todas recomendações dos órgãos de saúde, alterando assim o modelo de prestação de serviços dos docentes em seu Campus no período em que ocorrera a Pandemia da COVID-19. Para tanto, pode-se verificar a Portaria GR/Reitoria/UFPB nº 323/2020 e a Portaria MEC nº 544/2020. Em meados de março do ano de 2020, após declaração de Emergência em Saúde Pública de importância Nacional pelo Ministério da Saúde, através da Portaria Nº 188/Ministério da Saúde de 03 de fevereiro de 2020, o curso de Bacharelado em Educação física, por exemplo passou a adotar o modelo de ensino remoto, caracterizado pela substituição dos encontros presenciais pelos remotos e redução de ofertas de disciplinas práticas que já não fossem ensino a distância (EAD).

A nova estrutura de aulas implicou ajustes às rotinas dos professores, alterando suas atividades laborais teórico e práticas e, por consequência, provavelmente influenciando as AF semanais, voltadas a diferentes objetivos, como por exemplo os

deslocamentos diários, atividades laborais respectivas à carga horária de prática curricular, opções de lazer ativo, Exercícios Físicos (EF) para fins estéticos ou manutenção da saúde e qualidade de vida. Diante deste cenário, segundo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (2021), 8,2 milhões de pessoas no Brasil exerceram suas funções laborais de forma remota entre maio e novembro de 2020, quantidade correspondente a 11% da população ocupada, 63,9% trabalhavam em empresas do setor privado e 74,6% eram pessoas com nível superior completo, com o objetivo da manutenção de suas rendas mensais e como alternativa ajustada à realidade presente.

Como profissionais graduados na área da saúde, os docentes de Educação Física têm conhecimento dos benefícios proporcionados ao ser humano pela prática regular de AF, bem como das consequências de uma vida física insuficientemente ativa, mas estavam inseridos no contexto supracitado, submetidos às mesmas condições, riscos e decretos/normas sanitárias.

No decorrer da Pandemia a comunidade científica foi compreendendo e divulgando informações que podem ter criado um contexto paradoxal no tocante à prática de AF. Por exemplo, a obesidade foi entendida como um fator de risco independente e significativo para o desenvolvimento de COVID-19 grave (RYAN *et al.*, 2020), assim como a prática regular de AF aparece associada ao menor risco de aquisição e mortalidade de doenças infecciosas, aumentando inclusive a linha de defesa do sistema imunológico e a potência da vacinação (CHASTIN *et al.*, 2021). Posadzki *et al.* (2020) também evidenciam que AFs promovem redução das taxas de mortalidade, dor e incapacidade, melhor qualidade de vida, saúde física e mental, e benefícios a todos os sistemas corporais.

Ainda assim muitas pessoas, conforme Botero *et al.* (2021), independente de sua escolaridade, profissão e compreensão ou acesso quanto às informações científicas emergentes durante este período, tiveram suas práticas de AF diminuídas por motivos como restrições de ambientes/locais, alteração de rotinas, culminando muitas vezes em desgaste mental, emocional e físico, adoecimento causado pelo estresse psicossocial e mental aumentado em meio ao enfrentamento constante a situações de risco à saúde pessoal e familiar, remanejamento ou diminuição das horas disponíveis para atividades de livre escolha diante da alteração das horas de trabalho, sono e atividades da vida diária.

Neste contexto, o presente estudo tem como tema a influência da COVID-19 na prática de AF de docentes da UFPB, especificamente os do curso de Bacharelado

em Educação Física. A problematização da pesquisa dá-se na seguinte abordagem: como a Pandemia da COVID-19 influenciou a prática de AF dos docentes em questão, uma vez que os mesmos estiveram inseridos socialmente na Pandemia global que sabidamente alterou a rotina de vida dos cidadãos brasileiros de 2020 a 2022, considerando seus conhecimentos técnico-científicos e possibilidades de tomar decisões mais precisas acerca da prática regular de AF?

A hipótese norteadora é que a Pandemia da COVID-19 influenciou a prática de AF dos docentes de Educação Física da UFPB, modificando seus níveis semanais devido às alterações em suas rotinas diárias. Todavia, tal grupo de profissionais possivelmente alterou suas práticas de maneira particular, uma vez que mesmo estando submetidos às mesmas condições sócio sanitárias que os demais sujeitos, profissionais de Educação Física podem ter estabelecido formas de enfrentamento que permitissem manter níveis satisfatórios de esforço físico justamente como estratégia de manutenção da saúde pessoal.

Alterações de rotina reduzindo ou aumentando a prática de AF podem revelar uma diminuição na prática formal ou habitual, mas com aumento de prática informal ou de forma compensatória, ou mesmo podem ter sido estabelecidas novas estratégias de prática, a partir do *background* de conhecimento profissional relativo à prescrição de exercícios e modalidades de prática, dentre outros. Assim, acredita-se que a identificação e descrição desta realidade pode trazer luz ao contexto vivido, apontando novas e variadas possibilidades para as demais pessoas, caso situação tão limitante e com tamanho potencial de adoecimento ocorra novamente.

Deste modo, o presente estudo justifica-se pela possibilidade de analisar como a Pandemia da COVID-19 influenciou a prática de AF dos docentes do curso de Bacharelado em Educação Física da UFPB e, a partir disto, poder trazer novas possibilidades de compreensão de fenômenos como este para que se tenha a possibilidade de fazê-las menos danosos à saúde.

1.1. Objetivos

1.1.1 Geral

Analisar como a COVID-19 influenciou a prática de AF de docentes do curso de Bacharelado em Educação Física da UFPB.

1.1.2 Específicos

- a) Comparar a prática de AF habitual dos docentes em diferentes períodos da pandemia da COVID-19 e com o período pré-pandemia, em termos de variedades/quantidades de prática;
- b) Comparar a prática de AF habitual dos docentes em diferentes períodos da pandemia da COVID-19 e com o período pré-pandemia, em termos de intensidade de prática;
- c) Comparar a prática de AF habitual dos docentes em diferentes períodos da pandemia da COVID-19 e com o período pré-pandemia, em termos de volume de prática;
- d) Comparar a prática de AF habitual dos docentes em diferentes períodos da pandemia da COVID-19 e com o período pré-pandemia, em termos de recursos ambientais e materiais para prática;
- e) Descrever fatores que podem ter influenciado a prática de AF nos diferentes períodos da pandemia da COVID-19, no âmbito social, psicológico, clínico e ambiental.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 COVID-19

Em dezembro de 2019, após uma série de casos de pneumonia viral na região de Wuhan, China, conforme a OMS (2020), há o surgimento da doença COVID-19, causada pela infecção do novo coronavírus, o SARS-CoV-2, que Yesudhas, Srivastava e Gromiha (2020) constatarem ser o sétimo membro em ordem cronológica pertencente à família dos coronavírus com capacidade de infectar seres humanos.

A doença é caracterizada por apresentar diferentes formas de manifestações, segundo a OMS (2020), desde sintomas respiratórios leves a moderados à maiores complicações que levam à morte, como insuficiência respiratória, síndrome do desconforto respiratório agudo, tromboembolismo e/ou falência de múltiplos órgãos, dentre outros. Entre os mais propensos a apresentar estes últimos quadros, estão as pessoas que fazem parte dos grupos considerados de risco, conforme os dados desta Organização, ou seja, aquelas com 60 anos de idade ou mais, com problemas médicos subjacentes, como pressão alta, problemas cardíacos e pulmonares, diabetes, obesidade ou câncer.

O vírus apresentou-se com capacidade de propagar-se facilmente, visto que sua transmissão pode acontecer por meio do contato da boca ou nariz de uma pessoa infectada em pequenas partículas líquidas em situações de tosse, espirro, fala ou até mesmo a respiração conforme a OMS (2020). As partículas variam de gotículas respiratórias maiores a aerossóis menores, por isso a alta morbimortalidade é uma de suas características, segundo Alabi *et al.* (2021).

Diante do elevado número de casos em todo o mundo, a doença foi reconhecida em 11 de março de 2020 pela OMS como uma pandemia global. Com isso, de modo a evitar e/ou diminuir tal propagação, as autoridades sanitárias de todo o mundo adotaram medidas de combate ao vírus, como a quarentena, o fechamento de escolas, academias, isolamento pessoal e distanciamento social, dentre outras, como mostram os achados de Pieh *et al.* (2020). Dada a situação exposta, Huizar *et al.* (2020) ressaltam que mais de 2,6 bilhões de pessoas foram forçadas a ficar em casa, caracterizando cenário suscetível à redução de práticas de atividades físicas regulares.

De fato, práticas de atividades físicas foram diminuídas por variados motivos, conforme estudos de Botero *et al.* (2021). Martinez *et al.* (2020) ressaltam inclusive que 79,4% de 1.613 brasileiros adultos relataram que as medidas de contenção da

epidemia de COVID-19 tiveram grande ou muito grande impacto em suas atividades físicas em maio de 2020.

2.2 Atividade Física

A Atividade Física (AF) pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos capaz de gerar gasto de energia acima dos níveis de repouso (CARSPERSEN; POWELL; KRISTENSON, 1985). Deste modo, são caracterizadas com AF as atividades corporais de lazer (AFL), realizadas no tempo livre e a critério pessoal, conforme o relatório do comitê consultivo de diretrizes de atividade física (2008), as AF ocupacionais do trabalho (AFT), assim como as do cotidiano ou da vida diária (AFC).

