



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE - IEFE
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JEFFERSON TEIXEIRA MAGALHÃES
RENATO RODRIGUES DOS SANTOS

PERCEPÇÃO DE BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DOS
DISCENTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PANDEMIA DA COVID 19

MACEIÓ – AL
2022

JEFFERSON TEIXEIRA MAGALHÃES
RENATO RODRIGUES DOS SANTOS

PERCEPÇÃO DE BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DOS
DISCENTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PANDEMIA DA COVID 19

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Alagoas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Dr. Gerefeson Mendonça dos Santos

MACEIÓ – AL
2022

Catálogo na Fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

M189p Magalhães, Jefferson Teixeira.
 Percepção de barreiras para a prática de atividade física dos discentes do curso de educação física na pandemia da COVID 19 / Jefferson Teixeira Magalhães, Renato Rodrigues dos Santos – 2022.
 40 f. : il.

Orientador: Geferson Mendonça dos Santos.
Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2022.

Bibliografia: f. 22-25.
Anexos: f. 27-40.

1. Atividade motora - Fatores associados. 2. COVID-19. 3. Discentes. I. Título.

CDU: 796.03

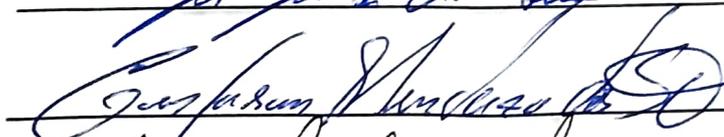


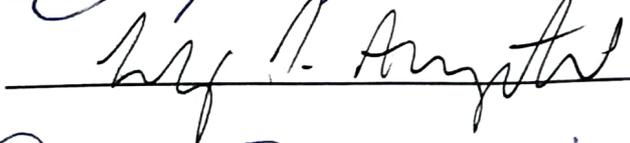
UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

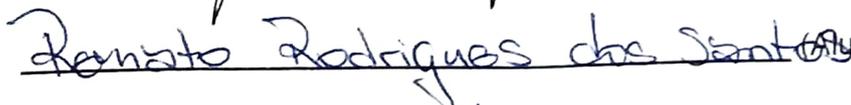
ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

No dia 27 de abril de 2022, às 8h, em sessão pública, reuniu-se a Banca Examinadora de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso(TCC), intitulado: PERCEPÇÃO DE BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DOS DISCENTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PANDEMIA DA COVID 19, dos alunos Jefferson Teixeira Magalhães (matricula 14111153), e Renato Rodrigues dos Santos (matricula 17111654), do Curso de Educação Física-Bacharelado. A banca avaliadora foi constituída pela Prof. Dr. José Jean de Oliveira Toscano (Presidente), Professor Dr. Gerefson Mendonça dos Santos (Orientador), e o Prof. Dr. Luiz Rodrigo Augustemak de Lima (Convidado). Iniciados os trabalhos, foi dado aos alunos um tempo máximo de 20 (vinte) minutos para apresentação, em seguida, a Banca Examinadora dispôs de até 30 (trinta) minutos para arguição e/ou considerações. Terminada a defesa do trabalho, procedeu-se o julgamento final, e o trabalho foi *APROVADO* com a nota: *NOVE E MEIO (9,5)*. Os alunos foram notificados do prazo de no máximo 30 (trinta) dias, a partir desta data, para enviar por e-mail (iefeedfbcoordenacao.ufal@gmail.com) para a Coordenação do Curso de Educação Física - Bacharelado, a versão definitiva do trabalho defendido, salvas em PDF, com as correções sugeridas pela Banca, sem o que, esta avaliação se tornará sem efeito, passando os alunos a serem considerados reprovados. Nada mais havendo a tratar, os trabalhos foram encerrados para a lavratura da presente ATA, que depois de lida e achada conforme, vai assinada pelos membros da Banca Examinadora e pelos alunos.

 (Presidente)

 (Orientador)

 (Convidado)

 (Aluno)

 (Aluno)

Sumário

Introdução	6
Objetivos	8
Objetivo Geral	8
Objetivos Específicos	8
Hipóteses	9
Métodos.....	9
Tipo de estudo.....	9
Amostra.....	9
Critérios de inclusão e exclusão	9
Procedimentos de coleta	10
Instrumentos	10
Análises estatísticas	12
Aspectos éticos	12
Resultados	12
Discussão	17
Conclusão	21
Referências	22
ANEXOS	26
Anexo 1	27
Anexo 2	30
Anexo 3	36
Anexo 4	38

Resumo

Introdução: Diversos fatores podem afetar a prática de atividades físicas e a manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo, sendo alguns desses fatores determinados por características demográficas, conhecimento, atitudes e crenças sobre as práticas, fatores ambientais e interpessoais, reconhecidos como barreiras para a prática de atividade física. No entanto, pouco se sabe ainda sobre a influência das barreiras para prática de atividade física em grupos historicamente mais fisicamente ativo em um cenário de pandemia. **Objetivo:** Analisar a associação entre o nível de atividade física e a percepção de barreiras para a prática de atividade física de discentes de educação física no período da pandemia da COVID-19. **Métodos:** Trata-se de um estudo observacional transversal que analisou uma amostra de 109 discentes do curso de educação física bacharelado (integral e noturno) de uma universidade de Alagoas. Foram coletadas informações sociodemográficas, nível de atividade física pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-longo) e as características de percepção de barreiras para prática de atividade física. A regressão logística binária (análise multivariada) foi utilizada para identificar a associação entre o nível de atividade física e as características de barreiras à prática. **Resultados:** Verificou-se que os discentes de educação física possuíam um alto nível de atividade física (92,7%; IC95%: 88,1 - 97,3) e de comportamento sedentário (68,2%; IC95%: 64,8 - 71,6) durante a pandemia. No entanto, houve uma percepção de diminuição do nível de prática de atividade física e aumento do tempo em comportamento sedentário em relação ao período anterior a pandemia. As barreiras mais frequentemente percebidas foram “*uso de máscara ser desgastante para a prática de atividade física*” (82,6%; IC95%: 78,4 - 86,7); “*medo de contaminação nas academias*” (67,0%; IC95%: 63,6 - 70,3) e “*falta de renda para contratar um personal trainer*” (65,1 %; IC95%: 61,9 - 68,4). Na análise de regressão logística ajustada identificou que aqueles que perceberam ausência da barreira “*Não ter familiares praticando atividade física*” tinham 6 vezes mais chances de serem fisicamente ativos (OR = 6,4; IC95%: 1,1-37,3; $p = 0,039$) comparado àqueles que percebiam a presença dessa barreira. **Conclusão:** Conclui-se que apesar do alto nível de atividade física dos discentes de educação física, durante o período da pandemia houve uma diminuição na percepção de prática de atividade física e aumento do tempo em comportamento sedentário. Além disso, barreiras para a prática que eram relacionadas a renda e especificidades da doença na pandemia foram mais presentes. No entanto, apenas a barreira relacionada a prática de atividade física de familiares se mostrou importante para influenciar a prática de atividade física dos discentes.

Palavras-chave: Atividade motora; COVID-19; Universitários; Fatores associados.

