

# PRÁTICAS DE ATIVIDADES E EXERCÍCIOS FÍSICOS DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO LONGO DO ANO DE 2020, O ANO DA PANDEMIA DE COVID-19

Tainá Betti<sup>1</sup>  
Anderson Rech<sup>2</sup>

## RESUMO

Sendo reconhecidos como um fator de proteção à saúde, as atividades e exercícios físicos possuem benefícios na redução de doenças crônicas e diminuição de risco de morte prematura por doenças cardiovasculares. Também possuem efeitos no sistema imune, sendo os moderados, com potencial de gerar adaptações positivas. Tendo como sua função a proteção do organismo a infecções, como o COVID-19. É de extrema importância a manutenção ou aumento da prática de exercícios físicos na atual pandemia, seguindo os protocolos de segurança. A prática de exercícios pode melhorar a função imunológica e qualidade de vida, fazendo com que haja mais preparo para enfrentar a atual pandemia. **Materiais e métodos:** O presente estudo possui caráter quanti-qualitativo observacional retroativo, no qual, irá compreender como a pandemia de COVID-19 afetou a prática de atividades e exercícios físicos dos profissionais de educação física ao longo do ano de 2020. Os participantes serão submetidos a aplicação de um questionário online via Google Formulários, em que os resultados analisados foram divididos de forma quantitativa e qualitativa. A amostra foi composta por 45 profissionais de educação física. **Resultados e conclusão:** As principais mudanças encontradas foram nas práticas de atividades e exercícios dos participantes, sendo que a maioria foi relacionada ao ambiente, ocorrendo a troca de ambientes fechados como academias para ambientes abertos, praticando em predominância corridas e caminhadas ao ar livre. Ocorrendo também, mudanças negativas tanto no fator alimentar quanto motivacional.

**Palavras-chave:** exercício físico; atividade física; sistema imune; COVID-19; pandemia.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Caxias Do Sul: tbetti@ucs.br

<sup>2</sup> Professor Doutor do curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul. Orientador: arech16@ucs.br

## INTRODUÇÃO

As atividades e exercícios físicos são movimentos do corpo que geram maior gasto energético, referente ao estado de repouso, porém os exercícios são planejados para manter ou melhorar algum componente da aptidão física (CASPERSEN, 1985). Sendo reconhecidos como um fator de proteção à saúde, com benefícios na redução de doenças crônicas e diminuição de risco de morte prematura por doenças cardiovasculares (POLISSENI; RIBEIRO, 2014). Exercícios também possuem efeitos no sistema imune, sendo os moderados com potencial de gerar adaptações positivas (KRINSKI, 2018).

O sistema imune é formado por órgãos, células e moléculas com a função de defender o organismo de micro-organismos, sendo dividido em duas formas de respostas, as respostas inatas e adaptativas. Para que ocorra uma infecção, o patógeno precisa entrar em contato com essas duas respostas defensivas (DELVES; ROIT, 2000). A prática de exercícios físicos pode trazer benefícios para a saúde e imunidade, com volume e intensidade adequados para melhores resultados. Intensidade moderada na prática de exercícios proporciona proteção contra infecções de micro-organismos intracelulares. Já a alta intensidade aumenta concentrações de citocinas anti-inflamatórias que acabam por aumentar as chances de infecções (TERRA et. al., 2012).

Os efeitos do exercício sobre infecções respiratórias virais são positivos, contanto que sejam feitos de forma apropriada, contribuindo na redução da inflamação e do risco de infecção nas pessoas (NOGUEIRA, 2021). O sistema imune tem como sua função a proteção do organismo a infecções, como o COVID-19, para mantê-lo saudável a prática de exercícios deve ser feita na intensidade e volume corretos.

O coronavírus-2 ou SARS-coV-2, é um vírus identificado recentemente, que foi nomeado como COVID-19 pela Organização Mundial da Saúde e encontrado pela primeira vez em Wuhan na China em dezembro de 2019. (TANG et. al., 2020). Há consenso que a melhor forma de reduzir a taxa de contaminação e disseminação do coronavírus-2 é o distanciamento social. No entanto a prática de exercícios de intensidade moderada, preferencialmente em casa, é recomendada, pois a imunomodulação gerada é um recurso importante para melhorar as respostas imunes contra o COVID-19 (LEANDRO et. al., 2020).

