

Letícia Maria Cunha da Cruz<sup>1</sup>  
Mariana Moratori Pires<sup>1</sup>  
Vinícius Moreira Neves Reis<sup>1</sup>  
Aline Dessupoio Chaves<sup>2</sup>  
Carlos Alberto Camilo Nascimento<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil.

<sup>2</sup>Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil.

✉ **Letícia Maria Cruz**

R. Primeiro de Abril, 195, Centro, São Lourenço, Minas Gerais  
CEP: 37470-000

📧 leticia\_maaria@hotmail.com

Submetido: 17/09/2020

Aceito: 06/04/2021

## RESUMO

**Introdução:** A pandemia do novo coronavírus, vem afetando a vida de muitas pessoas. Indivíduos em comunidades de todo o país e em todo o mundo estão sendo incentivados a ficar em casa, o que pode gerar comportamentos sedentários, má alimentação e contribuir para níveis aumentados de ansiedade e estresse. Desta forma, os treinos em casa tornam-se uma boa alternativa em meio ao isolamento social. **Objetivo:** 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. **Material e Métodos:** Participaram deste estudo 99 indivíduos, praticantes de natação, com idade entre 18 e 67 anos, de ambos os sexos. Foram disponibilizados aos participantes, durante 8 semanas, treinos funcionais para serem realizados em casa. Os dados foram coletados através de um formulário *on-line*, via *Google Forms* com perguntas sobre informações pessoais, comportamentos relacionados à prática de exercícios físicos, ingestão alimentar e estado psicológico dos participantes autorrelatados. Os dados foram analisados por meio do pacote estatístico SPSS 22.0 utilizando análise descritiva, e os resultados apresentados por porcentagem de frequência de respostas. As respostas abertas foram agrupadas por categorias similares, através da análise de conteúdo. **Resultados:** De acordo com as informações analisadas, 54,5% dos entrevistados responderam que mantiveram exercícios físicos periódicos, 52,5% relatou ter aumentado a ingestão alimentar e houve prevalência de 66,7% de aumento de ansiedade/estresse em meio ao isolamento social. **Conclusão:** Os resultados confirmaram que treinos disponibilizados e orientados de forma *on-line* podem atingir, positivamente, indivíduos fisicamente ativos. O aumento da ingestão alimentar e a piora do estado emocional dos participantes também foram sinalizados, sugerindo que estas variáveis devem ser consideradas pelos profissionais no contexto estudado.

Palavras-chave: Exercício Físico; Ingestão de Alimentos; Ansiedade; Coronavírus.

## ABSTRACT

**Introduction:** The new coronavirus pandemic has been affecting the lives of many people. Individuals in communities all around the country and the world are being encouraged to stay home, what may cause sedentary behavior, bad eating habits and contribute to increased levels of anxiety and stress. Thus, home training become a good alternative during the social distancing. **Aim:** Describe and compare behaviors regarding physical exercise, food intake and anxiety/stress status of men and women participating in the MOVIP project in the midst of the COVID-19 pandemic. **Material and Methods:** 99 swimmer individuals, between 18 and 67 years old both male and female, have participated to this research. During 8 weeks, functional trainings were provided to the participants in order to be done at home. Data were collected through an online form, via Google forms, with questions about personal information, behavior related to physical exercising, food intake and self-reported psychological state of the participants. Data were analyzed through the statistic pack SPSS 22.0 using descriptive analysis and the results were presented as percentage of answering frequency. The open answers were grouped by similar categories through content analysis. **Results:** According to the analyzed information, 54,5% of the interviewees answered that they kept on periodically exercising, 52,5% reported that their food intake had increased and there was a prevalence of 66,7% increasing of anxiety/stress levels during social distancing. **Conclusion:** The results confirmed that oriented and online provided trainings may positively affect physically active individuals. Participants' increasing in food intake and emotional state worsen were also signalized, which suggests that these variables must be considered by professionals in this studied context.