Também são caracterizadas como AF os Exercícios Físicos (EF), pois são “atividades físicas planejadas, sistemáticas e repetitivas, que tem por objetivo a manutenção, desenvolvimento ou recuperação de um ou mais componentes da aptidão física” (CARSPERSEN; POWELL; KRISTENSON, 1985). Incluem-se neste íterim EF variados conforme o relatório do comitê consultivo de diretrizes de atividade física (2008), tais como os que predominantemente estimulam o sistema aeróbico de produção de energia, de intensidades leve, moderada ou vigorosa (EAL e EAMV), os EF tipicamente de força (ETF), voltados por exemplo ao aumento da força muscular, potência, resistência e/ou hipertrofia, e também os exercícios prioritariamente de flexibilidade, mobilidade ou recuperadores (EFMR), destinados por exemplo a benefícios a nível de amplitude dos movimentos articulares. Há também EF mistos (EM), caracterizados no presente estudo como aqueles que apresentam mais de uma capacidade física dominante para a prática, como por exemplos as modalidades das lutas e a modalidade Crossfit®.

Como destaca Farias Junior (2012), faz-se importante ressaltar a relevância da prática suficiente e regular (semanal) de AF de intensidade moderada e vigorosa para a saúde e qualidade de vida, aliada à redução do tempo prolongado de comportamento sedentário, inatividade física ou de níveis insuficientes de prática, amplamente elucidados na literatura. Sobretudo em um cenário de pandemia a manutenção da rotina de atividades físicas parece ser relevante, pois conforme descreveu Ammar *et al.* (2020) em pesquisa internacional realizada em abril de 2020 com 1047 participantes da Europa, Norte da África, Ásia Ocidental e Américas, o confinamento domiciliar por COVID-19 teve efeito negativo em todos os níveis de intensidade de AF (vigorosa, moderada, caminhada e geral).

Para Nahas (2017), são de conhecimento de grande parte das pessoas as evidências científicas acerca dos benefícios da atividade física para a saúde, a economia e o ambiente, embora haja uma dissonância entre crença e prática. O processo de promoção da saúde necessita de políticas públicas que apoiem seus pressupostos, aliado às contribuições a nível da educação, a criação de oportunidades, e a redução de “barreiras” na vida das pessoas e comunidades e, além disso, o maior comprometimento é dependente da criação de metas claras e forte posicionamento nesta direção, tendo como exemplo a Carta de Toronto para Atividade Física (NAHAS, 2017).

Na busca de constância em um estilo de vida ativo, uma alternativa seria começar com pequenas quantidades de AF como evidencia a OMS (2020), e posteriormente aumentar de forma gradual a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo. Convém aqui destacar que “estilo de vida” pode ser entendido pelo conjunto de ações habituais que demonstram quais são as atitudes, valores e oportunidades que cada pessoa tem em sua vida, sendo que tais ações influenciam expressivamente a saúde e qualidade de vida dos indivíduos, evidencia Nahas (2017).

No cenário da Pandemia da COVID-19, Chastin *et al.* (2021) demonstram que a prática de AF regular, dentro dos níveis recomendados pela OMS (2020) de 150 minutos por semana de AF moderada a vigorosa combinando atividade aeróbica e de fortalecimento, surge ainda como estratégia não medicamentosa, pois está associada a menor risco de aquisição e mortalidade por doenças infecciosas, aumentando, inclusive a linha de defesa do sistema imunológico e a potência da vacinação na população em geral.

Ekelund *et al.* (2020) mostram que o acúmulo de tempo em AF de intensidade moderada a vigorosa superior à recomendação semanal da Organização Mundial de Saúde (150 a 300 minutos por semana) pode ser suficiente para atenuar a associação prejudicial entre tempo sedentário e risco de morte prematura. Conforme Posadzki *et al.* (2020), o EF promove redução das taxas de mortalidade, dor e incapacidade, melhor qualidade de vida, saúde física e mental, e benefícios a todos os sistemas corporais.

Há evidências dos benefícios da prática regular de AF a todos os indivíduos, realidade que se aplica até mesmo àqueles que não possuem o hábito de exercitar-se, visto que nessas condições a recomendação é de que qualquer prática, independente da duração, frequência e intensidade será suficiente para obtenção de

melhorias nos âmbitos físico, metabólico e psicossocial, em concordância com as recomendações da OMS (POSADZKI *et al.*, 2020; OMS, 2020).

A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) em seu informe sobre exercício físico e o coronavírus COVID-19 emitido em 17/03/2020, em concordância às evidências supracitadas, enfatiza que pessoas ativas, especialmente os idosos, devem ser incentivados a tentar manter seus exercícios físicos, mesmo que sejam necessárias adaptações a nível de locais de prática ou contatos pessoais, de modo a seguir todas as recomendações sanitárias de combate à pandemia elaboradas pelos órgãos oficiais de saúde.

Baseado em Bull *et al.* (2020), recomenda-se que adultos de 18-64 anos pratiquem 150-300 minutos de atividades em intensidade moderada, ou 75-150 minutos de AF de intensidade vigorosa, ou combinação equivalente. Também atividades de fortalecimento muscular em intensidade moderada ou vigorosa 2 ou mais dias por semana, aliada à redução de comportamentos sedentários diários. Os mesmos autores recomendam a todos os idosos e acima de 65 anos não apenas os com mobilidade reduzida, realizarem AF multicomponentes, as quais abrangem o equilíbrio, força, resistência, marcha e funcionalidade, 3 ou mais dias da semana em intensidade moderada ou vigorosa, a fim de aumentar a capacidade funcional e reduzir o risco de quedas, além dos efeitos significativos na saúde óssea e na prevenção da osteoporose.

Cabe ressaltar as consequências naturais comum a todos os seres humanos advindas do processo de envelhecimento, como a sarcopenia, definida por Cruz-Jentof *et al.* (2019) como doença muscular enraizada em alterações musculares adversas que se acumulam ao longo da vida, que é comum entre adultos de idade avançada, mas também pode aparecer precocemente. Assim, é perceptível a importância de um programa de intervenção profissional para retardar e/ou minimizar tais processos por meio do EF regular.

Faz-se importante citar que a obesidade foi entendida como um fator de risco independente e significativo para o desenvolvimento de COVID-19 graves segundo Ryan *et al.* (2020). Entre os adultos, segundo os dados do estudo Global Burden of Disease (2015) estimam que sua prevalência é de cerca de 12%, e 5% entre as crianças, em todo o mundo. Além disso, conforme os achados de Morgan *et al.* (2010), em 2009 a obesidade foi considerada um fator de risco independente para doenças graves ou complicações, período este correspondente à pandemia de H1N1.

3 MÉTODOS

3.1 Caracterização do estudo

Esta pesquisa foi de natureza quantitativa do tipo descritiva, com variáveis mensuradas e expressas numericamente, na qual pesquisador limita-se a descrever o fenômeno observado, conforme Lakatos e Marconi (2007). Para Thomas, Nelson e Silverman (2012), a presente pesquisa pode ser descrita como um levantamento descritivo. Caracteriza-se com delineamento transversal pois investiga-se o comportamento de uma ou mais variáveis em sujeitos que se encontram em momentos ou estratos específicos (LAKATOS; MARCONI, 2007).

3.2 População e amostra

A população do estudo foi delimitada aos 20 docentes com regime de trabalho de Dedicação Exclusiva em 40 horas, de ambos os sexos, que ministram disciplinas no curso de Bacharelado em Educação Física (DEF/CCS/UFPB). A amostra foi composta por 14 docentes dos sexos masculino (11) e feminino (três), os quais responderam o instrumento em prazo exequível para o estudo.

A amostra foi intencional, pois buscou-se respostas junto aos participantes que melhor poderiam atender ao tema de investigação e problemática do estudo. Foi, portanto, não probabilística, por adesão voluntária.

3.2.1 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos na pesquisa aqueles que atenderam os seguintes critérios de inclusão: docentes do curso de Bacharelado em Educação Física, aprovados em concurso público federal e em regime de dedicação exclusiva com a UFPB em atividade vigente de docência; ter vivenciado o período de pandemia da COVID-19 no Brasil; ter mantido vínculo empregatício com o curso de Bacharelado em Educação Física da UFPB durante todo o período de Pandemia da COVID-19.

Seriam excluídos da pesquisa aqueles que não respondessem completamente ao questionário no período pré-estabelecido, bem como aqueles que por quaisquer motivos pediram afastamento das atividades docentes no período da coleta de dados ou não apresentaram respostas adequadas e/ou compreensíveis no instrumento proposto. Não houve caso de exclusão; dos 20 docentes convidados, 14 foram voluntários.