Abstract

Introduction: Several factors can affect the practice of physical activities and the maintenance of a physically active lifestyle, and some of these factors are determined by demographic characteristics, knowledge, attitudes and beliefs about practices, environmental and interpersonal factors, recognized as barriers to practice of physical activity. However, little is known about the influence of barriers to physical activity in historically more physically active groups in a pandemic scenario. **Objective:** To analyze the association between the level of physical activity and the perception of barriers to the practice of physical activity by physical education students during the COVID-19 pandemic. **Methods:** This is a cross-sectional observational study that analyzed a sample of 109 students of the bachelor's degree in physical education (full-time and evening) at a university in Alagoas. Sociodemographic data, physical activity level, using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) long version and barriers to physical activity were collected. Binary logistic regression (multivariate analysis) was used to identify the association between the level of physical activity and the variables of barriers to practice. **Results:** It was found that physical education students had a high level of physical activity (92.7%; 95%CI: 88.1 - 97.3) and sedentary behavior (68.2%; 95%CI: 64.8 - 71.6) during the pandemic. However, there was a perception of a decrease in the level of physical activity and an increase in time spent in sedentary behavior in relation to the period before the pandemic. The most frequently perceived barriers were “use of a mask being exhausting to practice physical activity” (82.6%; 95%CI: 78.4 - 86.7); “fear of contamination in gyms” (67.0%; 95%CI: 63.6 - 70.3) and “lack of income to hire a personal trainer” (65.1%; 95%CI: 61.9 - 68, 4). In the adjusted logistic regression analysis, it was identified that those who perceived the absence of the barrier “Not having family members practicing physical activity” were 6 times more likely to be physically active (OR = 6.4; 95%CI: 1.1-37.3; p. = 0.039) compared to those who perceived the presence of this barrier. **Conclusion:** It is concluded that despite the high level of physical activity of physical education students, during the period of the pandemic there was a decrease in the perception of physical activity practice and an increase in time in sedentary behavior. In addition, barriers to practice that were related to income and specificities of the disease in the pandemic were more present. However, only the barrier related to the practice of physical activity by family members proved to be important to influence the practice of physical activity of students.

Keywords: Motor activity; COVID-19; College students; Associated factors.

Introdução

Ao longo dos anos os estudos apontam que a prática de atividade física regular fornece diversos benefícios para a saúde e é um dos principais fatores comportamentais de proteção para doenças crônicas não transmissíveis (SILVA et al, 2007; SILVA, 2011; DUMITH et al, 2019). Além disso, a atividade física regular gera benefícios para a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade, manutenção do peso saudável e melhor percepção do bem-estar geral (OMS, 2020).

No entanto, de forma geral, o nível de atividade física entre adultos e adolescentes em todo mundo ainda é baixo e insuficiente ao considerar as recomendações mínimas de prática para manutenção da saúde (BAUMAN et al, 2012). Apesar das estratégias para aumentar o nível de atividade física, à magnitude dos efeitos ainda é de pequena a moderada e as intervenções eficazes não são amplamente difundidas na literatura (BAUMAN et al, 2012).

Diversos fatores podem afetar a prática de atividades físicas e a manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo. Alguns desses fatores são determinados por características demográficas, conhecimento, atitudes e crenças sobre as práticas, fatores ambientais e interpessoais, caracterizando assim a percepção de barreiras para a prática de atividade física (REICHERT, 2004). No entanto, mais estudos têm sido necessários para compreender a influência dos determinantes sobre a atividade física em diferentes populações.

Em março de 2020, em decorrência do surgimento de quadro sanitário de pandemia provocado pela expansão de contaminações do SARS-Cov-2 e confirmação de grande quantidade de casos e óbitos em todos os continentes, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou estado de pandemia da COVID-19 (OMS, 2020). Com isso, devido ao alto potencial de contágio da doença em todo o mundo, a OMS recomendou aos governos a adoção de intervenções não farmacológicas, as quais incluem medidas restritivas de alcance individual, ambiental e comunitário, como higiene das mãos, uso de máscaras e isolamento social (OMS, 2020).

A partir disso, a prática de atividade física no Brasil e no mundo sofreu impactos devido às medidas, principalmente de isolamento social, adotadas para o combate da

pandemia da COVID-19 (MALTA et al, 2020). Em um estudo transversal sobre as mudanças no estilo de vida dos brasileiros, Malta et al. (2020) identificaram reduções nos níveis de atividade física de adultos jovens (18 a 29 anos), saindo de uma prevalência de prática de 32,6% antes da pandemia para cerca de 10,9% após as medidas restritivas.

Dados sobre o nível de atividade física da população brasileira, como o do estudo realizado por Malta et al. (2020) são importantes para se ter uma visão global do impacto da pandemia na sociedade em geral, mas faz-se necessário também estudos com subgrupos específicos durante esse período. Dentre estas, pode-se destacar as pessoas que estão inseridas no sistema educacional, como escolas e universidades e que foram amplamente afetados pelas medidas de isolamento social. Para esse último, alerta-se sobre a importância de estudos sobre o nível de atividade física na classe estudantil universitária, que é compreendida em sua maioria na faixa etária entre 18 a 29 anos de idade, principalmente aqueles que apresentavam um elevado nível de atividade física habitual antes da pandemia, como no caso dos discentes de curso de educação física (Silva et al, 2007).

Em um estudo realizado por Susin (2019) com 47 discentes do curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, identificou-se um alto nível de atividade física dos discentes, com 94% da amostra classificado como ativo e muito ativo, considerando a medida do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).

De forma semelhante, Silva et al. (2007) analisando discentes de um curso de educação física e de quatro cursos de outras áreas da saúde (farmácia e bioquímica, odontologia, ciências biológicas) na cidade de Juiz de Fora, MG, observaram um alto nível de atividade física nos discentes de educação física que somando as categorias Ativos e Muito ativos tiveram 92%. Analisando somente o primeiro período dos diferentes cursos analisados, o valor conjunto das categorias Ativo/Muito Ativo foi mais elevado nos discentes de educação física (90%) quando comparados com Farmácia (56%) Odontologia (61,1%) que apresentaram baixo nível de atividade física.

Em análise adicional, identificou-se nesses mesmos estudos que o nível de prática por período letivo dos discentes de educação física tende a se manter constante durante todo o curso. (SILVA et al, 2007; SUSIN, 2019). No entanto, tais dados podem ter sofrido mudanças com as medidas de contenção do contágio do

COVID-19, também podendo ter surgido novas barreiras que possam vir a dificultar à adesão a prática de atividade física na pandemia.

Considerando que a prática de atividade física pode ser influenciada por diversos fatores e quando esses influenciam de maneira negativa, são denominadas barreiras para a prática (SANTOS et al, 2010). Bauman et al (2012) classificam esses determinantes em seis dimensões (demográficos e biológicos; psicológicos, cognitivos e emocionais; culturais e sociais; ambientais; características da atividade física e atributos comportamentais), o que demonstra a complexidade e diversidade dos aspectos que podem influenciar na prática de atividade física (SANTOS et al, 2010). Dessa forma, torna-se importante conhecer as principais barreiras sobre a prática de diversos subgrupos sociais, entre eles os discentes de educação física, principalmente em um cenário adverso como da pandemia de COVID-19. Tais informações poderão ajudar a identificar determinantes que estejam associados ao nível de prática de atividade e assim será possível planejar intervenções específicas para esse subgrupo.

Objetivos

Objetivo Geral

- Analisar a associação entre o nível de atividade física e a percepção de barreiras para a prática de atividade física dos discentes de educação física no período da pandemia da COVID-19.

Objetivos Específicos

- Avaliar os aspectos sociodemográficos, dos discentes do curso de Educação Física;
- Mensurar o nível de atividade física dos discentes do curso de Educação Física;
- Identificar as principais percepções de barreiras individuais, comportamentais e ambientais para prática de atividade física em tempo de pandemia;
- Verificar as mudanças na percepção dos discentes sobre a prática de atividade física e comportamento sedentário antes e após o período de pandemia;
- Associar o nível de atividade física e percepção de barreias para prática de atividade física em tempo de pandemia.

Hipóteses

H0: A pandemia não criou novas percepções de barreiras que tenham afetado negativamente os níveis de atividade física nos discentes do curso de educação física.

H1: A pandemia criou novas percepções de barreiras que tenham afetado negativamente os níveis de atividade física dos discentes do curso de educação física.