Key-words: Exercise; Eating; Anxiety; Coronavirus.

## INTRODUÇÃO

Atualmente, passamos por uma das maiores pandemias mundiais devido ao novo coronavírus (COVID-19). De acordo com o *American College of Sports Medicine*,<sup>1</sup> em agosto de 2020, em meio às preocupações com a pandemia da doença, indivíduos em comunidades de todo o país e em todo o mundo são incentivados a ficar em casa. No entanto, ficar muito tempo em casa pode intensificar comportamentos que levam ao sedentarismo e contribuem para ansiedade e depressão, o que pode resultar em uma série de condições crônicas de saúde.<sup>2</sup> Diversos locais sofreram restrições de uso e funcionalidade, provocando medidas que fizeram com que a população brasileira passasse a ter dificuldades para a prática de atividade física.<sup>3</sup>

Sabemos que a inatividade física configura-se como um complicador em meio às consequências físicas e mentais impostas por essa pandemia.<sup>26</sup> Há evidências científicas claras sobre os benefícios da prática regular de exercícios, principalmente aos sistemas cardiovascular, metabólico e imunológico.<sup>3,24</sup> Ademais, o exercício físico configura-se como fator controlador de estresse e ansiedade. Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por distúrbios mentais do que as sedentárias.<sup>4</sup> Visto isso, torna-se imprescindível que a população continue a se exercitar, de forma segura, mesmo em isolamento social durante a pandemia do novo coronavírus.

É fundamental que indivíduos que realizem exercícios físicos regularmente mantenham a prática, porém adequando-se à condição atual de restrições de circulação.<sup>5</sup> A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda à população adulta acumular, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada sob orientação constante de profissionais capacitados.<sup>6</sup> Manter uma alimentação saudável e regular adequadamente o sono, também são medidas importantes a fim de estabelecer a boa saúde e manter o bom funcionamento do sistema imunológico.<sup>7</sup>

Neste contexto, boa parte da população foi estimulada pelos meios de comunicação a se exercitarem, porém muitos não conseguiram uma orientação segura pela ausência de profissionais de Educação Física. Como é sabido, a prática regular de exercícios físicos sem a devida orientação de profissionais qualificados pode acarretar consequências indesejáveis. Portanto, os profissionais de Educação Física exercem um importante papel em atender a sociedade, ao estimular e orientar uma vida fisicamente ativa, a partir de atividades de intensidade moderada, inclusive na residência, respeitando possíveis contraindicações específicas.<sup>8</sup> Diante do contexto vivenciado, os treinos em casa são uma das alternativas viáveis em meio às adversidades impostas pelo isolamento social, visando à manutenção

de uma rotina de exercícios físicos.

Devido à pandemia de COVID-19, as atividades em toda Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) estão suspensas, incluindo as aulas ministradas nos projetos de extensão e treinamento profissional. O projeto de treinamento profissional movimenta-se VIP (MOVIP) que pertence a UFJF e está vinculado ao departamento de Desportos da Faculdade de Educação Física e Desportos no município de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil, oferece o ensino e aperfeiçoamento da natação para a comunidade e as aulas são ministradas semanalmente, durante 50 minutos, três vezes na semana. A equipe é composta por cinco bolsistas, alunos da UFJF e coordenadas por um professor vinculado à instituição.

Sabendo da importância da prática continuada de exercícios físicos e dos malefícios de sua interrupção, a equipe de bolsistas do projeto decidiu disponibilizar, de forma gratuita, um programa de exercícios semanais para incentivar a prática ininterrupta de exercícios físicos com esta população, tendo em vista este período de suspensão das atividades presenciais no ambiente da piscina. O programa intitulado "MOVIP em Casa" foi elaborado contendo exercícios funcionais, de fácil execução, com intuito de aumentar a adesão dos alunos ao exercício físico frente a pandemia de COVID-19. Ademais, entender os motivos de homens e mulheres para a prática de exercícios físicos em casa durante a pandemia, bem como o estado emocional e ingestão alimentar foram questões levantadas pelos pesquisadores para o desenvolvimento dessa investigação.