É de extrema importância a manutenção ou aumento da prática de exercícios físicos na atual pandemia, seguindo os protocolos de segurança. A prática de exercícios pode melhorar a função imunológica e qualidade de vida, fazendo com que haja mais preparo para enfrentar a atual pandemia (JUNIOR, 2020). Portanto, o objetivo deste estudo é compreender como a

pandemia de COVID-19 afetou a prática de atividades e exercícios físicos dos profissionais de educação física ao longo do ano de 2020.

## **MÉTODOS**

O presente estudo possui caráter quanti-qualitativo observacional retroativo, no qual irá compreender como a pandemia de COVID-19 afetou a prática de atividades e exercícios físicos dos profissionais de educação física ao longo do ano de 2020. Os participantes foram submetidos a aplicação de um questionário online via Google Formulários, divulgado em grupos de WhatsApp e enviado de forma individual para os profissionais por meio de mensagens no Instagram. Os resultados foram analisados quantitativamente, sendo expressos em média e desvio padrão, e qualitativamente, sendo realizada uma análise das perguntas dissertativas de todos os participantes a fim de se encontrar tendências de grupos de resposta, bem como discursos direcionados ao tema principal do estudo.

## **AMOSTRA**

A amostra foi composta por um grupo de 45 profissionais de educação física. A seleção da amostra foi realizada por conveniência através de um convite por mensagem individual pelo Instagram e grupos de WhatsApp aos possíveis participantes que se enquadraram nos critérios do estudo, seguido da apresentação do termo de consentimento livre e esclarecido a todos os participantes. Para participar do estudo os indivíduos passaram pelos seguintes critérios de inclusão delimitados: formação concluída em Educação Física.

Além disso, foram respeitados os seguintes critérios de exclusão para a seleção dos indivíduos participantes da pesquisa: idade inferior a 20 anos.

## **PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS**

Para o início do processo de pesquisa, ocorreu o contato por conveniência aos participantes, realizado por mensagem individual pelo Instagram e em grupos de WhatsApp. Após a apresentação do TCLE aos participantes, e confirmação para a participação da pesquisa, ocorreu a aplicação do questionário de forma online via Google Formulários. Os participantes responderam à pesquisa dentro de sua vivência e realidade ao longo do ano de 2020, sem tempo limite para resposta. O questionário ficou aberto para respostas de 30 de outubro até dia 03 de novembro de 2021. Para a análise dos resultados, eles foram divididos em resultados qualitativos e quantitativos.

## **QUESTIONÁRIO**

O questionário utilizado nesse estudo foi elaborado pela própria acadêmica pesquisadora, sendo constituído por 19 questões, incluídas as questões de identificação dos participantes, que possui 5 questões de caráter pessoal, que são: nome, idade, ano de formação, área de atuação dentro da educação física e tempo de atuação na área citada. As questões restantes, correspondem as práticas durante a pandemia, como: as mudanças ocorridas nas práticas executadas e local de treinamento, tempo em horas de atividades e exercícios praticados por semana, vezes por semana, quais atividades e exercícios praticados, mudanças alimentares e motivacionais. Houve questões descritivas e objetivas, sendo as objetivas com categorias de sim ou não, ou quantidades de 1 a 5 vezes ou mais por semana e 1 a 7 horas ou mais por semana, em que os participantes marcaram a alternativa que melhor se adequou a sua realidade. Nas questões descritivas, os participantes descreveram o que foi proposto nas questões, como: “Quais mudanças nas atividades e exercícios praticados no ano de 2020 ocorreram?” e “Quais foram as atividades e exercícios físicos praticados ao longo desse mesmo ano?” considerando a sua vivência. O link para acesso ao questionário está em anexo ao final do estudo.

## **ANÁLISE DE DADOS**

### **Dados quantitativos**

Os resultados estão expressos em média e desvio padrão, quando tais informações são de interesse para caracterização da amostra. Além disso, análises que levam em conta o percentual da amostra total foram realizadas para as perguntas de respostas simples (SIM/NÃO) e demais características de discriminação da amostra do estudo.

### **Dados qualitativos**

Foi realizada uma análise das perguntas dissertativas de todos os participantes a fim de se encontrar tendências de grupos de resposta, bem como discursos direcionados ao tema principal do estudo. Dessa forma, buscou-se verificar as falas dos participantes que sintetizavam os relatos do grande grupo a fim de nortear a análise dos dados e discussão do presente estudo.