Métodos

Tipo de estudo

Trata-se de estudo observacional transversal. Os estudos transversais são recomendados quando se deseja estimar a frequência com que um determinado evento de saúde se manifesta em uma população específica, além dos fatores associados com ao mesmo (BASTOS & DUQUIA, 2007). Assim, para os mesmos autores os estudos transversais consistem em uma ferramenta de grande utilidade para a descrição de características da população, para a identificação de grupos de risco e para a ação e o planejamento em saúde.

Amostra

Esse estudo é composto por uma amostra por conveniência de discentes do curso de educação física da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), de ambos os sexos. Durante o estudo (ano letivo 2021.2) a instituição contava com 283 discentes matriculados no curso de bacharelado de Educação Física em dois turnos (integral e noturno) nos oito períodos letivos. Foram convidados os alunos regularmente matriculados no curso de educação física bacharelado. Estimava-se uma adesão mínima de 60,0% para representar a população de discentes do curso de bacharelado (cerca de 170 discentes).

Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos nesse estudo discentes maiores de 18 (dezoito) anos de idade, regularmente matriculado no curso de bacharelado de Educação Física na instituição em 2021.2 e que estivessem de acordo a participar voluntariamente assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Foram excluídos discentes que não preencheram completamente o formulário eletrônico de entrevista.

Procedimentos de coleta

O presente estudo ocorreu em três etapas sequenciais, sendo: a) contato com a direção e coordenação do curso de educação física para solicitar a autorização da realização do estudo na instituição; b) solicitação de permissão junto aos docentes de todas as disciplinas vigentes no calendário acadêmico 2021.2 para convidar os discentes nas salas de aulas remotas; c) apresentação dos objetivos do estudo e convite aos discentes nos primeiros minutos de aula remota e disponibilização do *link* do questionário eletrônico para que os discentes que concordassem pudessem realizar a assinatura do TCLE e responder o questionário referente ao estudo. A aplicação do instrumento se deu em pelo menos três visitas em diferentes dias de aula em cada turma e pelo menos um dos pesquisadores estiveram presentes para esclarecer possíveis dúvidas dos participantes.

Instrumentos

A coleta de dados ocorreu de forma remota, com aplicação de um instrumento eletrônico desenvolvido na plataforma Google Forms e que teve informações sobre variáveis sociodemográficas, de prática de atividade física e de percepção de barreiras para a prática de atividade física.

Foram coletados dados sociodemográficos sexo (masculino e feminino), idade (anos), turno de estudo (integral e noturno), período (1^o ao 8^o) e classe econômica. A classe econômica foi determinada pelo Critério Brasil (Anexo 1) que utiliza a metodologia da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa – ABEP (2019). O Critério Brasil é calculado com base no sistema de pontos de alguns atributos presentes nos domicílios e escolaridade do chefe de família. De acordo com a pontuação obtida, o avaliado foi classificado em seis estratos socioeconômicos: A (45-100 pontos), B1 (38-44 pontos), B2 (29-37 pontos), C1 (23-28 pontos), C2 (17-22 pontos) e D-E (0-16 pontos). Para esse estudo foi recategorizado em classes A/B (mais ricos) e C/D/E (mais pobres).

A atividade física foi avaliada por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão longa (Anexo 2). Esse instrumento foi proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e é composto por 31 questões separadas por cinco sessões que abrangem atividade física no trabalho, meio de transporte, em casa, lazer e tempo gasto sentado. Também foi adicionada ao IPAQ as questões

“Comparando ao período Antes da Pandemia, seu nível de atividade física” e “Comparando com o período antes da pandemia, seu nível de tempo sentado (frente à televisão, computador ou/e celular)” com as categorias de respostas variando de diminuiu, manteve-se igual e aumentou. Estas variáveis foram consideradas para estimar as mudanças no nível de atividade física e tempo sentado no período antes da pandemia.

Para a classificação do nível de atividade física foram somados os tempos das atividades moderadas e as vigorosas (multiplicado por 2 vezes) de cada domínio relatado. A atividade física foi mensurada em minutos e os discentes foram classificados de acordo com as recomendações de ≥ 150 minutos por semana em fisicamente ativo (OMS, 2020; BRASIL, 2021). O comportamento sedentário foi classificado de forma arbitrária em alto e/ou baixo considerando o ponto de corte de 6h por dia (considerando a média diária de 6h da amostra).

A percepção sobre as barreiras para prática de atividade física foi avaliada dentro de um modelo socioecológico (BAUMAN et al, 2012). Para isso foram consideradas duas dimensões (fatores individuais e ambientais) e quatro tipos de barreiras (intrapessoais, psicológicas, ambiente físico e socioculturais): a) fatores individuais - barreiras intrapessoais (classe econômica e percepção de saúde) e psicológicas (autoeficácia, atitude e benefícios percebidos da atividade física); b) fatores ambientais - barreiras do ambiente físico (estrutura, acesso e segurança) e do ambiente socioculturais (atividade física e apoio social dos pais/familiares e dos amigos).

Para avaliar as barreiras para prática foi utilizado um questionário adaptado com base no instrumento proposto por Reichert et al. (2007). A adaptação foi necessária tendo em vista, a ausência de instrumentos validados para a atual situação dessa população no cenário da pandemia da COVID-19. O instrumento utiliza 20 questões que identificam motivos que dificultam a prática de atividade física durante a pandemia. As opções de respostas foram obtidas utilizando a escala do tipo *likert* de quatro pontos (1 - discordo muito, 2 - discordo, 3 - concordo e 4 - concordo muito). Para fins de análise, foi adotada a categorização sobre as barreiras como “presente” (discordo muito + discordo) e “ausente” (concordo + concordo muito).

Análises estatísticas

Foram empregados procedimentos de estatística descritiva, como média, desvio padrão (DP), distribuição de frequência e intervalo de confiança de 95%. O teste Exato de Fischer foi utilizado para comparar as diferenças entre o nível de atividade física, as variáveis sociodemográficas e a percepção de barreiras para a prática. Para identificar a mudança de prática de atividade física e exposição a comportamento sedentário durante o período da pandemia (1 - aumento, 2 - diminuição e 3 - manutenção) foi utilizado a ausência de intercessão do IC95% para as prevalências dessas variáveis. A regressão logística bivariada bruta e ajusta foi utilizada para analisar a associação entre as barreiras de AF (variáveis independentes) e o nível de prática atividade física (variável dependente), considerando como fator de ajuste as variáveis sociodemográficas. Os dados foram analisados no programa estatístico Stata 14.0 e foi utilizado como nível de significância inferior a 5% (valor de $p < 0,05$).

Aspectos éticos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas (protocolo número: 50627721.5.0000.5013) através da Plataforma Brasil. O Termo de Consentimento e Livre Esclarecido (TCLE) foi apresentado e assinado previamente a participação dos entrevistados pelo link referente ao questionário eletrônico.

Resultados

A amostra final do estudo foi de 109 discentes do curso de educação física (perdas de 58,87% da população total) com média de 25,8 anos de idade e DP de 6,1 anos. Cálculos realizados *a posteriori* demonstraram que essa amostra tinha poder de 80% para detectar como significativas razões de *odds* iguais ou superiores a 5,10 com prevalência de desfecho superiores a 70,0%.

A maioria dos discentes era do sexo masculino (62,4%), com idade ≤ 25 anos (55,0%), cursava até o 4º período (50,5%), era do turno integral (60,6%) e de classe econômica A/B (55,0%). Também identificou que 92,7% era fisicamente ativo e 68,2%

estavam expostos a seis ou mais horas por dia de comportamento sedentário (Tabela 1).