Nesse sentido, os objetivos do presente estudo foram 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.

## MATERIAL E MÉTODOS

### Caracterização do estudo

Para realização deste estudo, diante do problema de pesquisa estipulado, visando atender os objetivos elencados, esta pesquisa se classifica, quanto à abordagem do problema como quantitativa, quanto aos objetivos como descritiva. Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Juiz de Fora, número de parecer 4.189.609.

### Amostra

O projeto MOVIP atende aproximadamente 140 alunos, entre crianças, jovens, adultos e idosos. Foram convidados a participar desse estudo 124 alunos matriculados no projeto MOVIP, que se enquadravam nos critérios de seleção da presente investigação.

Como amostra final participaram desta pesquisa 99 praticantes de natação, maiores de 18 anos. Foram incluídos indivíduos de ambos os sexos, que mantiveram frequência acima de 75% nas atividades de natação até a interrupção das aulas devido a pandemia de COVID-19. É importante ressaltar que todos os participantes acusaram no formulário o recebimento dos treinos *on-line* de forma periódica e com condições de acesso.

Foram excluídos deste estudo 25 indivíduos que por qualquer motivo não responderam ao formulário na íntegra ou que, simplesmente, não quiseram aderir ao estudo.

## Procedimentos

Os treinos foram gravados em vídeo pelos bolsistas e disponibilizados nos grupos de *WhatsApp* do projeto MOVIP, onde os participantes são adicionados logo que efetuam a matrícula. Sendo assim, os treinos foram orientados, mas não supervisionados.

A pesquisa foi iniciada no dia 01 de abril de 2020 e os exercícios foram disponibilizados, durante 8 semanas, com frequência semanal de envio de três vezes na semana e duração aproximada das sessões de 30 a 40 minutos. As sessões foram divididas em aquecimento, parte principal e volta a calma, contemplando exercícios de flexibilidade, exercícios de equilíbrio e exercícios de resistência muscular localizada utilizando o peso corporal. A escolha dos exercícios foi padronizada a todos os participantes, com intensidade moderada. Para os casos especiais, com os alunos que possuíam alguma limitação ou dificuldade na execução dos movimentos, foi destinada total atenção por parte dos bolsistas, incluindo dicas e orientações posturais de forma individual, através de conversas particulares, que foram levadas ao coordenador do projeto quando pertinentes.

## Instrumentos

Para analisar os comportamentos com relação à prática de exercícios físicos, ingestão alimentar e estado psicológico dos participantes, os mesmos foram convidados a participar de uma breve pesquisa eletrônica, a partir de um formulário *on-line* via *Google Forms*, um dos aplicativos que faz parte do *Google Drive*.

Para a presente pesquisa, as questões levantadas no *Google Forms* estavam relacionadas à identificação pessoal, adesão ou não ao programa de exercícios físicos oferecidos durante a quarentena, bem como aos motivos para a prática ou não prática das atividades propostas. Os participantes também foram investigados sobre ingestão alimentar e estado emocional que se encontravam em meio ao isolamento social imposto pela pandemia do novo coronavírus. As perguntas realizadas no questionário foram diretas e variavam de perguntas objetivas dicotômicas a discursivas, com respostas curtas autorrelatas.

Para responder de forma segura ao formulário, todos os participantes realizaram o preenchimento *on-line* do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), ratificando a concordância com a pesquisa. Em seguida, uma cópia com o TCLE e com as respostas das perguntas do formulário foi enviada para o *e-mail* de cada um dos participantes.