## RESULTADOS

Os resultados do presente estudo são apresentados subdivididos em duas sessões, sendo elas: a) resultados quantitativos; b) resultados qualitativos.

### Resultados quantitativos

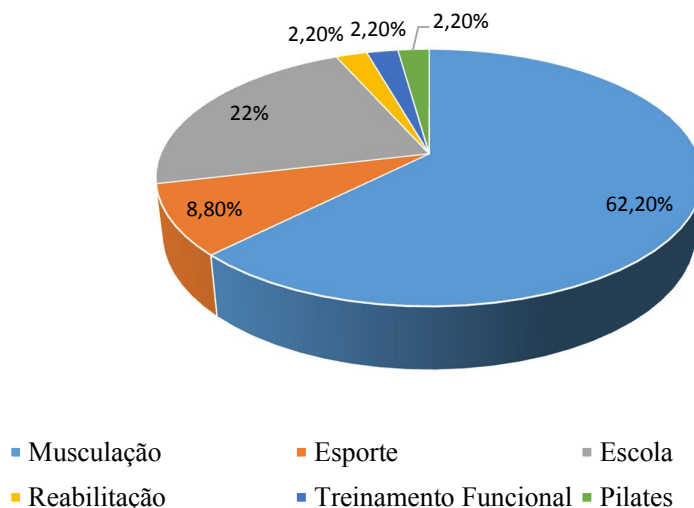
A caracterização da amostra do presente estudo está apresentada na tabela 1. Além disso, as informações a respeito das diferentes áreas de atuação da amostra do estudo estão apresentadas na figura 1. Pode-se perceber que a grande maioria dos participantes (~62%) atuam na área de musculação, sendo que o presente estudo não contou com uma grande variedade de áreas de atuação. Além disso, salienta-se a larga variedade de faixas etárias dos participantes, atingindo indivíduos de 23 a 51 anos de idade.

**Tabela 1. Caracterização da amostra do estudo.**

Variável	Média ± Desvio padrão	Valor mínimo e máximo
Idade (anos)	31,3 ± 6,6	23 – 51
Anos de formado (anos)	5,6 ± 4,6	1 – 15
Tempo de atuação na área (anos)	4,6 ± 4,1	0,5 - 15

Fonte: O autor.

**Figura 1. Caracterização da área de atuação da amostra do estudo.**



Fonte: O autor.

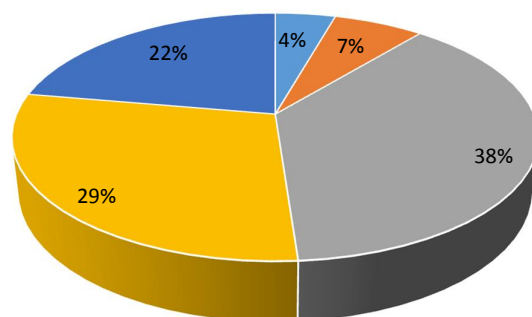
Dentre as modalidades de exercício físico realizadas pelos participantes do presente estudo, salienta-se uma grande variedade, sendo que a maioria dos voluntários realizavam mais

de uma modalidade semanalmente. Dentre as principais modalidades citadas estão: a) musculação, com 25 citações; b) corrida, com 16 citações; c) caminhada, com 12 citações; d) ciclismo, com 8 citações. Importante salientar que os participantes realizavam exercício em média  $3,5 \pm 1,0$  dias por semana, sendo que, em horas, o tempo de treinamento semanal médio foi de  $4,2 \pm 1,8$ . Na figura 2 estão expostos os percentuais da amostra relacionados aos dias de exercício na semana e ao tempo semanal de treinamento.

**Figura 2. Caracterização da prática de exercícios e atividades em vezes por semana pelo gráfico A, e por tempo semanal pelo gráfico B.**

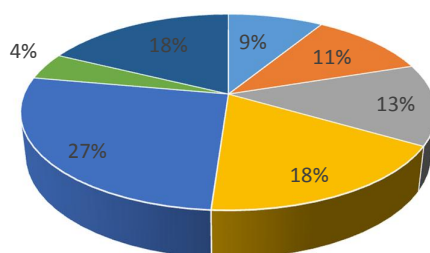
**A** Prática de exercícios e atividades em vezes por semana

■ 1 vez ■ 2 vezes ■ 3 vezes ■ 4 vezes ■ 5 vezes ou mais



**B** Prática de exercícios e atividades físicas em horas por semana

■ 1 hora ■ 2 horas ■ 3 horas ■ 4 horas  
■ 5 horas ■ 6 horas ■ 7 horas ou mais



Fonte: O autor.