3.3 Instrumentos

Foi utilizado um questionário (<https://forms.gle/2kNHuRXYVcYPjJYTA>), disponibilizado em ambiente virtual na aplicação Google Forms, a fim de coletar dados respectivos às variáveis das seguintes naturezas:

- a) Sociodemográficas: sexo; idade; etnia e tipo de residência;
- b) Prática de AF e/ou EF semanal - “fases 1” da pandemia (F1) e “fase 2” da pandemia (F2):
- c) Atividades Físicas no Lazer (AFL): variedade/quantidade, frequência total (dias de prática), tempo total (minutos/semana) e quantidade de ambientes/locais disponíveis.
- d) Exercícios Físicos no lazer - Exercícios Físicos predominantemente aeróbicos de intensidade leve (EAL); Exercícios Físicos predominantemente aeróbicos de intensidade moderada a vigorosa (EAMV); Exercícios Físicos tipicamente de força (ETF); Exercícios Físicos tipicamente ou prioritariamente de flexibilidade ou mobilidade e recuperadores (EFMR); Exercícios Físicos de estímulos mistos de intensidade moderada ou maior (EM): modalidades praticadas, variedade/quantidade, frequência total (dias de prática), tempo total (minutos/semana) e quantidade de ambientes/locais disponíveis.
- e) Atividades Físicas no trabalho ou a ele implícito - Atividades Físicas utilitárias ou preparatórias (AFTU); Atividades Físicas inerentes ao trabalho (AFT): variedade/quantidade, frequência total (dias de prática), tempo total (minutos/semana) e quantidade de ambientes/locais disponíveis.
- f) Atividades Físicas no cotidiano ou vida diária (AFC): variedade/quantidade, frequência total (dias de prática), tempo total (minutos/semana).
- g) Motivos de potencial de influência no âmbito social, psicológico, clínico e ambiental à prática de AF na pandemia (independente do período) para AFL; EF; AFT e AFC: medo ou receio de contágio por motivos pessoais ou familiares, portar doenças com riscos ligados à COVID-19; convivência com familiares com doenças de risco ligados à COVID-19; interesse na aquisição e ou manutenção de aptidão física para beneficiar saúde, bem-estar e/ou qualidade de vida, interesse em adequar ou manter adequada a estética, o visual, o corpo, etc, interesse em socialização, convivência social, relações interpessoais, menor disponibilidade de tempo, a existência de medidas, decretos, regras ou

normativas de combate à COVID-19 (distanciamento, uso de máscaras, etc, limitação dos recursos financeiros disponíveis para prática destas AF (custeio de materiais, utensílios, transportes, deslocamentos, e outros.

As variáveis foram levantadas por meio de questionário com questões objetivas relacionadas às suas diferentes naturezas, sendo estabelecidas após levantamento e testagem piloto (início em 25/10/2022 e término em 30/10/2022) para verificar clareza e tempo de aplicação.

Os questionamentos e apresentação das variáveis para coleta respectiva às mudanças de hábitos, rotina ou procedimentos foram baseados na cronologia do Sanar (2020) da COVID-19 em dois momentos distintos - F1 : 03/2020 a 07/2020 – início da pandemia, alto contágio e a implementação de medidas de combate ao vírus; e F2: 08/2020 a 06/2022 - redução de medidas de distanciamento, início da vacinação em diante, decreto de fim da Emergência em Saúde Pública de importância nacional) e até o fim do período letivo regular 2021.2 da UFPB.

3.4 Procedimentos de coleta de dados

3.4.1 Contato com os docentes do departamento de Educação física da UFPB:

Após autorização concedida pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da UFPB (número 63168522.8.0000.5188), foi realizado o contato com os docentes do Bacharelado em Educação Física via *e-mail* particular, com texto incluindo informações gerais do estudo, bem como pedido formal de participação e colaboração e *link* do questionário para a coleta dos dados na plataforma Google Forms. Também foi enviado o termo de consentimento livre e esclarecido anexado.

3.4.2 Coleta de dados:

Aconteceu conforme a disponibilidade particular dos professores e cada um respondeu de forma individual, sem a presença do pesquisador, no período de 30/10/2022 a 11/11/2022, seguindo todas as instruções contidas no próprio instrumento.

3.5 Análise de dados

Foi utilizada abordagem quantitativa por meio de estatística descritiva de distribuição de frequência absoluta e relativa. O banco de dados criado por meio do programa *Excel* 2016, a partir dos dados fornecidos pelo programa Google Forms, foi

elaborado com revisão dupla de digitação (em dois momentos, sendo um confirmatório). Utilizou-se o aplicativo estatístico *Stata/SE* 12.0.

3.6 Procedimentos éticos

Os docentes foram esclarecidos quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa, neste sentido foram considerados participantes voluntários após a leitura e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (APÊNDICE C), sendo garantido aos mesmos o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da UFPB sob número: 63168522.8.0000.5188.

Informamos que os benefícios do estudo estão relacionados com o conhecimento de estratégias para manter e/ou incentivar a prática de AF de docentes do curso de Bacharelado em Educação Física da UFPB mesmo em períodos de restrição social, contribuindo nos âmbitos da saúde, bem estar e qualidade de vida, como também, ampliar a compreensão da influência da pandemia da COVID-19 na prática semanal das AF de indivíduos adultos, identificando possíveis fatores que geraram tal influência, além de ajudar no crescimento de pesquisas na área. Os riscos da pesquisa foram mínimos, relacionados com possíveis constrangimentos ao responder alguma questão, minimizados pelo pesquisador na elaboração e explicação do instrumento por meio de instruções no envio do e-mail de convite à participação dos docentes.

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 14 docentes dos sexos masculino (11) e feminino (três), do curso de Bacharelado em Educação Física da UFPB que trabalham em regime de dedicação exclusiva com 40 horas semanais. Conforme descrito na tabela 1, a maioria dos respondentes foi do sexo masculino, de 46 anos de idade ou mais, moram em apartamento de prédio com área de lazer comum aos condôminos e se reconhece de etnia parda ou branca.

Tabela 1. Características socio demográficas dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022 (n=14).

Variáveis		n	%
Sexo			
	Masculino	11	78,5
	Feminino	3	21,5
Idade (anos)			
	31 a 45	4	28,6
	46 ou mais	10	71,4
Etnia			
	Branca	6	42,9
	Parda	7	50,0
	Preta	1	7,1
Tipo de residência			
	Casa, em lote individual e muro próprio	1	7,1
	Apartamento em prédio sem área de lazer comum	2	14,3
	Apartamento em prédio com área de lazer comum	11	78,6

Legenda: n = frequência absoluta; % = frequência relativa.

Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Em linhas gerais, verificou-se que a COVID-19 teve influência na prática de AF semanal dos docentes, embora a maioria tenha se declarado em atividade durante todo o processo (11 dos 14 inicialmente, e 12 dos 14 no segundo momento da pandemia).

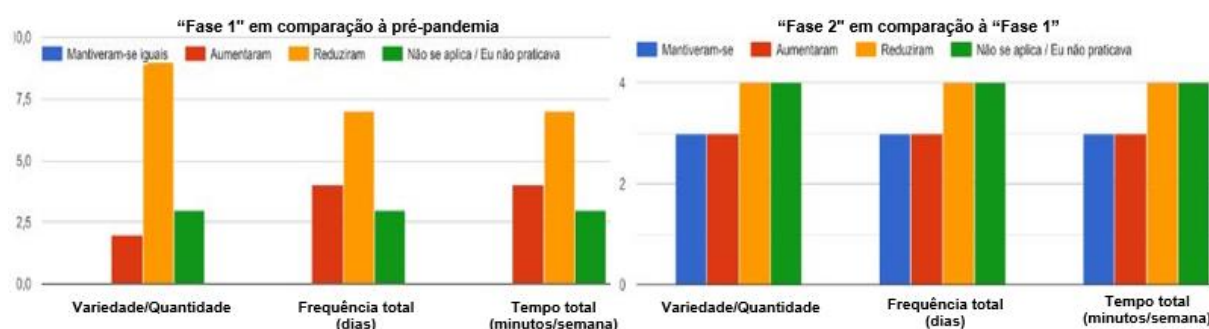
Os resultados serão descritos no decorrer do capítulo já acompanhados das respectivas discussões, mas pode-se afirmar que a fase inicial da pandemia foi caracterizada por relatos de reduções na variedade e/ou quantidade, na frequência e no tempo total de prática semanal, visto que sete das nove AF apresentaram redução como resposta mais frequente (AFL, EAL EAMV, EM, AFTUP, ETF e AFT). As

exceções desta fase foram os EFMR, em que seis dos 14 participantes afirmaram não as praticar e as AFC, em que houve aumento de prática. Na segunda fase da pandemia confirmou-se a influência negativa da pandemia, pois conforme os relatos a maior parte dos participantes afirmou ter mantido igual ou reduzido novamente as práticas semanais das EAL, ETF, AFTUP AFT, AFL, EFMR e EM. Porém, é válido salientar que foi declarada ausência de prática por alguns sujeitos nas AFL, EFMR e EM. Houve aumento relatado nas EAL e metade dos docentes disse ter aumentado as EAMV, mesma quantidade relatada na manutenção das AFC, além de três relatos de aumento.

A seguir apresentam-se mais detalhadamente cada tipo de prática, sempre comparando os três períodos de tempo de interesse: período pré-pandemia *versus* o início dela, a “fase 1” (03/2020 até 07/2020), e “fase 1” *versus* a “fase 2” da pandemia (08/2020 a 06/2022, incluindo até o fim do período letivo regular 2021.2 da UFPB).

Analisando a prática das AF do lazer (AFL), dentre os 11 docentes que declararam ter um lazer com AF, observou-se que a pandemia inicialmente impactou-os fazendo sua prática diminuir, pois nove relataram redução na variedade e/ou quantidade, e sete relataram tanto na frequência total em dias como o tempo total em minutos por semana na F1 da COVID-19 (gráfico 1, figura 1).

Figura 1. Frequências absolutas da prática semanal de AFL dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).