## Análise dos dados

Os dados coletados foram analisados por meio do pacote estatístico SPSS 22.0 (*Statistical Package of Social Sciences for Windows*), utilizando análise descritiva, e os resultados apresentados por porcentagem de frequência de respostas. Para análise das respostas das perguntas abertas as mesmas foram agrupadas em categorias por temas similares de acordo com a técnica de Análise de Conteúdo Temática.<sup>9</sup>

## RESULTADOS

A amostra foi composta por 50 mulheres (50,5%) e 49 homens (49,5%) com idade entre 18 e 67 anos [média= 34,66; desvio padrão (DP)= 12,41]. Em geral, uma proporção expressiva dos entrevistados respondeu que estão mantendo exercícios físicos periódicos. A tabela 1, a seguir, apresenta mais detalhadamente os dados descritivos da amostra divididos por sexo, seguido de frequência absoluta e relativa.

O processo de análise das informações foi subdividido considerando as principais respostas dos entrevistados, elencando os motivos para a prática ou não prática de exercícios físicos durante a pandemia de COVID-19. As principais categorias que emergiram para a adoção de exercícios físicos em casa foram: (1) saúde; (2) condicionamento físico; (3) emagrecimento.

Com relação aos motivos para a prática de exercícios físicos em casa, homens e mulheres tiveram divergência de respostas. O item "saúde" foi o mais citado 40,74% (n= 22), sendo 68,2% (n= 15) de respostas de homens. O segundo fator mais relatado para a realização dos exercícios físicos e execução dos mesmos de forma remota foi "condicionamento físico" 29,2% (n= 16), também com predominância de respostas de homens 56,25% (n= 9). O terceiro item mais citado foi "emagrecimento" 18,5% (n=10), com predomínio de resposta de mulheres 70% (n= 7), e a última categoria enquadrada como "outros" recebeu 11,1% (n= 6) de respostas, com frequência igualitária entre homens e mulheres.

Com relação as respostas dos entrevistados sedentários durante a pandemia de COVID-19, na análise dos motivos para a não realização dos exercícios físicos em casa, constatamos as seguintes categorias de respostas: (1) Desmotivação; (2) Desânimo; (3)

**Tabela 1:** Frequência relativa e absoluta de adeptos ao exercício físico durante a pandemia de COVID-19.

	<b>Total</b>	<b>Mulheres</b>	<b>Homens</b>
<b>Total</b>	99 (100%)	50 (50,5%)	49 (49,5%)
<b>Prática de Exercícios Físicos na quarentena</b>	n/%		
SIM	54 (54,5%)	22 (40,7%)	32 (59,3%)
NÃO	45 (45,5 %)	28 (62,2%)	17 (37,8%)

Valores ponderados; n: frequência absoluta; %: frequência relativa.

**Tabela 2:** Frequência relativa e absoluta quanto ao aumento da ingestão alimentar e de ansiedade/estresse.

	<b>Total</b>	<b>Mulheres</b>	<b>Homens</b>
<b>Total</b>	99 (100%)	50 (50,5%)	49 (49,5%)
<b>Aumento da Ingestão Alimentar</b>	n/%		
SIM	52 (52,5%)	33 (63,5%)	19 (36,5%)
NÃO	47 (47,5 %)	17 (36,1%)	30 (63,9%)
<b>Aumento da Ansiedade/Estresse</b>	n/%		
SIM	66 (66,7%)	33 (50%)	33(50%)
NÃO	33 (33,3%)	17 (51,5%)	16 (48,5%)

Valores ponderados. n: frequência absoluta. %: frequência relativa.

Problemas de saúde; (4) Falta de tempo/espço e (5) outros.