Quanto às alterações promovidas em função da pandemia sobre os hábitos de exercício e alimentares dos participantes, percebeu-se que, para as práticas de exercícios e atividades

físicas em 2020, houve mudanças para 86,6% dos participantes. Já 77,7% dos participantes relataram mudanças na quantidade de vezes por semana em que praticavam exercícios e atividades. Ainda, 73,3% dos participantes afirmaram ter mudanças no tempo em horas de exercícios e atividades praticados. Em relação ao local de treinamento, 88,8% dos participantes afirmaram ter ocorrido mudanças e 68,8% dos participantes, relatam terem ocorrido mudanças nos hábitos alimentares. Na questão motivacional, 80% dos participantes obtiveram relataram alterações na motivação para a prática de exercício físico.

### **Resultados qualitativos**

Quando perguntados sobre quais mudanças ocorreram nas atividades e exercícios praticados no ano de 2020, a maior parte dos entrevistados relataram mudanças nas atividades e exercícios praticados, sendo a diminuição da prática em ambientes como academias, como o citado pelo participante 1 “Diminuição da prática devido ao fechamento das academias”, a diminuição da frequência, tempo de prática e mudanças de horários também foram respostas frequentes. O Participante 2 citou “Parar de praticar, redução do tempo de prática e ajuste e mudanças nos horários”; e participante 3 “Reduções de frequência, volume e intensidade. Adaptação de equipamentos para treinos.” Além disso, uma mudança frequentemente relatada foi a respeito do local onde eram realizadas as práticas de exercício. Que vai ao encontro da segunda pergunta qualitativa realizada no presente trabalho.

Sobre as mudanças no seu local de treinamento, a principal mudança relatada pelos entrevistados foi a transferência da prática em ambientes fechados, como academias, para os ambientes abertos, como as ruas, e suas residências. O participante 4 cita “Comecei a treinar mais em casa”, participante 5 “Realizava meus treinamentos na academia e passei a fazer na rua, participante 6 “Durante o fechamento das academias treinei em casa. Retornei para a academia quando foi possível” e participante 7 “Primeiramente treino de força em casa ao invés da academia, assim como as práticas de flag e padel foram adiadas devido os protocolos sanitários e restrições impostas para esportes coletivos”. Nos ambientes fechados, foram relatadas mudanças em relação aos horários de funcionamento e medidas preventivas decretadas em relação ao COVID-19. Como relatado pelo participante 8 “Número x de pessoas por metro quadrado (academia), higienizar os aparelhos após o uso, usar máscara a todo momento, passar álcool gel na entrada e saída do estabelecimento” e participante 9 “Diminuição e controle de entrada de pessoa, aferição de temperatura, maior higienização de equipamentos”.

Quando perguntados sobre quais foram as alterações na sua alimentação, as mudanças alimentares mais relatadas pelos entrevistados foram para uma alimentação menos saudável. A ingestão de alimentos com qualidade nutricional baixa foi maior e a quantidade dos mesmos também, além de mudanças em relação aos horários de alimentação. O participante 10 cita “Comia mais e de forma errada e consumo maior de álcool”, participante 11 “Em isolamento, alimentação menos saudável”, participante 12 “Maior ingestão calórica. Alimentação nada regular e balanceada. Aumento do consumo de bebida alcoólica” e participante 13 “Foram incluídos mais lanches, alimentos gordurosos e sem tantas restrições. Já na rotina consigo manter uma dieta mais equilibrada”. Poucos entrevistados relataram melhora na sua qualidade alimentar, como o participante 14, que cita “Comecei a me preocupar mais com minha saúde e principalmente em estar bem comigo mesmo e isso passa diretamente por uma alimentação balanceada”, participante 15 “Ficou mais saudável em razão de tempo disponível para preparo”, e participante 16 “Procurei melhorar a alimentação para aumentar imunidade”.