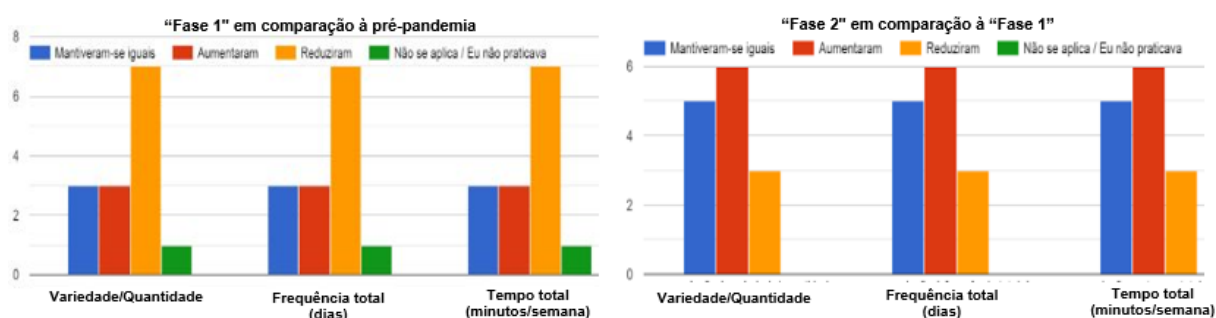
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Na fase seguinte, apesar de uma realidade sanitária menos restritiva e flexibilização das medidas de combate ao vírus, as respostas foram semelhantes às do período anterior, visto que dos dez em atividade, sete afirmaram estar mantendo iguais ou reduzido novamente as práticas em relação ao que estavam fazendo (F1). Observa-se então que o impacto nestes tipos práticas foi mantido (gráfico 2, figura 1).

Quanto à prática de exercícios físicos (EF) semanal, 12 professores declararam-se em atividade na F1 da pandemia, cenário semelhante à F2, pois logo que a pandemia foi decretada no Brasil, 11 deles afirmaram praticar EA (corrida em cinco casos), outros quatro (EFMR e EM), e quando chegamos à F2, 11 docentes dentre os 13 em atividade elencaram práticas em EA (sete referentes à corrida) e cinco às ETF. Observa-se, pois, que a prática regular da corrida e de Exercícios de força foram modalidades merecem destaque na amostra investigada.

Por outro lado, é preciso citar que apesar dos relatos de permanecerem em atividade ao longo de toda a pandemia, sete dos 13 docentes declararam reduzir a variedade e/ou quantidade, tanto como a frequência total em dias e o tempo total em minutos por semana, para prática de Exercícios Físicos predominantemente aeróbicos de intensidade leve (EAL) na “1ª fase” da COVID-19 (gráfico 3, figura 2). Na F2, embora seis dos 14 participantes anunciarem aumento em todas as variáveis em questão na comparação com a situação anterior, cinco afirmaram ter mantido igual e três terem reduzido, deste modo também pode ser verificada a influência negativa da pandemia, diminuindo a prática desta natureza (gráfico 4, figura 2).

Figura 2. Frequências absolutas da prática semanal de EAL dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).

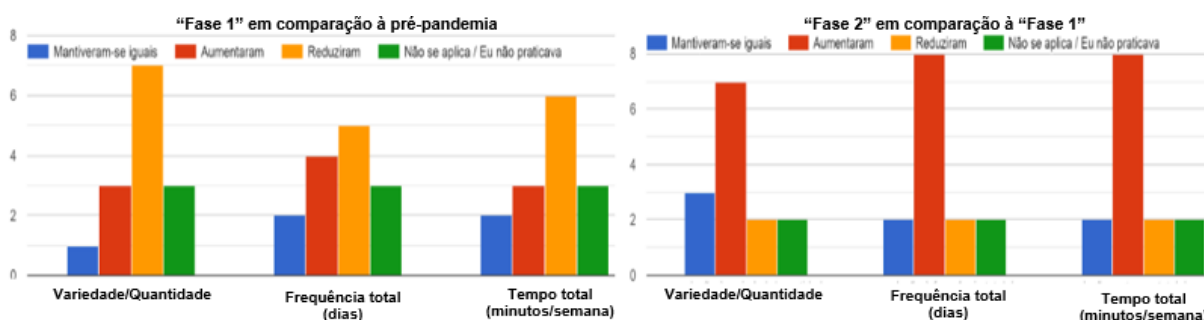


Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Os exercícios físicos predominantemente aeróbicos de intensidade moderada a vigorosa (gráfico 5, figura 3) na F1 da pandemia foram marcados por relatos de redução dos que praticaram, em termos variedade e/ou quantidade (sete dos 11), de frequência (cinco dos 11) e tempo total em minutos por semana (seis dos 11). Entretanto, diferentemente dos casos anteriores (gráfico 6, figura 3), há aumento declarado pelos que estavam em atividade tanto na variedade e/ou quantidade (sete dos 12), como na frequência total e no tempo total em minutos por semana, na F2

(oito dos 12). Aqui aparece a primeira AF influenciada pela pandemia de forma distinta nas comparações entre as fases estudadas, cuja redução do período inicial (F1) dá lugar ao predominante aumento no segundo (F2).

Figura 3. Frequências absolutas da prática semanal de EAMV dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).



Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

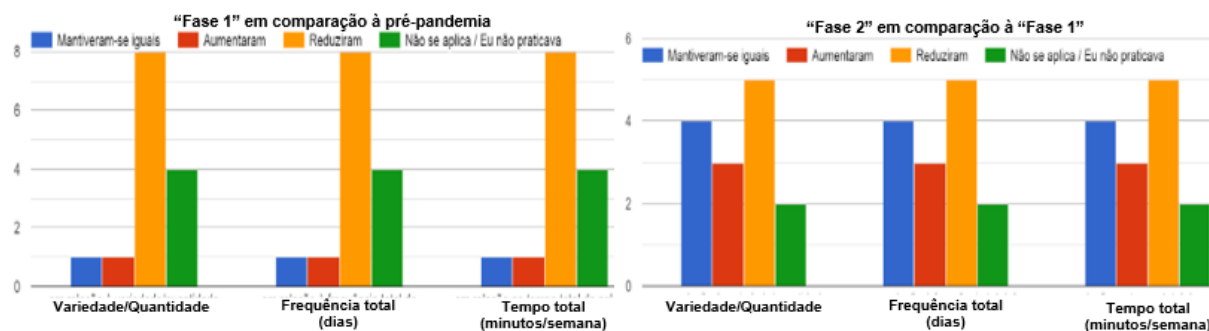
A prática dos exercícios físicos tipicamente de força (ETF) foi caracterizada como a modalidade dos EF a sofrer maior influência da pandemia, pois apresentou duas comparações de fases com consideráveis reduções descritas. Conforme o gráfico 7 e 8 (Figura 4), oito dos 12 em atividade na F1 relataram redução em termos de variedade e/ou quantidade, de frequência total e de tempo total em minutos por semana, e na F2, nove dos 12 em atividade disseram ter mantido igual (quatro) ou reduzido novamente (cinco) as mesmas variáveis.

É importante lembrar as adaptações passadas pelos ambientes/loais apropriados às modalidades ao longo da pandemia, como o fechamento, a restrição de fluxo, e o uso de máscara, além de orientações da OMS a evitar ou práticas de alta intensidade (cargas externa e interna, falha muscular, etc.) destas modalidades para inibir possíveis reações imunológicas agudas indesejadas, que podem ter contribuído para o cenário relatado.

Além disso, EFT requerem ambientes e equipamentos mais específicos para serem realizados, e a pandemia trouxe ressalvas quanto ao compartilhamento de superfícies, inclusive com exigências e receios quanto à sua higienização constante. De fato, dois docentes relataram aumento das AFC pelo motivo de "convivência com familiares com doenças de risco ligados à COVID-19", confirmando que existiu para algumas pessoas a necessidade de fazer em seus lares atividades antes não (ou

menos) realizadas, frente ao isolamento e aos riscos à saúde trazidos para suas rotinas, com a pandemia.

Figura 4. Frequências absolutas da prática semanal de ETF dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).

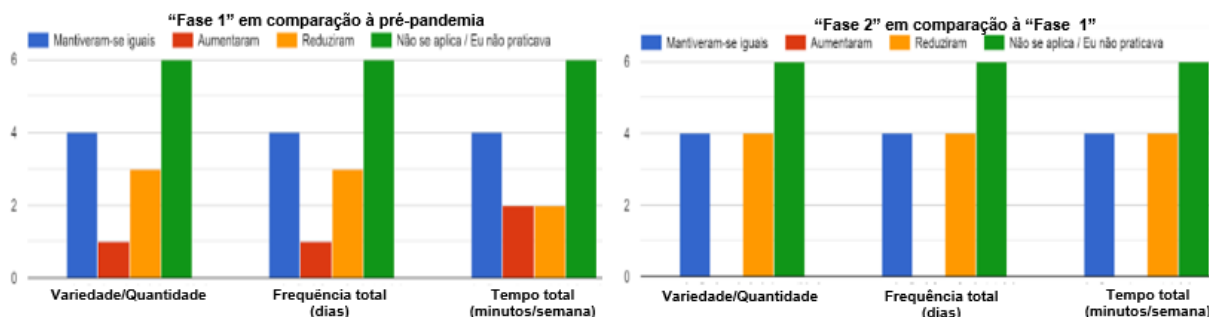


Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Foi inclusive descrito por dois participantes - em resposta aberta referente a pergunta de caráter não obrigatório - acerca das alterações na rotina doméstica e/ou vida diária, na F1, que “fiquei sem empregada, com duas crianças pequenas com todas as atividades de compra de itens e etc.” e “Tudo mudou. Por não permitir ninguém entrar em casa, todo o trabalho doméstico foi dividido por três pessoas da casa, além dos cuidados referentes a idosos dependentes e cuidados gerais.”

Os gráficos 9 e 10 (Figura 5) comprovam que exercícios físicos prioritariamente de flexibilidade, mobilidade ou reparadores foi a modalidade com a maior quantidade de não praticantes nas F1 e F2 (seis dos 14).

Figura 5. Frequências absolutas da prática semanal de EFMR dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).