A categoria que apresentou maior incidência de respostas estava relacionada ao "desânimo" com 35,5% (n= 16), em que as mulheres a maior parte das respondentes 68,2% (n= 11). Em seguida, a "desmotivação" 22,7% (n= 10) foi apontada pelos entrevistados, com predomínio de respostas de homens 60% (n= 6), como o motivo principal pela não execução dos exercícios. A terceira categoria mais citada foi a presença de "problemas de saúde" 20,45% (n= 9), na qual as mulheres apresentaram as maiores queixas (55,5%). A "falta de espaço/tempo" também foi um item citado pelos pesquisados, totalizando 13,6% (n= 6) de frequência de respostas, com igualdade entre homens e mulheres. Por fim, 9,1% (n= 4) dos entrevistados apontaram como "outros" os motivos para não praticarem exercícios físicos em casa, onde homens e mulheres obtiveram a mesma frequência de respostas.

Na tabela 2 encontram-se as frequências relativas e absolutas de respostas dos entrevistados quando indagados sobre sua ingestão alimentar e estado psicológico durante a pandemia do novo coronavírus. Salienta-se que os comportamentos alimentares e o estado psicológico foram relatados pelos próprios sujeitos da pesquisa.

Em geral, parte dos entrevistados relatou ter aumentado a ingestão alimentar neste período de

quarentena. Foram encontrados maiores percentuais desse aumento entre as mulheres. No aspecto relacionado ao estado psicológico dos entrevistados, notamos a prevalência de aumento da ansiedade/estresse em meio ao isolamento social.

## DISCUSSÃO

A recomendação das entidades de saúde de se exercitar em casa, já é bem embasada na literatura científica.<sup>24,25</sup> O exercício físico não imuniza as pessoas contra o COVID-19, mas pode auxiliar na resposta imunológica do corpo.<sup>11</sup> De acordo com os achados do presente estudo, uma proporção expressiva dos entrevistados respondeu positivamente aos estímulos e vídeos recebidos, sendo a adesão masculina superior.

A tecnologia é um importante aliado nesse processo, através da utilização de videochamadas ou similares, para que o profissional de Educação Física possa orientar os exercícios físicos mesmo que a distância. Essa orientação poderá melhorar os resultados, a segurança e a motivação durante os treinos.<sup>2</sup>

Deste modo, nota-se que parte dos participantes preocupou-se em manter a rotina de treinos por motivos de saúde. Em estudo recente realizado com um grupo de pessoas no aplicativo *WhatsApp*, questionados sobre o cuidar em tempos da COVID-19, concluiu-se que as dimensões sociais e políticas complexas da pandemia

precisam ser enfrentadas, como forma de promover a saúde geral da população, através do cuidado consigo e com o outro.<sup>12</sup> O controle das comorbidades, associados principalmente aos grupos de risco da COVID-19, são uma das principais funções da manutenção da rotina de exercícios, mesmo estando em casa.<sup>2</sup>

Em consonância a isso, notamos que o desânimo e a desmotivação foram os principais fatores para a não realização de exercícios físicos em casa. Dados de uma recente revisão sistemática realizada sobre o tema, relatam que por vivenciarem um novo momento, indivíduos podem alterar seu comportamento habitual por fatores associados à ansiedade, à raiva, à diminuição da concentração, ao desânimo e à perda de energia.<sup>13</sup>

Nota-se também que a maioria dos entrevistados que se encontravam em condições de sedentarismo são mulheres. As mulheres, por sua vez, estão mais propensas a maiores jornadas de trabalho, a dividirem/sobreporem necessidades profissionais e incumbências domésticas, flexibilizando o uso do tempo privado.<sup>14</sup>

Ademais, no presente estudo, o aumento da ingestão alimentar também foi maior no público feminino. Em estudo realizado com 134 universitários (114 do sexo feminino), a maioria dos indivíduos aumentou a procura por alimentos de maior densidade energética, pobres em nutrientes essenciais e ricos em sal, gorduras e açúcares bem como uma diminuição da prática de atividade física.<sup>15</sup> Desta maneira, adultos com sobrepeso/obesidade podem apresentar maior insatisfação corporal que os eutróficos, portanto o estado nutricional inadequado parece ser uma influência negativa no desenvolvimento da imagem corporal positiva.<sup>21</sup>