Quanto ao questionamento sobre quais mudanças motivacionais ocorreram, houve mais relatos de mudanças motivacionais negativas pelos entrevistados, como preguiça, desânimo, cansaço, perda de interesse, medo de contágio pelo COVID-19, falta de motivação e ânimo. O participante 17 cita “Fazer exercícios em casa dava um pouco de preguiça”, participante 18 “Diminuição da motivação”, participante 19 “Por estar no ambiente de casa isso favoreceu o desânimo e a preguiça para treinar”, participante 20 “Cansaço, medo da contaminação, etc” e participante 21 “Às vezes sentimentos negativos, falta de ânimo, etc”. Ocorreram relatos positivos sobre o fator motivacional, porém, foram poucos comparados a maioria dos entrevistados.

## **DISCUSSÃO**

Durante o ano de 2020, em função da pandemia de COVID-19, a população passou por mudanças em sua rotina, incluindo a de exercícios físicos. O presente estudo tem como objetivo identificar as mudanças nos hábitos dos profissionais de educação física ao longo desse período. Os principais resultados encontrados foram mudanças nas práticas realizadas, bem como no tempo e local das práticas de exercícios por parte desses profissionais. Os hábitos alimentares e fatores motivacionais também tiveram mudanças para a maior parte dos participantes.

O resultado para as mudanças nas práticas de exercícios encontrado no presente estudo, nos mostra que as modalidades mais praticadas foram a musculação, corrida, caminhada e



ciclismo. Sendo que 86,6% dos entrevistados relataram mudanças nas práticas realizadas, 77,7% dos relataram mudanças na quantidade de vezes por semana em que praticavam e 73,3% relataram mudanças em quantidade de horas. Santos et al. (2020) realizaram um estudo com indivíduos de 18 a 60 anos no estado do Rio Grande do Sul, através de um questionário online, a fim de compreender a rotina de exercícios dos participantes ao longo do ano de 2020. Dos indivíduos avaliados, a prática de exercícios realizados em casa durante a pandemia foi relatada por 66%, sendo mais realizado pelas mulheres e pelos indivíduos com mais de 30 anos. A atividade mais realizada entre os indivíduos, independentemente do sexo, foi a musculação. A maioria dos participantes também relatou se exercitar de 3 a 4 vezes na semana por mais de 30 minutos. Por outro lado, os resultados do estudo de Malta et. al. (2020) realizado com indivíduos de 18 anos ou mais, residentes no território brasileiro durante a pandemia de COVID-19, através de um questionário online, com a finalidade de descrever as mudanças nos estilos de vida, quanto ao consumo de tabaco, bebidas alcoólicas, alimentação e atividade física, no período de restrição social consequente à pandemia da COVID-19, encontraram uma diminuição da prática de atividades físicas na amostra avaliada. Antes da COVID-19, 30,1% dos adultos praticavam atividades físicas; durante a pandemia, o percentual reduziu para 12%, sendo que a maior parte dos praticantes que mantiveram a sua rotina foram indivíduos do sexo masculino.

Ainda no estudo de Santos et. al. (2020), a maioria dos indivíduos que realizaram exercícios em casa relataram frequentar academia para a prática de exercícios antes do distanciamento controlado. O exercício mais relatado, durante o distanciamento, foi a musculação, sendo esse resultado associado ao aumento do número de academias e de profissionais de Educação Física autônomos fornecendo aulas remotas e prescrição de exercícios para serem feitos em casa. Houve relatos também da prática de treinamento funcional e exercícios aeróbicos. No presente estudo, o resultado mais relatado pelos participantes, foi a diminuição da prática em ambientes fechados como academias para os ambientes abertos, ao ar livre.

O local de treinamento foi o fator que mais apresentou alterações, em que 88,8% dos participantes relataram mudanças. Raiol (2020) em seu trabalho de revisão bibliográfica, teve o objetivo de explicar os motivos pelos quais a prática regular de exercícios físicos não deve ser interrompida durante a pandemia e os efeitos benéficos proporcionados pelos exercícios físicos na saúde física e mental das pessoas em distanciamento social. O autor menciona que academias de ginástica, clubes esportivos e espaços fitness de condomínios precisaram suspender suas atividades para evitar aglomerações, gerando dificuldade para a realização de

exercícios físicos, pois a reclusão e falta de estrutura apropriada para a prática de exercícios são motivos para a suspensão das rotinas de exercícios.