Tabela 1. Características sociodemográficas e nível de atividade física dos discentes do curso de educação física, Maceió, Alagoas, 2021 (n = 109)

Variável	n	%
Sexo		
Feminino	41	37,6
Masculino	68	62,4
Período de curso		
1º Período	16	14,7
2º Período	10	9,2
3º Período	18	16,5
4º Período	11	10,1
5º Período	7	6,4
6º Período	14	12,8
7º Período	18	16,5
8º Período	15	13,8
Faixa etária		
≤ 25 anos	60	55,0
> 25 anos	49	45,0
Turno de estudo		
Integral	66	60,6
Noturno	43	39,4
Classe econômica		
Classe A/B	61	55,0
Classe C/D/E	48	45,0
Atividade física (150 minutos/semana)		
Fisicamente ativo	101	92,7
Fisicamente inativo	8	7,3
Comportamento sedentário (6 horas/dia)		
Alto	46	43,0
Baixo	61	57,0

Observou-se como barreiras mais frequentes entre os entrevistados a “*falta de renda para contratar um personal trainer*” (65,1%), “*uso de máscara ser desgastante para a prática de atividade física*” (82,6%) e “*medo de contaminação nas academias*” (67,0%) - Figura 1. Também foi identificada diminuição significativa (ausência de intercessão no IC95%) na percepção da prática de atividade (54,1%) e aumento do tempo de exposição a comportamento sedentário (68,8%) em relação ao período anterior a pandemia (Figura 2).

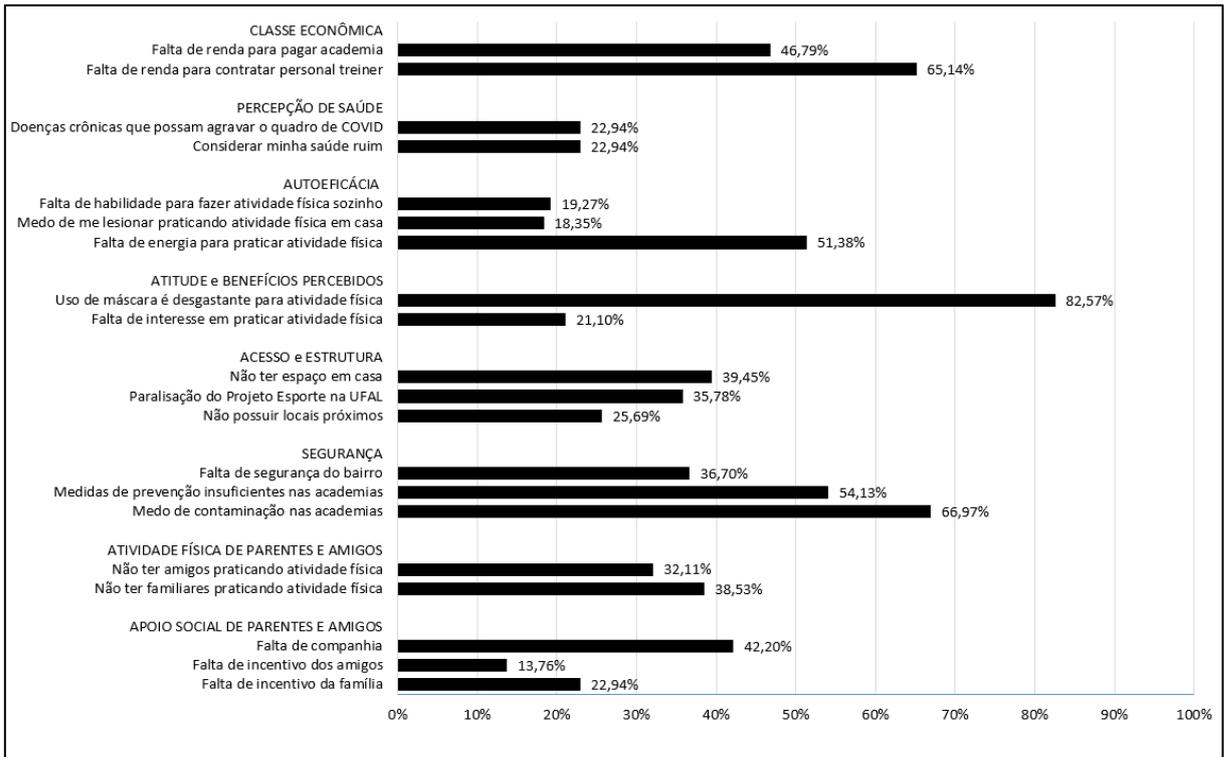
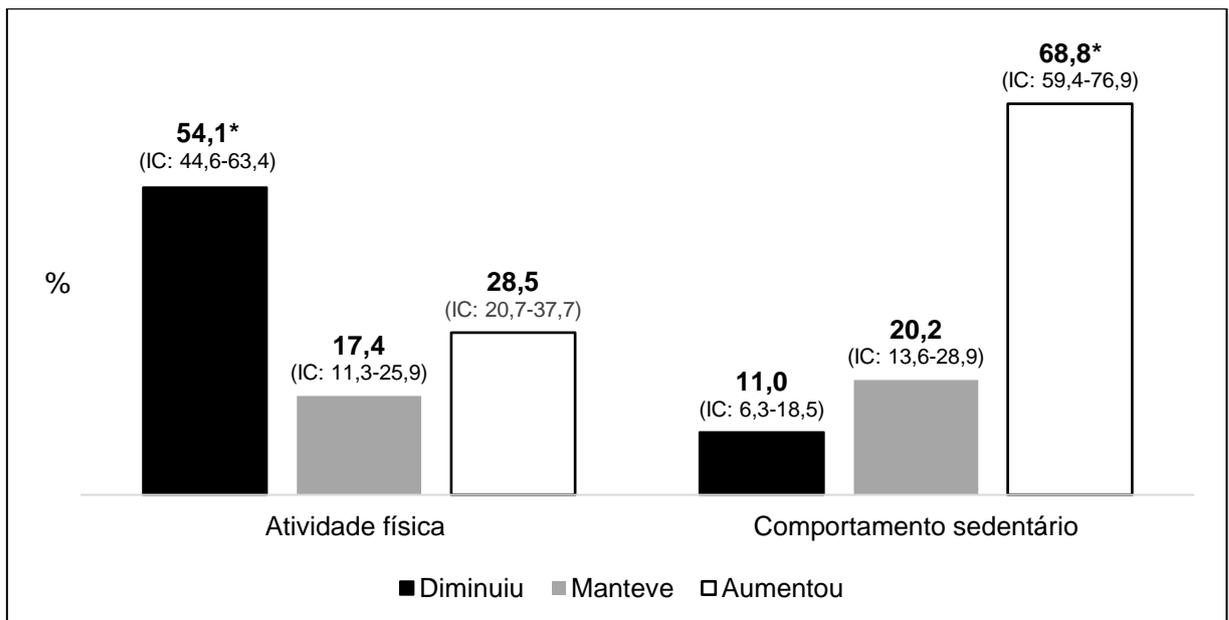


Figura 1. Presença de percepção de barreiras para a prática de atividade física dos discentes do curso de educação física, Maceió, Alagoas, 2021 (n = 109)



IC = intervalo de confiança de 95%; * = diferença significativa pela ausência de intercessão do IC95%

Figura 2. Percepção sobre mudanças na prática de atividade e no tempo de exposição em comportamento sedentário em relação ao período anterior a pandemia nos discentes do curso de educação física, Maceió, Alagoas, 2021 (n = 109)

Foram identificadas diferenças significativas nas proporções de discentes fisicamente ativo para a ausência das barreiras “*medo de contaminação nas academias*” (100,0% vs presença 89,0%) e “*Não ter familiares praticando atividade física*” (97,0% vs presença 85,7%). Não foram identificadas diferenças estatísticas para as demais barreiras (Tabela 2).