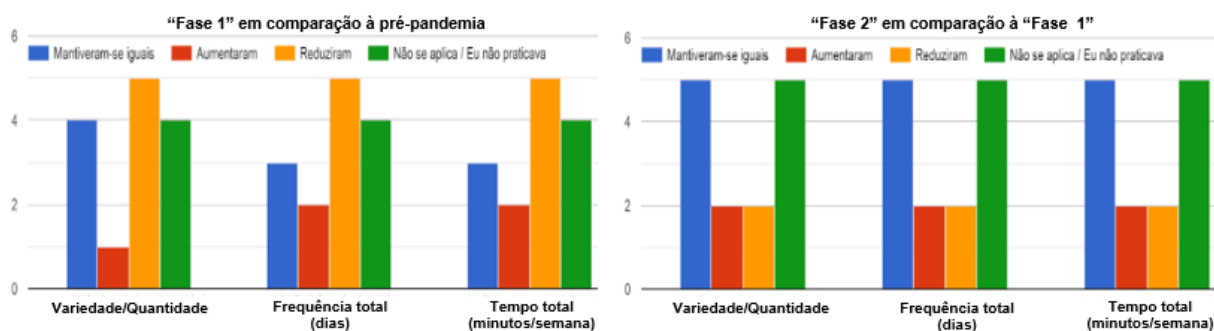


Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Com apenas quatro dentre os 14 participantes declarando ter mantido igual a variedade e/ou quantidade (Figura 5), a frequência total e o tempo total em minutos por semana referentes aos dois períodos da pandemia. Questiona-se que essas modalidades poderiam ter sido melhor aproveitadas – no sentido de manter ou mesmo implementar sua prática - ao longo do enfrentamento do vírus, tendo em vista sua mais fácil aplicabilidade nos ambientes domiciliares e ampla gama de possibilidades em termos de tarefas motoras simples de serem executadas.

Considerando exercícios físicos mistos, um dos resultados observados novamente foi quantidade de participantes que afirmam não os terem praticado ao longo de todo o período da pandemia (gráficos 11 e 12, da figura 6), sendo quatro sujeitos na F1 e cinco na F2, dentre os que estavam em atividade desde o início. A redução em termos de variedade e/ou quantidade, frequência total e tempo total foi destaque, sendo relatada por cinco dos 10, e na fase final, sete dos nove que afirmaram estar em atividade, mantiveram iguais (seis) ou reduziram (dois) as variáveis em questão.

Figura 6. Frequências absolutas da prática semanal de EM dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).

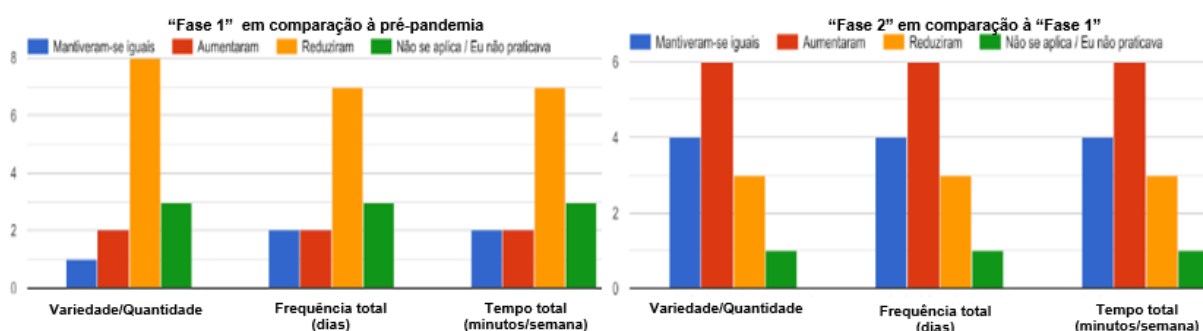


Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Os gráficos 13 e 14, da figura 7, referentes às comparações para Atividades Físicas utilitárias ou preparatórias do trabalho (AFTUP) apresentaram resultados já imaginados, tendo em vista a interrupção das atividades e fechamento do campus universitário no período. Consequentemente a F1 foi marcada por redução daqueles que se viam em atividade, tanto para variedade e/ou quantidade (oito dos 11) como para frequência total e tempo total (sete dos 11). Na F2, apesar de seis dos 13 que afirmaram estar em atividade pronunciarem aumento em todas as variáveis desta prática, o restante afirmou ter mantido igual (quatro dos 13) ou reduzido novamente

(três dos 13) em comparação ao início da COVID-19. Convém lembrar que algumas atividades retornaram em formato remoto, mas as disciplinas com carga horária de práticas só foram ofertadas posteriormente.

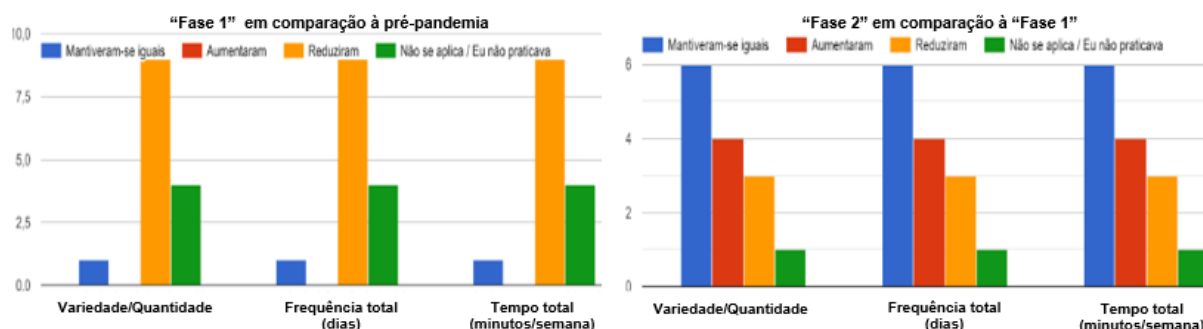
Figura 7. Frequências absolutas da prática semanal de AFTUP dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).



Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

A mesma situação é encontrada, em maior magnitude, na prática das Atividades Físicas inerentes ao trabalho (AFT) semanal, em que nove dos dez docentes em atividade (gráfico 15, figura 8) relataram redução na variedade e/ou quantidade, frequência total e tempo total correspondente à fase inicial, e nove dos 13 (gráfico 16, figura 8) que relataram condição ativa na fase seguinte disseram ter mantido (seis dos 13) ou reduzido (três dos 13) tais variáveis.

Figura 8. Frequências absolutas da prática semanal de AFT dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).

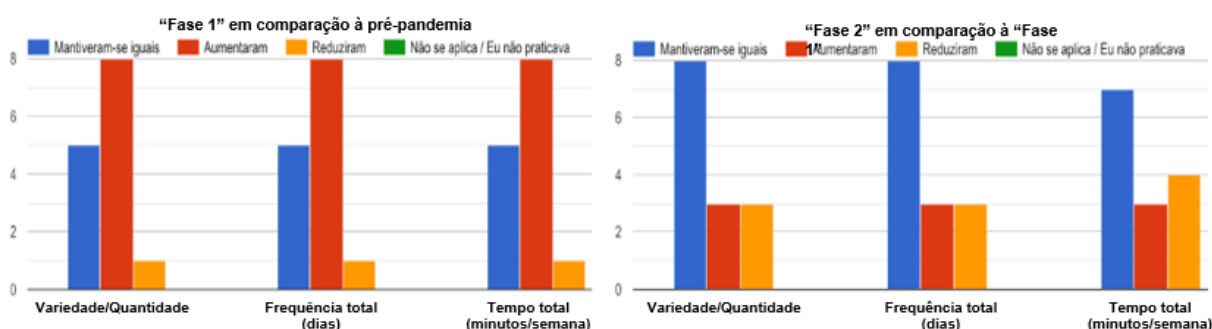


Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Cenário inédito foi visto na prática semanal de Atividades Físicas do cotidiano ou vida diária (AFC), onde oito dos 14 professores (gráfico 17, figura 9) relataram

aumento na variedade e/ou quantidade, frequência total e tempo total, e 11 dos 14 (gráfico 18, figura 9) disseram ter mantido igual (oito) ou aumentado (três) na fase seguinte as variáveis supracitadas.

Figura 9. Frequências absolutas da prática semanal de AFC dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pesquisa (n= 14).



Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

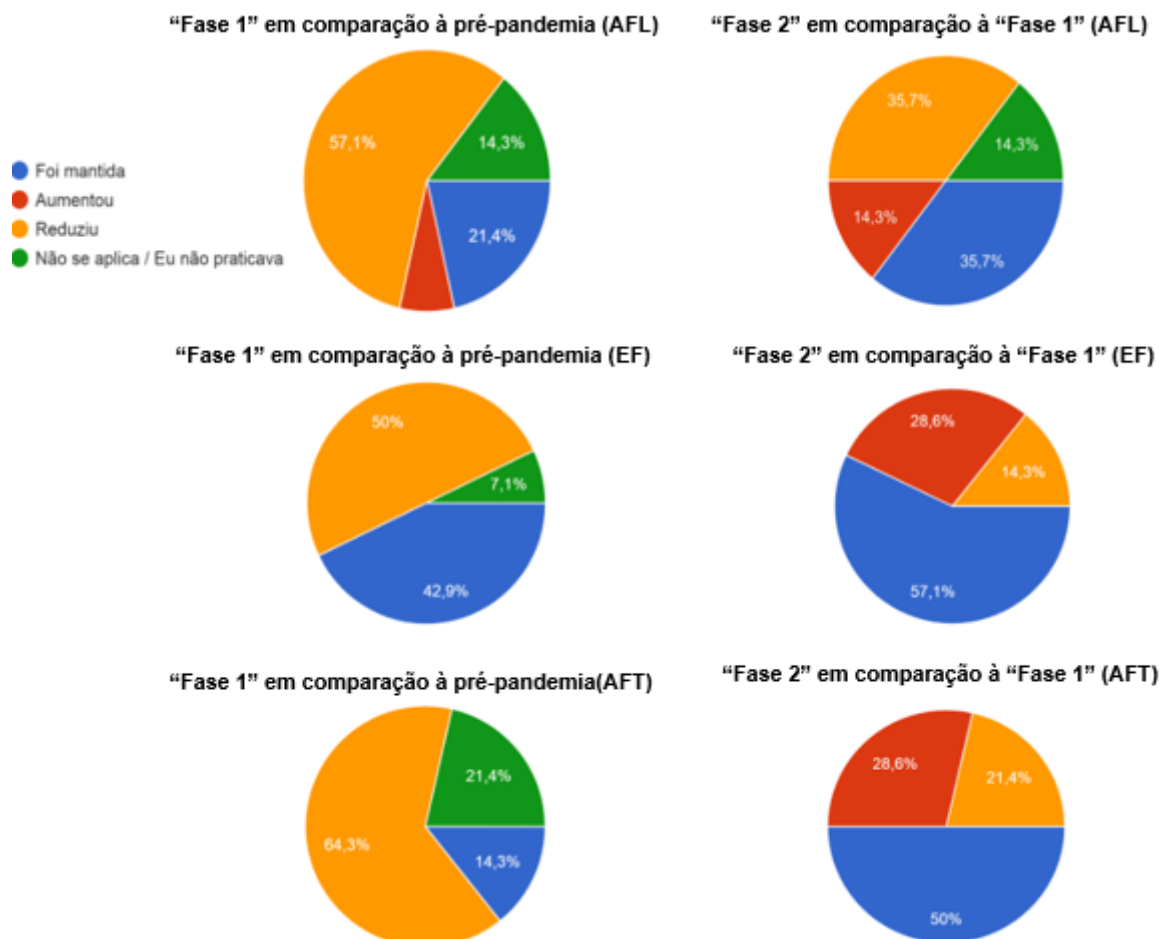
O confinamento e a quarentena novamente devem ser lembrados como determinantes para tal, proporcionando maior tempo em casa e, também, menor circulação de pessoas (funcionários domésticos, inclusive), cenário suscetível à maior demanda relatada nas AF feitas nos ambientes do lar. Conjectura-se que a necessidade de empenhar esforços e tempo em atividades de higienização, quer sejam pessoais como dos objetos e ambientes de uso diário, aliada à restrição de convívio com prestadores de serviços domésticos foi de fato impactante para a maioria das pessoas.

Quanto à percepção dos ambientes e/ou locais disponíveis à prática semanal de AF na F1 da pandemia, como já era esperado diante da mobilização acerca do combate à disseminação do novo coronavírus, os docentes relataram redução de locais relacionados às AFL (oito dos 14) e também de AFT (nove dos 14), conforme os gráficos 19 e 23, figura 10. O mesmo ocorreu para ambientes para EF (sete dos 14), além de seis relatos de manutenção para esta última modalidade de práticas (gráfico 21, figura 10).

Surpreendentemente, apesar da flexibilização das medidas associadas à COVID-19 e melhor realidade sócio sanitária, as percepções referentes à F2 quanto à disponibilidade destes ambientes foi mantida ou reduziu ainda mais para AFL (cinco que for mantido e cinco para reduzir), EF (oito para foi mantido e dois para reduziu)

AFT (sete para foi mantido e 3 para reduziu), como mostram os gráficos 20, 22 e 24 da figura 10.

Figura 10. Percepções das quantidades de ambientes/locais disponíveis à prática de AF dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, 2022, nos diferentes períodos de pandemia (n= 14).



Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Legenda: AFL= Atividades Físicas no Lazer; EF = Exercícios Físicos; AFT = Atividades Físicas no Trabalho

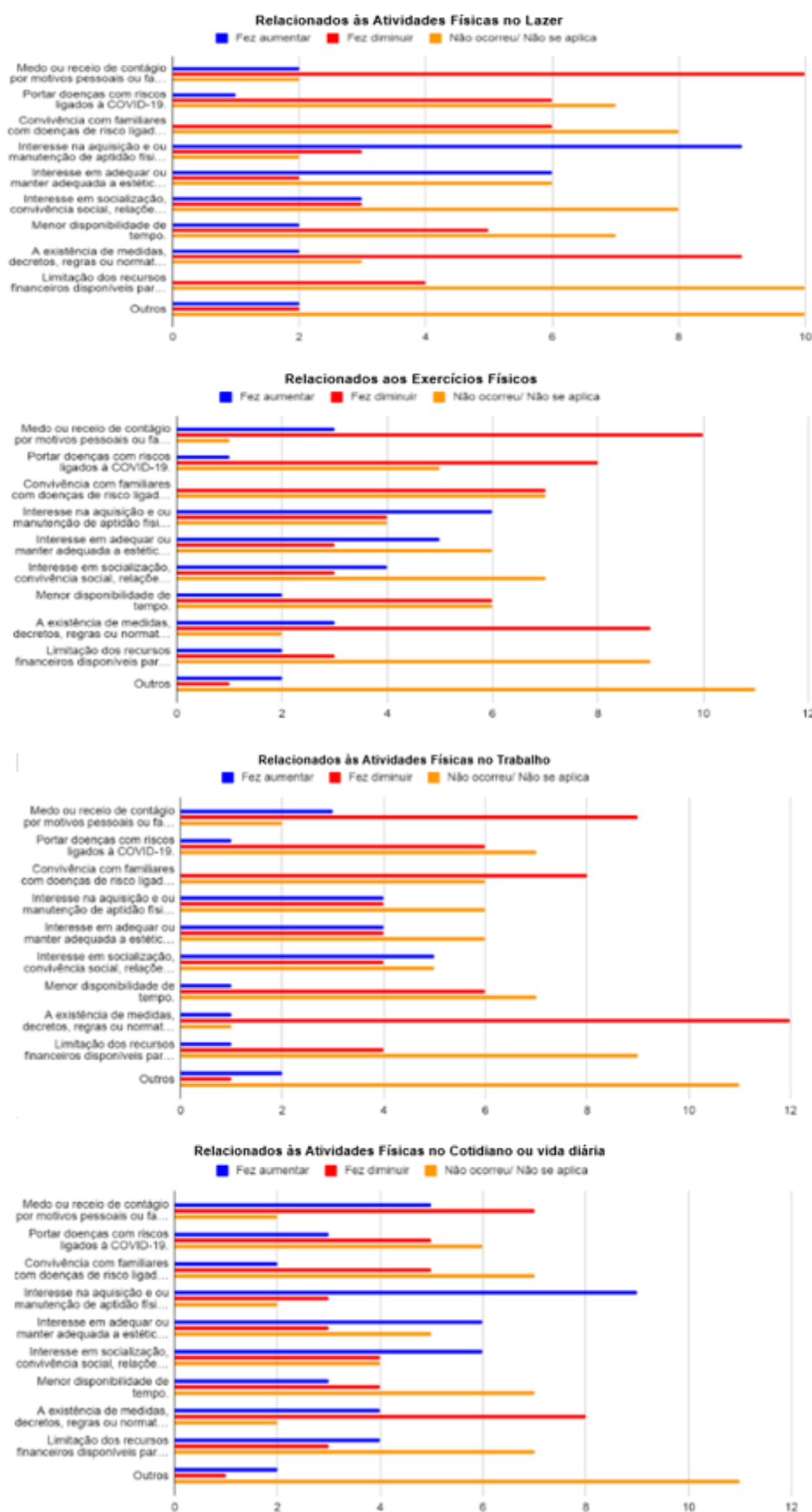
Ao analisar os fatores de potencial influência no aumento das práticas das AF, o “interesse na aquisição e/ou manutenção de aptidão física para beneficiar saúde, bem-estar e/ou qualidade de vida” foi o mais relatado nas AFL (11 dos 14), nos EF (seis dos 14) e nas AFC (nove dos 14). O “interesse em adequar ou manter adequada a estética, o visual, o corpo, etc” nas AFL (seis dos 14) e AFC (seis dos 14), e o “interesse em socialização, convivência social, relações interpessoais” nas AFT (cinco dos 14) e nas AFC (seis dos 14) também foram registrados, conforme os gráficos 25, 26 27 e 28, da figura 11.

A partir de tais dados hipotetiza-se que motivos relacionados às motivações internas, provavelmente estabelecidos a partir de crenças e valores pessoais já bem estabelecidos, destacaram-se.

Contudo, no âmbito da redução a “convivência com familiares com doenças de risco ligados à COVID-19” esteve entre os motivos mais frequentes nos EF e AFT (sete e oito docentes, respectivamente), juntamente com “portar doenças com riscos ligados à COVID-19” nos EF (oito casos), o “medo ou receio de contágio por motivos pessoais ou familiares” nas AFL e EF (dez casos, cada), nas AFT e nas AFC (oito e sete casos, respectivamente) e a “existência de medidas, decretos, regras ou normativas de combate à COVID-19” com nas AFL e EF (nove dos 14 em cada), nas AFT (12 dos 14), e nas AFC (oito dos 14), segundo os gráficos 25, 26 27 e 28, da figura 11.