Malta et. al. (2020), em seu estudo citado anteriormente, com a finalidade de descrever as mudanças nos estilos de vida, quanto ao consumo de tabaco, bebidas alcoólicas, alimentação e atividade física, no período de restrição social consequente à pandemia da COVID-19. Encontraram uma diminuição de consumo de alimentos saudáveis nos resultados do seu estudo, sendo a maior diminuição no consumo de hortaliças, que de 37,7% passou para 33%. Houve também, prevalência de consumo de alimentos não saudáveis, salgadinhos, doces e congelados, 2 vezes ou mais, por semana. Sabe-se que uma alimentação saudável é fundamental para um estado de saúde adequado. Importante salientar, dessa forma, que no presente estudo, os resultados relacionados à alimentação, apontam que 68,8% dos participantes relataram mudanças nos seus hábitos alimentares ao longo da pandemia, sendo em sua maioria, mudanças negativas. Guimarães e Oliveira (2014) realizaram um trabalho de revisão bibliográfica, em que as pesquisas foram feitas em bancos de dados online como Scielo, Pubmed e Bireme, com o objetivo de comprovar o benefício da alimentação relacionada a saúde. Os resultados encontrados comprovam que a alimentação tem forte influência tanto beneficemente quanto negativamente para saúde, aumentando ou diminuindo o risco de vários tipos de câncer e outras patologias, sendo que a alimentação saudável é benéfica, atuando também como um fator de longevidade.

O estudo realizado por Steele et. al. (2020), em que os dados provêm da coorte NutriNet Brasil, possui a participação de pessoas residentes em qualquer estado da Federação com pelo menos 18 anos de idade e contou com mais de 75 mil respondentes. Os participantes responderam duas vezes a um questionário simplificado sobre sua alimentação no dia anterior. Seus resultados apontam um pequeno aumento no consumo de alimentos saudáveis como hortaliças, frutas e leguminosas e estabilidade no consumo de alimentos não saudáveis, como os alimentos ultraprocessados, de janeiro a maio de 2020. Aro, Pereira e Bernardo (2021) realizaram uma pesquisa através do envio de um questionário eletrônico dividida em duas fases: Fase 1 de 01 a 30 de julho de 2020 e Fase 2 do dia 11 de janeiro a 11 de fevereiro de 2021, para obter um comparativo das duas fases da pesquisa. O objetivo do estudo foi compreender a influência do distanciamento social no comportamento alimentar e os mecanismos compensatórios adaptativos desenvolvidos em situação de estresse. Os autores relataram resultados positivos como um aumento de refeições em casa priorizando alimentos saudáveis e comida feita em casa. Quanto as alterações alimentares, as mudanças mais relatadas pelos entrevistados foram para uma alimentação menos saudável. No presente estudo, os principais

relatos dos participantes foram de uma ingestão de alimentos com uma baixa qualidade nutricional e aumento da ingestão da quantidade dos mesmos, o que corrobora em parte com os estudos acima mencionados.

Sobre o fator motivacional, caracteriza-se a motivação como um processo ativo, que é dirigido a uma meta, e depende da inter-relação de aspectos pessoais e ambientais. Os praticantes de esportes, atividades físicas, exercem estas atividades por diversos motivos, um dos motivos que afetam o desempenho e a participação da prática de exercícios físicos é a motivação para a realização. O motivo de realização está ligado aos esforços de um indivíduo em dominar uma tarefa, atingir seus limites, superar obstáculos, desempenhar melhor que outros e ter orgulho de seu talento. Pessoas com grandes níveis de motivação apresentam algumas características como: são independentes, persistentes em tarefas de dificuldade moderada, realistas quanto às expectativas para as atividades, estabelecem padrões de excelência cada vez mais altos por não obter satisfação com um certo êxito, conscientes de seus objetivos e da relação entre as metas de realização presentes e os objetivos futuros (DESCHAMPS; FILHO, 2005).