Tabela 2. Prevalência de atividade física em função da percepção de presença de barreiras para a prática de atividade física dos discentes do curso de educação física, Maceió, Alagoas 2021 (n = 109)

Barreiras para a prática de atividade física	n	%	Valor p*
<u>Condição financeira</u>			
Falta de renda para contratar personal trainer	64	90,1	0,161
Falta de renda para pagar academia	47	92,2	0,568
<u>Percepção de saúde</u>			
Considerar minha saúde ruim	28	93,3	0,616
Doenças crônicas que possam agravar o quadro de COVID	24	96,0	0,413
<u>Autoeficácia</u>			
Medo de me lesionar praticando atividade física em casa	19	95,0	0,549
Falta de habilidade para fazer atividade física sozinho	19	90,5	0,480
Falta de energia para praticar atividade física	52	92,9	0,611
<u>Atitude e benefícios percebidos</u>			
Uso de máscara é desgastante para realizar atividade física	82	91,1	0,204
Falta de interesse em praticar atividade física	20	87,0	0,222
<u>Acesso e estrutura</u>			
Não ter espaço em casa	40	93,0	0,610
Não possuir locais próximos	25	89,3	0,336
Paralisação do Projeto Esporte na universidade	35	89,7	0,305
<u>Segurança</u>			
Falta de segurança do bairro	37	92,5	0,618
Medidas de prevenção insuficientes nas academias	53	89,8	0,196
Medo de contaminação nas academias	65	89,0	0,035
<u>Atividade física de parentes e amigos</u>			
Não ter familiares praticando atividade física	36	85,7	0,036
Não ter amigos praticando atividade física	30	85,7	0,068
<u>Apoio social de parentes e amigos</u>			
Falta de companhia	41	89,1	0,201
Falta de incentivo da família	23	92,0	0,587
Falta de incentivo dos amigos	15	100,0	0,293

n = tamanho da amostra; % = Representatividade em porcentagem; * Teste Exato de Fisher

Tabela 3 – Análise de regressão logística binária bruta e ajustada para associação entre atividade física moderada-vigorosa e percepção de barreiras para a prática em discente de curso de educação física, Maceió, Alagoas, 2021 (n = 109)

Barreiras	Análise Bruta			Análise Ajustada*				
	OR	IC95%	Valor p	OR	IC95%	Valor p		
<u>Condição financeira</u>								
Falta de renda para contratar personal trainer	4,0	0,5	34,2	0,199	3,9	0,4	35,6	0,233
Falta de renda para pagar academia	1,1	0,3	4,8	0,850	1,2	0,2	5,8	0,813
<u>Percepção de saúde</u>								
Considerar minha saúde ruim	0,7	0,2	4,6	0,868	0,9	0,2	5,4	0,945
Doenças crônicas que possam agravar o quadro de COVID	0,4	0,0	3,9	0,476	0,6	0,1	5,4	0,635
<u>Autoeficácia</u>								
Medo de me lesionar praticando atividade física em casa	0,6	0,7	5,3	0,660	0,9	0,1	8,9	0,939
Falta de habilidade para fazer atividade física sozinho	1,4	0,3	7,7	0,671	3,3	0,4	24,8	0,253
Falta de energia para praticar atividade física	0,9	0,2	4,0	0,936	1,4	0,3	7,1	0,676
<u>Atitude e benefícios percebidos</u>								
Uso de máscara é desgastante para realizar atividade física	-	-	-	-	-	-	-	-
Falta de interesse em praticar atividade física	2,4	0,5	11,0	0,250	4,9	0,7	31,8	0,099
<u>Acesso e estrutura</u>								
Não ter espaço em casa	0,9	0,2	4,0	0,907	0,9	0,2	4,7	0,942
Não possuir locais próximos	1,8	0,4	8,2	0,433	1,4	0,3	6,9	0,660
Paralisação do Projeto Esporte na universidade	1,9	0,4	8,0	0,390	2,3	0,5	11,9	0,301
<u>Segurança</u>								
Falta de segurança do bairro	1,0	0,2	4,6	0,961	1,0	0,2	5,1	0,955
Medidas de prevenção insuficientes nas academias	2,7	0,5	14,1	0,234	2,3	0,4	12,7	0,352
Medo de contaminação nas academias	-	-	-	-	-	-	-	-
<u>Atividade física de parentes e amigos</u>								
Não ter familiares praticando atividade física	5,4	1,0	28,2	0,045	6,4	1,1	37,3	0,039
Não ter amigos praticando atividade física	3,9	0,9	17,6	0,072	3,7	0,7	18,1	0,107
<u>Apoio social de parentes e amigos</u>								
Falta de companhia	2,4	0,5	10,8	0,239	2,9	0,6	14,5	0,189
Falta de incentivo da família	1,1	0,2	6,0	0,885	1,6	0,2	10,3	0,603
Falta de incentivo dos amigos	-	-	-	-	-	-	-	-

Categoria de referência = Presente; OR = Odds Ratio; IC95% = Intervalo de Confiança de 95%; * Ajustada por sexo, idade, turno e classe econômica; - análise não convergente.

Na análise de regressão logística bruta e ajustada por variáveis sociodemográficas identificou-se associação positiva e significativa entre o nível de atividade física dos discentes e a barreira “*Não ter familiares praticando atividade física*”. Logo, aqueles que percebem a ausência da barreira de “*Não ter familiares praticando atividade física*” tinham seis vezes mais chances de serem fisicamente ativos (OR 6,4; IC95%: 1,1-37,3, $p = 0,039$) comparados àqueles que percebiam a presença dessa barreira. Para os demais itens de percepção de barreiras não foram identificadas associações significativas (Tabela 3)

Discussão

Neste estudo verificou-se que os discentes do curso de educação física possuíam um alto nível de prática de atividade física em seu cotidiano durante o período da pandemia. No entanto, houve uma diminuição na percepção da prática de atividade física e aumento no tempo de exposição a comportamento sedentário relacionado ao período anterior à pandemia. Apesar das prevalências de diferentes barreiras para a prática de atividade serem identificadas, apenas a percepção de ausência da barreira “*Não ter familiares praticando atividade física*” foi significativamente associada com maiores níveis de prática de atividade física durante a pandemia.

No presente estudo, nove em cada dez discentes atendiam as recomendações de prática de atividade física das instituições de referência (OMS, 2020; BRASIL, 2021). Esses achados são similares com os dados de recente estudo de revisão sistemática de Silva et al. (2021), onde identificaram resultados que apontam para uma alta prevalência de atividade física suficiente em alunos de graduação em Educação Física. Nos 12 estudos que avaliaram os níveis de atividade física totais foram identificados a prevalência média de 88,0% para fisicamente ativos e para os estudos que analisaram apenas a dimensão de lazer, identificou-se uma prevalência média de 82,8% (SILVA et al., 2021).

Considerando a escassez de estudos sobre níveis de atividade física durante o período de pandemia da COVID-19 com discentes de cursos de educação física, um dado relevante com a classe universitária em geral é o estudo de Silveira et al. (2021) que analisou o estilo de vida de universitários do Sul do Brasil durante o período de

pandemia. Nesse estudo foi possível observar que os estudantes, em sua maioria, apresentaram baixos níveis de atividade física moderada e vigorosa, e apenas 30% deles atingiram as recomendações de prática de atividade física moderada de pelo menos 30 minutos por dia em cinco ou mais vezes na semana (SILVEIRA et al., 2021).

Isso leva a reflexão que alunos de educação física são mais ativos não somente por causa de conhecimentos adquiridos ao longo do curso sobre os benefícios da prática de atividade física, mas também pelo fato do curso possuir disciplinas curriculares que oportunizam a prática de atividade física. Contudo, com as medidas de isolamento essas disciplinas deixaram de ser aplicadas de modo presencial e prático, podendo assim gerar uma redução do nível de atividade física e aumento do comportamento sedentário nessa população.

Nesse estudo identificou-se uma redução significativa na percepção de prática de atividade física e aumento na exposição de comportamento sedentários nos discentes de educação física. A pandemia da COVID-19 afetou diretamente os relacionamentos sociais e a interação com o ambiente, sendo imprescindível adotar comportamentos preventivos para preservar, acima de tudo, a vida das pessoas (ARAÚJO e SOUSA, 2020).