Por fim, os fatores relatados como não terem ocorrido influência nas práticas ao longo da pandemia, foram a “limitação dos recursos financeiros disponíveis para prática destas Atividades Físicas” com dez dos 14 relatos nas AFL e 11 dos 14 nas EF, AFT e AFC, a “menor disponibilidade de tempo” com sete dos 14 relatos nas AFL, AFT e AFC, o “interesse em socialização, convivência social, relações interpessoais” com sete dos 14 relatos nas AFL e nas EF, a “convivência com familiares com doenças de risco ligados à COVID-19” com oito dos 14 relatos nas AFL e sete dos 14 nas EF e AFC, e “portar doenças com riscos ligados à COVID-19” com sete dos 14 relatos nas AFL e AFT (gráficos 25, 26 27 e 28, da figura 11).

Figura 11. Frequência absoluta dos fatores de potencial influência na prática das AF dos docentes do Bacharelado em Educação Física UFPB, 2022 (n= 14).



Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

A partir dos resultados supracitados acredita-se que a pandemia da COVID-19 influenciou a prática de AF dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB, alterando efetivamente os níveis de suas rotinas semanais em termos de variedade e/ou intensidade, frequência total em dias e tempo total em minutos. Em ambas as fases foram apresentados resultados similares, visto que a F1 teve a opção “reduziram” como resposta mais presente em sete das nove AF, e a F2 teve a maioria relatando ter mantido o mesmo cenário ou reduzindo ainda mais em cinco das sete em que houve decréscimo na F1.

Assim, embora possivelmente esclarecidos e cientes dos benefícios da prática suficiente e regular de AF de intensidade moderada e/ou vigorosa à saúde, e os riscos associados a condições de inatividade física ou níveis insuficientes de prática semanal, amplamente documentados na literatura (CHASTIN *et al.*, 2021; POSADZKI *et al.*, 2020), os profissionais de Educação Física investigados reduziram suas práticas regulares.

É importante ressaltar que a maioria dos participantes declarou ter se mantido em atividade durante todo o período de confinamento, porém não sendo possível confirmar (pois não foi variável da pesquisa) se estiveram abaixo das recomendações da OMS (2020) para adultos de 150-300 minutos de atividades em intensidade moderada, ou 75-150 minutos de AF de intensidade vigorosa, atividades de fortalecimento muscular em intensidade moderada ou vigorosa dois ou mais dias por semana, aliado a redução de comportamentos sedentários diários.

A redução de prática observada na F1 do presente estudo (redução em quase todas as AF estudadas, com menor prática semanal nos ETF e nas AFT, e menor variedade e/ou quantidade, além do tempo total e dias de práticas nas AFL, EAL, EAMV, EM e AFTUP) corrobora achados de outros pesquisadores, como os de da Silva *et al.* (2022) em que 70% dos 40 docentes de uma instituição de ensino superior afirmaram fazer alguma AF antes da pandemia, porém após 2 meses de distanciamento social 52,5% deles relataram não fazerem mais.

Também Bottero *et al.* (2021) relataram que dos 1.881 brasileiros adultos participantes, mais de 50% dos homens e mulheres informaram que a pandemia da COVID-19 reduziu seu nível de AF, e de forma semelhante em todas as faixas etárias. E Ammar *et al.* (2020) em pesquisa internacional realizada em abril de 2020 com 1047 participantes da Europa, Norte da África, Ásia Ocidental e Américas, constatou que o confinamento domiciliar por COVID-19 teve efeito negativo em todos os níveis de intensidade de AF (vigorosa, moderada, caminhada e geral).

O fato de a F2 da pesquisa não ter apresentado cenários diferentes ao ser comparada ao período que o antecedeu causou surpresa, mas estão alinhados aos achados de Testa *et al.* (2021), que verificaram em setembro de 2020 que apenas 29,9% dos 201 professores de uma rede municipal de educação estavam ativos fisicamente. A disponibilidade dos locais apropriados às práticas novamente pode estar relacionada com o cenário de manutenção e queda relevante nas atividades supracitadas referente ao período final do estudo, visto que nas respostas de percepção a maioria (10 dos 14) afirmou que houve manutenção ou nova redução de ambientes disponíveis ou apropriados, em comparação ao cenário inicial da pandemia, quando a situação era mais crítica.

Quanto aos motivos apontados como de potencial influência nas práticas de AF estudadas, os achados foram previsíveis no contexto mundial vivido, pois foi percebido que o medo ou receio de contágio e as medidas de combate a COVID-19 foram os maiores responsáveis pela redução das práticas, presentes de forma significativa em todos os âmbitos de AF estudadas. Com relação às medidas, Martinez *et al.* (2020) encontraram resultados semelhantes, onde 79,4% dos 1.613 brasileiros adultos relataram que as medidas de contenção da epidemia de COVID-19 tiveram grande ou muito grande impacto em suas AF em maio de 2020, com muitos interrompendo ou diminuindo a frequência delas.

Como levantado na problemática do estudo, os participantes poderiam ter mantido níveis satisfatórios de esforço físico semanal pensando principalmente nos benefícios proporcionados à saúde e qualidade de vida já mencionados, essenciais no enfrentamento em uma desta natureza, sobretudo por se tratar de profissionais de Educação Física, com conhecimentos técnico-científicos que lhes permitiam adotar alternativas práticas acessíveis aos ambientes disponíveis. De fato, houve decretos e recomendações sanitárias que podem ter contribuído para as reduções supracitadas, como por exemplo a menor disponibilidade de ambientes apropriados às práticas, embora seja importante ressaltar que os docentes poderiam adotar novas formas para manter a rotina de AF considerando como alternativas modalidades passíveis de serem realizadas em casa sem grandes problemas para profissionais graduados e experientes com movimentos corporais.

Por fim, como itens a serem considerados com limitantes e a serem pensados para próximas pesquisas, encontram-se aspectos relacionados aos métodos utilizados. Quanto ao instrumento, o questionário aplicado coletava respostas autorrelatadas referentes a um longo período de tempo, retrospectivo e marcado por

realidades constantemente modificadas e vividas sob estresse estando, portanto, sujeito a vieses de informação com possíveis impactos na precisão dos resultados. Quanto à coleta, o período de 15 dias para a coleta pode ter sido curto, inviabilizando a participação dos demais docentes, visto que 30% da amostra delimitada não respondeu o questionário. Consequentemente, a quantidade amostral, já restrita por seu caráter intencional, pode ser considerada pequena, gerando possíveis questionamentos de representatividade.

5 CONCLUSÃO

Diante dos resultados supracitados, conclui-se que a pandemia da Covid-19 influenciou a prática semanal de Atividades Físicas dos docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB em termos de variedade e ou quantidade, frequência total e dias de prática.

Mesmo considerando as diferenças sócio sanitárias das “fases 1 e 2” da Pandemia, as características da população estudada e as possibilidades de prática, ambos os períodos do estudo infelizmente apresentaram realidades parecidas, marcadas principalmente pela redução das práticas de AF. Junto aos participantes que estavam praticando AF, na “fase 1” como esperado devido ao cenário sanitário vigente, percebeu-se redução na quantidade de locais/ambientes disponíveis para todas as AF, e na “fase 2” de forma surpreendente manutenção do cenário ou piora.

Exercícios físicos aeróbicos de intensidade moderada ou vigorosa e os Exercícios mistos apresentaram-se com diminuições marcantes na “fase 1”, e as AF de lazer, Exercícios físicos aeróbicos de intensidade leves, exercícios tipicamente de força, AF utilitárias ou preparatórias no trabalho e AF no trabalho, apresentaram redução (ou manutenção de redução) nas duas fases da pesquisa. Exercícios de flexibilidade, mobilidade e recuperados apresentaram considerável quantidade de não praticantes nas duas fases, bem como os exercícios mistos, na “fase 2”.

Os que apresentaram aumento de prática foram somente os exercícios físicos aeróbicos de intensidade moderada ou vigorosa (apenas na “fase 2”) e as AF no cotidiano, que apresentaram aumento em quantidade expressiva (ou manutenção de aumento) nas duas fases.

Tais resultados reforçam a necessidade de melhorias no contexto da promoção da saúde por meio de políticas e atos concretos de modo a viabilizar aumento nos níveis de práticas em todos os âmbitos da sociedade, incluindo os docentes, pois apesar de seus conhecimentos técnicos e científicos da área, sua prática geral de AF foi afetada negativamente.

Dentre os motivos que influenciaram as práticas, a existência de medidas, decretos, regras ou normativas de combate à COVID-19 e medo ou receio de contágio por motivos pessoais ou familiares foram os principais fatores para redução das práticas de todas as AF, enquanto o interesse na aquisição e/ou manutenção de aptidão física para beneficiar saúde, bem-estar e/ou qualidade de vida foi o principal fator no aumento das práticas.

6. REFERÊNCIAS

AGHILI, Seyed Morsal Mosallami et al. Obesity in COVID-19 era, implications for mechanisms, comorbidities, and prognosis: a review and meta-analysis. **International Journal of Obesity**, v. 45, n. 5, p. 998-1016, 2021.

ALOQBI, Hanan Saleh et al. Prevalence of Clinical and Radiological Manifestations among COVID-19 Children and Adolescents: Systematic Review and Meta-analysis. **Annals of Medical and Health Sciences Research**, 2021.

AMMAR, Achraf et al. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. **Nutrients**, v. 12, n. 6, p. 1583, 2020.

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)**, v. 19, 2021.

BRASIL. **CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE**. Resolução 466/12. 2013.

BRASIL. **Ministério da Educação**. Gabinete do Ministro. Portaria no 544, de 16 de junho de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus - COVID-19, e revoga as Portarias MEC nº 343, de 17 de março de 2020, nº 345, de 19 de março de 2020, e nº 473, de 12 de maio de 2020. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 114, p. 62, 17 junho. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-544-de-16-de-junho-de-2020-261924872>. Acesso em: 02/09/2022

BRASIL. **Presidência da República. Ministério da Saúde**. Gabinete do ministro. PORTARIA Nº 188, DE 3 DE FEVEREIRO DE 2020. Declara Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo novo Coronavírus (2019-nCoV). Diário Oficial da União: seção I, Brasília, DF, nº24-A, p.1,4 fev. 2020, nº24-A. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2020/prt0188_04_02_2020.html. Acesso em: 02/09/2022.