No presente estudo, 80% dos participantes relataram decréscimo da motivação para a prática de exercícios ao longo da pandemia, sendo que as mudanças mais encontradas pelos participantes foram negativas, como preguiça, desânimo, cansaço, perda de interesse, medo de contágio pelo COVID-19, falta de motivação e ânimo. Cruz et. al. (2021) realizaram um estudo com o objetivo de descrever e comparar os comportamentos com relação à prática de exercícios físicos, ingestão alimentar e estado de ansiedade, estresse de homens e mulheres participantes do projeto MOVIP em meio à pandemia de COVID-19. Foram envolvidos 99 participantes, praticantes de natação, com idade entre 18 e 67 anos, de ambos os sexos. Os participantes foram convidados a realizar treinos funcionais realizados em casa durante 8 semanas, sendo feita a coleta de dados através de um formulário online, com perguntas sobre informações pessoais, comportamentos relacionados à prática de exercícios físicos, ingestão alimentar e estado psicológico dos participantes. Os autores relataram que o desânimo e a desmotivação foram os principais fatores para a não realização de exercícios em casa. Por vivenciarem um novo momento, ocorreu alteração no comportamento dos indivíduos por fatores associados a ansiedade, raiva, diminuição da concentração, desânimo, perda de energia e estresse. Esse aumento de estresse é um dos principais resultados da pandemia, as alterações da rotina, perda de contato físico causam tédio e frustração, podendo ser consequências do distanciamento que afetam a população diretamente.

Considerando o risco de ocorrer novamente uma pandemia, em que seja necessário *lockdown* e/ou medidas restritivas, a manutenção das práticas de exercícios e atividades físicas devem ser adaptadas para esses momentos, como ocorreu pelos participantes do presente estudo, que começaram a praticar mais exercícios ao ar livre e/ou treinos adaptados em casa. Os benefícios que a manutenção das práticas possui é fundamental para a qualidade e saúde de todas as pessoas, como a adaptação positiva causada pelos exercícios moderados para o sistema imune. No presente estudo, foram analisados profissionais de educação física, que possuem conhecimentos para a adaptar as atividades, caso não fossem profissionais da área, a recomendação é buscar a ajuda desses profissionais para a adaptação e manutenção das atividades. Para os hábitos alimentares, a busca por um profissional da nutrição é fundamental para manter uma alimentação adaptada, equilibrada e adequada para cada pessoa, considerando sua individualidade. Para os fatores psicológicos, é necessário acompanhamento de um profissional da área, a manutenção da saúde psicológica é fundamental, pois as doenças que uma mudança de rotina, medo, e insegurança que um momento complicado como a pandemia foi, podem gerar algumas doenças como a depressão.

As principais limitações do estudo são relacionadas com o tamanho amostral. Um número maior de participantes poderia providenciar uma melhor caracterização dos eventos pesquisados. Além disso, tais resultados também poderiam ser alterados em caso de uma maior diversidade de áreas onde os profissionais atuam, pois ocorreu uma predominância de profissionais da musculação. Por fim, o caráter retroativo, em que os participantes responderam com base em acontecimentos passados, pode apresentar uma limitação por tratar da lembrança dos participantes quanto a um determinado período.

## **CONCLUSÃO**

Houve mudanças nas práticas de atividades e exercícios dos participantes, sendo que a maioria foi relacionada ao ambiente, ocorrendo a troca de ambientes fechados como academias para ambientes abertos, em que os participantes praticaram em predominância corridas e caminhadas ao ar livre. Ocorrendo também, mudanças negativas tanto no fator alimentar quanto motivacional, sendo que os participantes, em sua maioria, relataram que houve aumento no consumo de alimentos não saudáveis e diminuição da motivação, sentindo-se mais preguiçosos, desanimados e cansados.

## REFERÊNCIAS

ARO, Fabiana de; PEREIRA, Bianca Vogel; BERNARDO; Daniela Navarro D' Almeida. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 59736-59748, 2021. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/31469/pdf>>. Acesso em: 10 out. 2021.

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 - 131, 1985. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>>. Acesso em: 24 mar. 2021.

CRUZ, Leticia Maria Cunha da et. al. Prática de exercício físico, ingestão alimentar e estado de ansiedade/estresse de participantes do Projeto MOVIP em meio à pandemia de COVID-19. **HU Revista**, v. 47, p. 1 - 6, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ujf.br/index.php/hurevista/article/view/32209/22227>>. Acesso em: 12 out. 2021.

DELVES, Peter J.; ROITT, Ivan M. The Immune System – First of two parts. **The New England Journal of Medicine**, v. 343, n. 1, p. 37 - 49, 2000. Disponível em: <<http://www.icb.usp.br/~condino/Leituras%20Recomendadas/ImmuneSystemI.pdf>>. Acesso em: 28 mar. 2021.