Fato semelhante foi identificado em um estudo com cerca de dois mil adultos e idosos de sete regiões urbanas do município de Campo Grande, onde foi identificado que 86,7% dos avaliados revelaram um grande intervalo de tempo em situação de baixo gasto energético (sentado, deitado e etc.) durante as recomendações de distanciamento social (FERREIRA et al., 2021). Também em relação ao tempo sentado, 39% das pessoas não ultrapassaram o valor mínimo de gasto energético ($\geq 1,5$ equivalente metabólico - MET), estipulado como seguro para saúde (FERREIRA et al., 2021).

Um das medidas de prevenção contra a COVID-19 foi o fechamento de instituições públicas e privadas de ensino superior, além das academias, clubes e estúdios de diversas atividades que por um período tiveram que suspender suas atividades. Esses fatores podem ter impactado diretamente no nível de atividade física e qualidade de vida da população em geral assim como dos estudantes universitários (MALTA et al, 2020).

Em estudo realizado por Leitão et al. (2021) com uma amostra de 115 universitários do sudeste brasileiro que variaram entre estudantes que retornaram ou

não as práticas das atividades durante a pandemia. Os entrevistados foram questionados sobre qual o motivo pelo qual eles haviam parado de realizar exercícios físicos durante a pandemia e a resposta mais frequentemente relatada foi o desânimo para praticar atividade física, (56%), seguido do medo de contrair a COVID-19 em clubes e academias (26%).

No presente estudo também foi identificado o item “medo de contaminação em academias e clubes” como uma barreira muito presente na amostra, porém com uma magnitude de prevalência superior ao estudo de Leitão et al. (2021), onde 67,0% dos entrevistados perceberam este item com uma barreira para a prática de atividade física. Além desta barreira identificou-se outras duas barreiras muito prevalentes na nessa amostra, mas não observadas no estudo de Leitão et al (2021) que são “uso de máscara é desgastante para atividade física” e “Falta de renda para contratar *personal trainer*” com 82,6% e 65,14% de presença respectivamente.

Em um estudo de revisão sobre as principais barreiras percebidas no lazer da população brasileira em geral, Rech et al. (2018) identificou que proporção de barreiras relacionadas à falta de apoio social (falta de companheirismo e falta de apoio da família e amigos), foi maior em adolescentes. No entanto, foi observado no presente estudo que os discentes de educação física que percebiam seus parentes e amigos participando de atividades físicas com maior frequência, apresentaram até seis vezes mais chances de serem fisicamente mais ativos. Uma possível explicação deve-se ao fato de que a maioria dos discente analisados estão entre 18 e 25 anos de idade, podendo ainda estar residindo com familiares ou amigos. Contudo, ainda é necessário que se investigue mais a fundo exclusivamente a barreira incentivo social de familiares e amigos nos discentes de educação física bacharelado para maiores esclarecimentos.

Parentes e amigos podem influenciar na participação dos adolescentes em atividade física mediante o fornecimento de diferentes tipos de apoios, como incentivar, estimular, praticar junto, oferecer ou transportar os adolescentes até os locais de prática (CHENG et al, 2014). Assim, em adolescentes de escolas do ensino médio tem-se percebido que um maior apoio social dos parentes e dos amigos esteja associado a uma maior capacidade de superar barreiras para a prática de atividades físicas (CHENG et al, 2014).

Também tem sido visto que pessoas que percebem seus amigos e familiares sendo ativo fisicamente (realizando alguma prática) (CHENG et al, 2014) e que frequentam locais onde as pessoas se engajam mais em atividades física, tem um maior estímulo a prática de exercícios físicos e deslocamento ativo (MENDONÇA, et al., 2017). O que leva ao pensamento que discentes de educação física tem uma forte relação de familiares e amigos que participam de atividades físicas e esportivas e com maior apoio e incentivo para a realização das práticas em suas rotinas, fato que pode também ter influenciado na escolha do curso de graduação nessa área (KRUG, 2019).

Logo, esses resultados reforçam que a promoção da prática de atividade física durante a pandemia deva incluir ações que favoreçam o fornecimento de suporte social aos pais e amigos com oportunidades, incentivando-os de diferentes formas, para que adotem a atividade física em seus estilos de vida.

Esse estudo tem limitações que precisam ser consideradas: a) a coleta de dados realizada de forma remota, durante o horário de aula *online*, é um ponto a ser observado, pois pode não ter atingido todos os estudantes matriculados nas turmas (discentes faltosos), no entanto, para minimizar isso, os pesquisadores realizaram pelo menos 3 visitas em dias diferentes a cada turma; b) apesar dos esforços para participação dos discentes, houve um alto número de perdas, aspecto que pode ter influenciado na representatividade da amostra, no entanto, a análise *a posteriori* identificou que a amostra apresentou poder adequado para as análises estatísticas utilizadas; c) não utilizar um questionário específico e validado para medir barreiras durante a pandemia, foi outro ponto a ser considerado, sendo necessária a adaptação de questionário existente, porém foram realizados estudos pilotos para a calibragem do instrumento; d) o fato de ser um estudo transversal, torna mais difícil de se estabelecer uma relação temporal entre os eventos, dessa forma não é possível estabelecer uma relação causal entre eles. Esse estudo também apresenta pontos fortes: a) destaca-se o poder da amostra para testar as associações estabelecidas; b) o treinamento e a aplicação prévia dos instrumentos em um grupo piloto qualificam a coleta dos dados; c) a originalidade de avaliar os níveis de atividades física e percepção de barreiras especificamente de estudantes de educação física durante a pandemia.

Conclusão

Esse estudo identificou que discente do curso de Educação Física apresentam um alto nível de atividade física e que as barreiras mais presentes para a prática durante o período da pandemia foram a *“falta de renda para contratar um personal trainer”* *“uso de máscara é desgastante para a prática de atividade física”* e *“medo de contaminação nas academias”*. Também foi identificado que a percepção sobre a prática de atividade foi reduzida e houve um aumento do tempo de exposição a comportamento sedentário em relação ao período anterior a pandemia. No entanto, identificou-se apenas associação significativa e positiva entre maior prática de atividade física dos discentes que perceberam a ausência da barreira de *“Não ter familiares praticando atividade física”*. Contudo, por se tratar de uma amostra específica e com alto nível de atividade física em seu cotidiano, destaca-se necessidade de mais estudo com essa população para identificação de possíveis novas barreiras que surgiram durante o período de pandemia e que podem dificultar a prática de atividade física nos discentes de educação física. E assim, criar ações e investimentos em políticas públicas para promover a atividade física e reduzir o comportamento sedentário em universitários.

Referências

ABEP (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa). Critério de classificação econômica Brasil. Junho 2019 Disponível em <<http://www.abep.org/criterio-brasil>> Acesso em: 25. Abril. 2021.

ARAÚJO, Gustavo Gomes de; SOUSA, Felipe Antônio de Passos (org.). Atividade física, exercício e esporte no contexto da pandemia decorrente da Covid-19: reflexões, prognósticos acerca da prática em diferentes contextos de saúde e desempenho humano. Maceió: **EDUFAL**, 2020. E-book (195p.). ISBN 978-65-5624-037-4.

BASTOS, João Luiz Dornelles; DUQUIA, Rodrigo Pereira. Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. **Scientia Medica**, v. 17, n. 4, p. 229-232, 2007.

BAUMAN, Adrian Ernest. et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 258-271, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

COSTA, Cícero Luciano Alves et al. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-6, 2020.

CHENG, Luanna Alexandra; MENDONÇA, Gerefeson; FARIAS JÚNIOR, José Cazuya de. Atividade física em adolescentes: análise da influência social de pais e amigos. **Jornal de Pediatria**, v. 90, p. 35-41, 2014.

DUMITH, Samuel Carvalho et al. Preditores e condições de saúde associados à prática de atividade física moderada e vigorosa em adultos e idosos no sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, 2019.