Investigações recentes sugerem que apesar do pouco tempo desde o começo da pandemia, as alterações na rotina diária e o temor de contrair a infecção e adoecer elevam o número de casos de sofrimento.<sup>13,17</sup> Esse panorama se confirma com os resultados encontrados no presente estudo, em que 66,7% dos participantes relatam estar mais ansiosos e estressados. Especialistas no assunto sugerem que, se não controlados, os problemas de saúde mental podem se transformar também em uma nova epidemia. Em recente pesquisa realizada, os níveis de ansiedade, estresse e depressão aumentaram na primeira fase do surto de COVID-19 na Espanha. Além disso, os indivíduos que relataram doenças crônicas apresentaram níveis médios maiores de estresse, ansiedade e depressão quando comparados com indivíduos sem comorbidades.<sup>16</sup> Através da aplicação de um formulário *on-line*, notou-se que há alta prevalência de estresse percebido relacionado à COVID-19 em uma amostra de adultos colombianos.<sup>17</sup> O estresse alto está relacionado à percepção de inconsistência entre as propostas das avaliações sanitárias e as recomendações científicas.<sup>17</sup>

Esse aumento do estresse é apontado como um

dos maiores resultados da pandemia.<sup>19,23</sup> As alterações na rotina, a perda do contato físico, causando tédio e frustração, consequências do isolamento social, podem afetar a população de forma direta.<sup>18,22</sup> Desta maneira, a continuidade da prática de exercícios físicos durante a pandemia é amplamente incentivada,<sup>6,19</sup> já que há indícios na literatura que pessoas que se mantiveram ativas durante o tempo de isolamento social revelaram menores níveis de estresse e maior normalidade no sono se comparadas com as pessoas que interromperam suas atividades físicas.<sup>20</sup>

Acerca das limitações desse estudo, ressalta-se que não foi aplicado nenhum questionário específico para avaliar o estado de atividade física, hábitos alimentares e níveis de ansiedade e estresse dos participantes. Outros fatores limitantes observados pelos pesquisadores foram: pouca possibilidade de auxílio direto ao participante para compreensão das perguntas do formulário, exclusão dos analfabetos digitais e impossibilidade de realizar um acompanhamento individual e supervisionado durante a prática dos exercícios físicos.

Ademais, políticas públicas de fomento e incentivo à prática de exercícios físicos, de maneira segura, durante a pandemia de COVID-19 precisam ser incentivadas, a fim de minimizar possíveis efeitos deletérios à saúde física e psicológica da população.

Por fim, os resultados desta pesquisa geram subsídios para que novas investigações sejam realizadas relacionando as práticas de exercício físico adotadas pela população e as possíveis consequências psicológicas impostas pela pandemia, com amostras mais heterogêneas, possibilitando enfatizar semelhanças e/ou diferenças com a presente investigação.

## CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa confirmam que treinos disponibilizados e orientados de forma *on-line* podem atingir, positivamente, homens e mulheres participantes do projeto MOVIP. Nesse sentido, a prática de exercícios físicos, configura-se como uma alternativa não medicamentosa e economicamente viável de ser executada, de modo a contribuir com a manutenção da saúde. O aumento da ingestão alimentar e a piora do estado emocional dos participantes também foram sinalizados, sugerindo que estas variáveis devem ser consideradas pelos profissionais de saúde no contexto estudado.

## REFERÊNCIAS

1. American College of Sports. Staying active during the coronavirus pandemic. [Acesso em ago 2020]. Disponível: [https://www.exercisemedicine.org/assets/page\\_documents/EIM\\_Rx%20for%20Health\\_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf](https://www.exercisemedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf)

2. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Wuhan coronavirus (2019-nCoV): the need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci.* 2020; 9(2):103-4.
3. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do coronavírus. *Arq Bras Cardiol.* 2020.
4. Oliveira EM, Aguiar RC, Almeida MTO, Eloia SC, Lira TQ. Benefícios da atividade física para a saúde mental. *Saúde Coletiva.* 2011; 8(50):126-30.
5. Ferreira MJ, Irigoyen MC, Consolim-Colombo F, Saraiva JFK, Angelis, KD. Vida Fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19. *Arq Bras Cardiol.* 2020.
6. World Health Organization. Stay physically active during self-quarantine. [Acesso em 23 jun 2020]. Disponível em: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>.
7. Vaz-Fernades, P. COVID-19 e estilo de vida saudável 2020. Universidade Aberta. 2020.
8. Conselho Federal de Educação Física. Recomendações do CONFEF aos profissionais de Educação Física no contexto da COVID-19. [Acesso em 12 jun 2020]. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/noticias/1475>
9. Bardin, L. Análise de conteúdo. 3. ed. São Paulo: Edições 70; 2011.
10. Pelletier JP, Martel-Pelletier J, Howell, DS. Etiopathogenesis of osteoarthritis. *Arthritis and allied conditions: a textbook of rheumatology.* 1997; 13:1969-84.
11. Raiol, RA. Physical exercise is essential for physical and mental health during the COVID-19 pandemic 2020. *BJHR.* 2020; 3(2):2804-13.
12. Souza CTD, Santana CSD, Ferreira P, Nunes JA, Teixeira MDLB, Gouvêa MIFDS. Cuidar em tempos da COVID-19: lições aprendidas entre a ciência e a sociedade. *Cad Saúde Pública.* 2020; v. 36:e00115020.
13. Silva JK, Albuquerque SC, Santos SSN, Santos VMF, Farias KF et al. A relação entre a infecção por coronavírus e susceptibilidade a transtornos mentais e o risco de suicídio: o que a literatura tem evidenciado? *J Health Biol Sci.* 2020; 8(1):1-7.
14. Macêdo, S. Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia Covid-19: tecendo sentidos 2020. *Rev NUFEN.* 12(2):187-204.
15. Oliveira, ASS. Hábitos alimentares de estudantes universitários em período de contenção social. Portugal: 2020.
16. Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon, N. Níveis de estresse, ansiedade e depressão na primeira fase do surto de COVID-19 em uma amostra no norte da Espanha. *Cad Saúde Pública.* 2020; 36(4):e00054020.
17. Pedrozo-Pupo JC, Pedrozo-Cortés MJ, Campo-Arias A. Percepção de estresse relacionado à epidemia da COVID-19 na Colômbia: uma pesquisa eletrônica. *Cad de Saúde Pública.* 2020; 36(5).
18. Brooks SK, Webster Rk, Smith Le, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin Gj. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet.* 2020; 395(10227):912-20.
19. Bezerra ACV, Silva CEM, Soares FRG, Silva JAM. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Cien Sal Colet.* 2020; 25:2411-21.
20. World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 72. Geneva: WHO; 2020. [Acesso em 2020 abr 14]. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>.
21. Sousa FL, Miranda VPN, Ferreira MEC. A influência do nível de atividade física e do estado nutricional na insatisfação corporal de universitários de Educação Física. *Hu Rev.* 2015; 37(2).
22. Lima DLF, Dias AA, Rabelo RS, Cruz ID, Costa SC, Nigri FMN, Neri JR. COVID-19 no estado do Ceará: comportamentos e crenças na chegada da pandemia. *Cien Saude Colet.* 2020; 25(5):1575-86.
23. Maia, BR, Dias, PC Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia.* 2020. 37:e200067.
24. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do coronavírus. *Arq Bras Cardiol.* 2020; 114(6):1058-60.
25. Yeo TJ. Sport and exercise during and beyond the COVID-19 pandemic. *Eur J Prev Cardiol.* 2020; 27(12):1239-41.
26. Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis.* 2020; 63(3):386-8. doi: 10.1016/j.pcad.2020.03.009. Epub 2020 Mar 24. PMID: 32220590; PMCID: PMC7118448.