DESCHAMPS, Silvia Regina; FILHO, Luiz Antônio Domingues. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, vol. 13, n. 2, p. 27 - 32, 2005. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/622/634#:~:text=Os%20resultados%20demonstraram%20que%20os,melhorar%20a%20qualidade%20de%20vida>>. Acesso em: 17 out. 2021.

GUIMARÃES, Larissa Machado; OLIVEIRA, Daniela Soares. Influência de uma alimentação saudável para longevidade e prevenção de doenças. **Revista Interciência & Sociedade**, vol. 3, n. 2, p. 60 - 67, 2014. Disponível em: <<http://revista.francomontoro.com.br/intercienciaesociedade/article/view/68/56>>. Acesso em: 16 out. 2021.

JUNIOR, Luiz Cezar Lima. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio a pandemia da COVID-19. **Boletim de Conjuntura**, v. 3, n. 9, p. 33 - 41, 2020. Disponível em: <<https://revista.ufr.br/boca/article/view/LimaJunior/3080>>. Acesso em: 14 abr. 2021.

KRINSKI, Kleverton et al. Efeitos do exercício físico no sistema imunológico. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 67, n. 7, p. 228 -233, 2010. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/HassanElsangedy/publication/286338565\\_Physical\\_ex](https://www.researchgate.net/profile/HassanElsangedy/publication/286338565_Physical_ex)>

ercise\_effects\_in\_the\_immunological\_system\_Efeitos\_do\_exercicio\_fisico\_no\_sistema\_imunologico/links/5c097b0a92851c39ebd8c2c9/Physical-exercise-effects-in-the-immunological-system-Efeitos-do-exercicio-fisico-no-sistema-imunologico.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2021.

LEANDRO, Carol Gois; SILVA, Wylla Tatiana Ferreira e; LIMA-SILVA, Adriano Eduardo. Covid-19 and Exercise-Induced Immunomodulation. **Karger Published**, p. 1 – 3, 2020. Disponível em: <<https://cardiologiadoexercicio.com.br/wp-content/uploads/2020/09/Exercicio-e-imunomodulacao-durante-a-COVID19.pdf>>. Acesso em: 4 abr. 2021.

MALTA, Deborah Carvalho et. al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 4, n. 29, p. 1 – 13, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ress/a/VkvxmKYhw9djmrNBzHsvxrx/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 3 out. 2021.

NOGUEIRA, Carlos José et al. Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 20, n. 1, p. 101 – 124, 2021. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/4254/6891>>. Acesso em: 28 mar. 2021.

POLISSENI, Maria Lucia de Castro; RIBEIRO, Luiz Cláudio. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 340 – 344, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00340.pdf>>. Acesso em: 25 mar. 2021.

RAIOL, Rodolfo 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. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8463/7298>>. Acesso em: 25 set. 2021.

SANTOS; Caroline dos et. al. Fatores associados à prática de exercícios físicos realizados em tempos de pandemia de COVID-19. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 3, n. 4, p. 142 – 149, 2020. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/16105/9825>>. Acesso em: 26 set. 2021.

STEELE, Eurídice Martínez et. al. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, n. 91, p. 1 – 8, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/DC47pXQknY64dXcxW4JGFZg/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 3 out. 2021.

TANG, Daolin; COMISH, Paul; KANG, Rui. The hallmarks of COVID-19 disease. **Plos Pathogens**, v. 16, n. 5, p. 1 – 24, 2020. Disponível em: <

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7244094/#:~:text=With%20COVID%2D19%2C%20patients%20typically,3%25\)%2C%20may%20be%20present.>](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7244094/#:~:text=With%20COVID%2D19%2C%20patients%20typically,3%25)%2C%20may%20be%20present.>). Acesso em: 31 mar. 2021.

TERRA, Rodrigo et al. Efeito do exercício no sistema imune: resposta, adaptação e sinalização celular. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 18, n. 3, p. 208 -214, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbme/v18n3/15.pdf>>. Acesso em: 28 mar. 2021.

## **ANEXO**

O questionário do presente estudo se encontra disponível no link abaixo.

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdQQcd2AIjMQe1dvIPyATDHOO2evSKGm5ZrbuaPn6RI5V3XBA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdQQcd2AIjMQe1dvIPyATDHOO2evSKGm5ZrbuaPn6RI5V3XBA/viewform?usp=sf_link)