FERREIRA, Joel Saraiva et al. Comportamento sedentário de adultos e idosos durante a pandemia de COVID-19. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 9, n. 1, p. 1-5, 2021.

LEITÃO, Luísa Magalhães Junqueira et al. Como a pandemia afetou a prática de exercícios físicos dos estudantes universitários. **Anais da Noite Acadêmica**, v. 1, n. 1, 2021.

KRUG, Hugo Norberto. Apontamentos Sobre os Motivos da Escolha Da Profissão Professor... De Educação Física. **Revista Gestão Universitária, Belo Horizonte**, p. 1-14, 2019.

MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde [online]**. v. 29, n. 4.

MENDONÇA, Gerefson et al. Perceived neighborhood environmental characteristics and different types of physical activity among Brazilian adolescents. **Journal of Sports Sciences**, v. 36, n. 9, p. 1068-1075, 2017.

PARDINI, Renato et al. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 9, n. 3, p. 45-52, 2008.

RECH, Cassiano Ricardo et al. Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 24, p. 303-309, 2018.

REICHERT, Felipe Fossati. Barreiras a prática de atividades físicas: prevalência e fatores associados. 2004. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pelotas.

REICHERT, Felipe F. et al. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American Journal of Public Health**, v. 97, n. 3, p. 515-519, 2007.

SANTOS, Mariana Silva et al. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, n. 3, p. 137-143, 2010.

SILVA, Danilo Rodrigues Pereira da et al. Mudanças na prevalência de inatividade física e comportamento sedentário durante a pandemia da COVID-19: um inquérito com 39.693 adultos brasileiros. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, 2021.

SILVA, Diego Augusto Santos. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 3, p. 193-198, 2011.

SILVA, Glauber dos Santos Ferreira da et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 1, p. 39-42, 2007.

SILVA, Vitor Tavares et al. Nível de atividade física de estudantes de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-8, 2021.

SILVEIRA, Juliana Pinto da et al. Estilo de vida em universitários do sul do Brasil e a influência da pandemia da COVID-19. 2021. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/228471/TCC_Juliana_Pinto_da_Silveira.pdf?sequence=1&isAllowed=y Acesso em: 24 fev. 2022 às 14:43

SUSIN, Vítor Adami. Nível de atividade física dos alunos graduandos do curso de Educação Física na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2019. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/202205> Acesso em: 13 mar. 2022 às 08:54

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf> Acessado em: 19 de Nov. 2021

World Health Organization (WHO). (2020). Coronavirus disease 2019 (2019-nCoV) Situation Report – 11. WHO Bulletin, January, 31, 1–7. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200131-sitrep-11-ncov.pdf?sfvrsn=de7c0f7_4 Acessado em: 06 nov. 2021 às 15:56.

ANEXOS

Anexo 1

Informações Sociodemográficas

Informe os seguintes dados:

Nome:		Data da avaliação:	____/____/____
Sexo:	Masculino ()	Feminino ()	Data nascimento ____/____/____
Turno de Estudo:	Integral ()	Noturno ()	Período cursando: _____

INSTRUÇÃO: Agora vou fazer algumas perguntas sobre itens do domicílio para efeito de classificação econômica. Todos os itens de eletroeletrônicos que vou citar devem estar funcionando, incluindo os que estão guardados. Caso não estejam funcionando, considere apenas se tiver intenção de consertar ou repor nos próximos seis meses.

Informe se tem e quantos itens em seu domicílio (LEIA CADA ITEM):

Itens no domicílio	POSSUI	Quantidade que possui Marque com "X"			
		1	2	3	4+
Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular (não vale automóvel de uso comercial)	Sim () Não ()				
Quantidade de empregados mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana.	Sim () Não ()				
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho.	Sim () Não ()				
Quantidade de banheiros	Sim () Não ()				
DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando DVD de automóvel	Sim () Não ()				
Quantidade de geladeiras	Sim () Não ()				
Quantidade de <i>freezers</i> independentes ou parte da geladeira duplex	Sim () Não ()				

Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks e netbooks e desconsiderando tablets, palms ou smartphones	Sim () Não ()				
Quantidade de lavadora de louças	Sim () Não ()				
Quantidade de fornos de micro-ondas	Sim () Não ()				
Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional	Sim () Não ()				
Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca	Sim () Não ()				

A água utilizada neste domicílio é proveniente de?

1 ()	Rede geral de distribuição
2 ()	Poço ou nascente
3 ()	Outro meio

Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:

1 ()	Asfaltada/Pavimentada
2 ()	Terra/Cascalho

Qual é o grau de instrução do chefe da família? Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio.

Nomenclatura Atual	Nomenclatura Anterior	Marque com "X" a sua escolaridade
Analfabeto / Fundamental I incompleto	Analfabeto/Primário Incompleto	()
Fundamental I completo / Fundamental II incompleto	Primário Completo/Ginásio incompleto	()
Fundamental completo/Médio incompleto	Ginásio Completo/Colegial incompleto	()

Médio completo/Superior incompleto	Colegial Completo/Superior incompleto	()
Superior completo	Superior completo	()

Anexo 2

*As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL/ HABITUAL**.*

Para responder as questões lembre-se que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO, ATIVIDADES NA ESCOLA OU FACULDADE

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu TRABALHO, remunerado ou voluntário, e as ATIVIDADES NA ESCOLA ou FACULDADE e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO INCLUIR** as tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

1a. Atualmente você tem uma ocupação remunerada ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

¹[] sim ²[] não | **Vá para seção 2: Transporte**

*Nas próximas questões **NÃO INCLUA** o transporte para o trabalho. Pense apenas naquelas atividades que durem **pelo menos 10 minutos contínuos**:*

1b. Em quantos dias de uma semana normal você realiza atividades **vigorosas, ao menos 10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, levantar e transportar objetos pesados, trabalhar com enxada ou pá, cavar valas ou buracos, ou subir escadas, **como parte do seu trabalho**:

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 1d.**

1c. Quanto tempo, no total, você geralmente gasta **POR DIA** fazendo essas atividades físicas vigorosas, **como parte do seu trabalho** ?

_____ horas _____ minutos/dia

1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como caminhar rapidamente, levantar e transportar pequenos objetos, **como parte do seu trabalho** ?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 1f**

1e. Quanto tempo, no total, você geralmente gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas, **como parte do seu trabalho** ?

_____ horas _____ minutos/dia

1f. Em quantos dias de uma semana normal você **caminha**, durante **pelos menos 10 minutos contínuos**, **como parte do seu trabalho**? Por favor, **NÃO INCLUA** o caminhar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a seção 2 - Transporte.**

1g. Quanto tempo, no total, você geralmente gasta **POR DIA** caminhando **como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos/dia

1h. Quando você caminha, **como parte do seu trabalho**, a que passo você geralmente anda?

() Passo rápido/**vigoroso** () Passo **moderado** () Passo **lento**

() Não realizo este tipo de atividade

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem a forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

2a. Em quantos dias de uma semana normal você anda de carro, moto ou ônibus?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para questão 2c**

2b. Quanto tempo, no total, você geralmente gasta **POR DIA** andando de carro, moto ou ônibus?

_____ horas _____ minutos/dia

Agora pense somente em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro.

2c. Em quantos dias de uma semana normal você anda de bicicleta por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO INCLUA** o pedalar por lazer ou exercício).

_____ dias por **SEMANA**() Nenhum - **Vá para a questão 2f.**

2d. Nos dias que você pedala, quanto tempo, no total, você gasta para ir de um lugar para outro?

_____ horas _____ minutos/dia

2e. Quando você anda de bicicleta, a que velocidade você costuma pedalar?
() **rápida**() **moderada** () **lenta** () Não realizo este tipo de atividade

2f. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO INCLUA** as caminhadas por lazer ou exercício).