BULL, Fiona C. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British journal of sports medicine**, v. 54, n. 24, p. 1451-1462, 2020.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

CHASTIN, Sebastien FM et al. Effects of regular physical activity on the immune system, vaccination and risk of community-acquired infectious disease in the general population: systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine**, v. 51, n. 8, p. 1673-1686, 2021.

CRUZ-JENTOFT, Alfonso J. et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. **Age and ageing**, v. 48, n. 1, p. 16-31, 2019.

DA SILVA, Franciele Xavier et al. Quality of working life of professors in times of social distancing. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 20, n. 1, p. 55, 2022.

DE ANDRADE MARCONI, Marina; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia do trabalho científico: procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos**. Atlas, 2007.

DE OLIVEIRA, José Jhenikártery Maia et al. O impacto do coronavírus (covid-19) na prática odontológica: desafios e métodos de prevenção. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. e3487-e3487, 2020.

EKELUND, Ulf et al. Joint associations of accelerometer-measured physical activity and sedentary time with all-cause mortality: a harmonised meta-analysis in more than 44 000 middle-aged and older individuals. **British journal of sports medicine**, v. 54, n. 24, p. 1499-1506, 2020.

FARIAS JÚNIOR, J. C. de. (IN) ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO: ESTAMOS CAMINHANDO PARA UMA MUDANÇA DE PARADIGMA?. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 16, n. 4, p. 279–280, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.16n4p279-280. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/613>. Acesso em: 21 nov. 2022.

Global Burden of Disease 2015 OBESITY COLLABORATORS. Health effects of overweight and obesity in 195 countries over 25 years. **New England journal of medicine**, v. 377, n. 1, p. 13-27, 2017.

HU, Donglin et al. Os efeitos das medidas contra a pandemia de COVID-19 na atividade física entre crianças e adolescentes em idade escolar (6 a 17 anos) em 2020: um protocolo para revisão sistemática. **PloS one**, v. 16, n. 7, pág. e0255520, 2021.

HUIZAR, Martha I.; ARENA, Ross; LADDU, Deepika R. The global food syndemic: The impact of food insecurity, Malnutrition and obesity on the healthspan amid the COVID-19 pandemic. **Progress in cardiovascular diseases**, v. 64, p. 105, 2021.

IPEA. **Carta de Conjuntura número 52, Nota de Conjuntura 6, 3º trimestre de 2021**. Trabalho remoto no Brasil em 2020 sob a pandemia do COVID-19: quem, quantos e onde estão? Disponível em: https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/conjuntura/210714_nota_trabalho_remoto.pdf. Acesso em: 07/09/2022.

MARTINEZ, Edson Zangiacomi et al. Physical activity in periods of social distancing due to COVID-19: a cross-sectional survey. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4157-4168, 2020.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017. Disponível em: https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 07/09/2022.

PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE et al. Physical activity guidelines advisory committee report, 2008. **Washington, DC: US Department of Health and Human Services**, v. 2008, p. A1-H14, 2008.

PIEH, Christoph et al. Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. **PloS one**, v. 15, n. 9, p. e0238906, 2020.

POSADZKI, Pawel et al. Exercise/physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane systematic reviews. **BMC public health**, v. 20, n. 1, p. 1-12, 2020.

RYAN, Donna H.; RAVUSSIN, Eric; HEYMSFIELD, Steven. COVID 19 and the patient with obesity—the editors speak out. **Obesity (Silver Spring, Md.)**, 2020.

Sanar. **Linha do tempo do Coronavírus no Brasil**. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/linha-do-tempo-do-coronavirus-no-brasil>. Acesso em: 05/09/2020.

Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. **Posicionamentos, Informes e Notas da SBMEE sobre Coronavírus e Exercício Físico**. Disponível em: https://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf. Acesso em: 01/09/2020.

TESTA, Saulo et al. Teachers' health and lifestyle considering the level of leisure-time physical activity during the COVID-19 pandemic. In: **Teachers' health and lifestyle considering the level of leisure-time physical activity during the COVID-19 pandemic**. 2021.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2009.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA. Gabinete da Reitora. Portaria nº 323/GR/REITORIA/UFPB, de 16 de outubro de 2020. Dispõe sobre as medidas de prevenção e adequação do funcionamento da UFPB às determinações oficiais referentes à emergência de saúde pública decorrente do Coronavírus (COVID-19). João Pessoa, PB, 2020, 16 de outubro de 2020.

World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. Disponível em: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov>. Acesso em: 01/09/2022.

World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1. Acesso em: 21/11/2022.

YESUDHAS, Dhanusha; SRIVASTAVA, Ambuj; GROMIHA, M. Michael. COVID-19 outbreak: history, mechanism, transmission, structural studies and therapeutics. **Infection**, v. 49, n. 2, p. 199-213, 2021.

APÊNDICE A - Certidão do DEF:**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA****CERTIDÃO Nº 12 / 2022 - CCS - DEF (11.01.16.12)****Nº do Protocolo: 23074.084572/2022-97****João Pessoa-PB, 05 de Setembro de 2022****CERTIDÃO**

Certifico que o Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba aprovou a realização do trabalho de conclusão de curso (TCC) intitulado "Qual a influência da covid-19 na prática de atividades físicas de docentes do bacharelado em Educação Física da UFPB?", que será desenvolvido pelo (a) aluno (a) Lucas Mota Soares Loureiro, matrícula: 20170111968, sob orientação do (a) professor (a) Marcelle de Oliveira Martins, docente do Departamento de Educação Física. É verdade. Dou fé. Eu Marcílio de Carvalho Alcântara, Secretário do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde, lavrei a presente CERTIDÃO. João Pessoa, 05 de Setembro de 2022.

*(Assinado digitalmente em 05/09/2022 21:02)***CLAUDIO LUIZ DE SOUZA MEIRELES***CHEFE DE DEPARTAMENTO**Matrícula: 338273*

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufpb.br/documentos/> informando seu número: 12, ano: 2022, documento (espécie): CERTIDÃO, data de emissão: 05/09/2022 e o código de verificação: 8707934963

APÊNDICE B - Termo de anuência para a coleta de dados:

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TERMO DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS**

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos o pesquisador **LUCAS MOTA SOARES LOUREIRO**, a desenvolver nas instalações da Universidade Federal da Paraíba, o seu projeto de pesquisa intitulado: **QUAL A INFLUÊNCIA DA COVID-19 NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE DOCENTES DO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFPB?**, que está sob a orientação do Prof. **DRA. MARCELLE DE OLIVEIRA MARTINS**, do Departamento de Educação Física desta Universidade, cujo objetivo será **ANALISAR A INFLUÊNCIA DA COVID-19 NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE DOCENTES DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFPB**. Esta autorização está condicionada ao cumprimento do pesquisador aos requisitos da Resolução 466/12 CNS e suas complementares, comprometendo-se o mesmo a manter contatos com os docentes que farão parte da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo dos docentes e desta instituição.

Antes de iniciar a coleta de dados o pesquisador deverá apresentar a esta entidade o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

João Pessoa, 06 de setembro de 2022.


Prof. Dr. Cláudio Meireles
CREP 10 Nº 001594-G/PB
Deptº de Educação Física - UFPB

Chefia do Departamento de Educação Física

APÊNDICE C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido:

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título: Qual a influência da Covid-19 na prática de atividades físicas de docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB?

Caro participante,

O estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, **LUCAS MOTA SOARES LOUREIRO**, da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar estudo com o objetivo geral de analisar a influência da covid-19 na prática de atividades físicas de docentes do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba. Solicitamos a sua colaboração como participante da coleta dos dados, respondendo questionário objetivo composto por questões sociodemográficas e relacionadas aos hábitos de prática de atividades físicas, bem como fatores com potencial de influenciar tais práticas. Também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em monografia de conclusão de graduação em Educação Física e, além disso, para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Informamos que os benefícios do estudo estarão relacionados com o conhecimento de estratégias para manter e/ou incentivar a prática de atividade física de docentes do curso de Bacharelado em Educação Física da UFPB mesmo em períodos de restrição social, contribuindo consequente em seus âmbitos da saúde, bem estar e qualidade de vida, como também, ampliar a compreensão da influência da pandemia da covid-19 na prática semanal das atividades físicas de indivíduos adultos, identificando possíveis fatores que geraram tal influência, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder alguma questão, que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador Responsável:
Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador MARCELLE DE OLIVEIRA MARTINS- Telefone: (83) 98731-3652.
Endereço: Castelo Branco, s/n. Campus Universitário. Departamento de Educação Física.

ou

Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB
Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791

Atenciosamente,



Assinatura do Pesquisador Responsável

APÊNDICE D- Termo de comprometimento de orientação:

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA II

TERMO DE COMPROMETIMENTO

Eu, Marcelle de Oliveira Martins, comprometo-me a orientar o desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado *Qual a influência da Covid-19 na prática de atividades físicas de docentes do Bacharelado em Educação Física da UFPB?* do aluno Lucas Mota Soares Loureiro, matrícula 20170111968, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia II, do Curso de Bacharelado em Educação Física.

João Pessoa, 01 de setembro de 2022.



Assinatura do professor/orientador

E-mail do orientador:

martins575@yahoo.com.br

E-mail do orientando:

lucas.mota@academico.ufpb.br