_____ dias por **SEMANA**() Nenhum - **Vá para a Seção 3.**

2g. Quando você caminha para ir de um lugar para outro, quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO INCLUA** as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos/dia

2h. Quando você caminha para ir de um lugar a outro, a que passo você normalmente anda?

() Passo rápido/**vigoroso**() Passo **moderado**() Passo **lento**
() Não realizo este tipo de atividade

SEÇÃO 3 ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA

*Esta parte inclui as atividades físicas que você faz em uma semana **NORMAL**, dentro e ao redor da sua casa. Por exemplo: trabalho doméstico, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou cuidar da sua família. Novamente, pense **somente** naquelas atividades físicas com duração **pelo menos de 10 minutos contínuos**.*

3a. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades físicas **vigorosas no jardim ou quintal** por pelo menos 10 minutos, como carpir, cortar lenha, cavar, levantar e transportar objetos pesados, e lavar ou esfregar o chão:

_____ dias por **SEMANA**() Nenhum - **Vá para a questão 3c**

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim**, quanto tempo, no total, você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos/dia

3c. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas no jardim ou quintal**, por pelo menos 10 minutos, como levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer, rastelar?

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3e.**

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo, no total, você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

_____ horas _____ minutos/dia

3e. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão **dentro da sua casa**.

_____ dias por **SEMANA**() Nenhum - **Vá para seção 4**

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo, no total, você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos/dia

SEÇÃO 4 - ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER

*Esta seção se refere às atividades físicas que você faz em uma semana **NORMAL** unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente, pense apenas nas atividades físicas que faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor, **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.*

4a. Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias de uma semana normal, você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre?

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para questão 4d

4b. Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo, no total, você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos/dia

4c. Quando você caminha no seu tempo livre, a que passo você normalmente anda?

- () Passo rápido/vigoroso () Passo moderado () Passo lento
() Não realizo este tipo de atividade

4d. Em quantos dias de uma semana normal, você faz atividades **vigorosas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbica, nadar rápido ou pedalar rápido?**

_____ dias por **SEMANA**() Nenhum - Vá para questão 4f

4e. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas no seu tempo livre quanto tempo, no total, você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos/dia

4f. Em quantos dias de uma semana normal, você faz atividades **moderadas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como caminhar a passo rápido, pedalar ou nadar em ritmo moderado, jogar voleibol recreativo ou tênis em duplas?**

_____ dias por **SEMANA**() Nenhum - Vá para seção 5

4g. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas no seu tempo livre quanto tempo, no total, você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos/dia

Considerando todas as sessões e comparando ao período **Antes da pandemia** seu nível de atividade física:

() Diminuiu () manteve-se igual ao atual () Aumentou

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa, visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte motorizado.

5a. Quanto tempo, no total, você gasta sentado durante um **dia de semana típico**?

_____ horas _____ minutos/dia

5b. Quanto tempo, no total, você gasta sentado durante um **dia de final de semana típico**?

_____ horas _____ minutos/dia

Comparando com o período **antes da pandemia** seu nível de Tempo sentado (Frente a TV, PC ou/e celular)

() Diminuiu () Manteve-se igual ao atual () Aumentou

Anexo 3

Gostaríamos de saber se as condições ou situações abaixo dificultam a sua prática de atividades físicas durante a pandemia! Responda o quanto você concorda com os seguintes itens! Este questionário foi adaptado a partir do questionário de Reichert et al. (2007) para a atual situação da pandemia no Brasil.

Nº	Questão	Discordo Muito	Discordo	Concordo	Concordo Muito
1	Não possuir renda suficiente no momento de pandemia para pagar locais como academias ou clubes recreacionais/esportivo para a prática de atividade física.	()	()	()	()
2	Não possuir renda suficiente no momento de pandemia para contratar serviços de personal trainer para a prática de atividade física.	()	()	()	()
3	Considerar minha saúde como ruim/insuficiente devido a pandemia.	()	()	()	()
4	Possuir doenças crônicas que possam agravar meu quadro em caso de contaminação pelo COVID-19 durante a prática da atividade física.	()	()	()	()
5	Ter medo de me lesionar realizando atividade física em casa ou em outro lugar adaptado (espaço ou objetos improvisados) devido à pandemia.	()	()	()	()
6	Não possuir habilidade ou conhecimento suficiente para fazer atividade física sozinho (a) durante a pandemia.	()	()	()	()
7	Se sentir muito cansado durante a pandemia para prática de atividade física (falta de energia).	()	()	()	()
8	Achar mais desgastante realizar atividade física com a utilização de máscara.	()	()	()	()
9	Falta de interesse em praticar atividade física (prefiro fazer algo mais seguro) durante a pandemia.	()	()	()	()
10	Acreditar que as medidas de prevenção adotadas pelas academias, clubes e estabelecimentos similares não são suficientes para prevenir a propagação do vírus nesses locais.	()	()	()	()
11	Não possuir locais próximos para a prática de atividade física durante a pandemia.	()	()	()	()
12	Não ter espaço suficiente para a prática de atividade física na minha casa durante a pandemia.	()	()	()	()

13	Ter medo de me contaminar com o vírus nas academias, clubes e estabelecimentos similares devido à alta rotatividade de pessoas.	()	()	()	()
14	O meu bairro não é seguro para a prática de atividade física ao ar livre durante a pandemia.	()	()	()	()
15	Meus familiares não me apoiam ou incentivam a realizar atividade física em casa, academias, clubes e estabelecimentos similares em meio a pandemia.	()	()	()	()
16	Meus amigos não me apoiam ou incentivam a realizar atividade física em casa, academias, clubes e estabelecimentos similares em meio a pandemia.	()	()	()	()
17	Falta de companhia para praticar atividade física junto devido à pandemia.	()	()	()	()
18	Não ter amigos que estão praticando atividade física nesse momento de pandemia.	()	()	()	()
19	Não ter familiares que estão praticando atividade física nesse momento de pandemia.	()	()	()	()
20	Ter paralisado o Projeto Esporte na UFAL durante a pandemia dificultou a minha realização de atividade física.	()	()	()	()

Anexo 4

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (T.C.L.E.)

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DE BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM DISCENTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19, dos pesquisadores Dr. Gerefson Mendonça dos Santos, Jefferson Teixeira Magalhães e Renato Rodrigues dos Santos. A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

1. O estudo se destina a avaliar os níveis de atividade física e as barreiras que vem a dificultar a prática da atividade física pelos alunos do curso de educação física Bacharelado da Universidade Federal de Alagoas – UFAL
2. A importância deste estudo é a de averiguar o impacto da pandemia do COVID-19 no nível de atividade física desta população e com a identificação das principais barreiras poder propor programas que venham a transpor tais barreiras.
3. Os resultados que se desejam alcançar são os seguintes: Conseguir detectar as principais barreiras que dificultamos discentes de realizar a prática de atividade física durante a pandemia.
4. A coleta de dados começará em 01/09/2021 e terminará em 30/10/2021
5. Você será procurado pelos pesquisadores em 3 momentos; momento inicial para apresentação da pesquisa durante as aulas do curso, segundo contato será para manifestação do interesse e disponibilização do link para assinatura do TCLE e acesso aos questionários e o terceiro momento será para apresentação dos resultados obtidos com o estudo assim como um relatório técnico sobre as principais barreiras e facilitadores identificadas no estudo com orientações de ações necessárias para superação das barreiras relacionadas a atividade física de acordo com a literatura científica; sua participação no estudo se dará através das respostas aos inventários Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ versão longa), Questionário Adaptado de Identificação de Barreiras Para A Prática de Atividade Física de Martins e Petroski (2000) e o Critério Brasil (2019).
6. A sua participação será nas seguintes etapas: Coleta de dados através de questionário autoadministrado de forma online por meio da plataforma Google Forms (Empresa Google LLC)
7. Os incômodos e possíveis riscos à sua saúde física e/ou mental, e a não garantia de anonimização e confidencialidade de dados são: A disponibilização de informações pessoais apresentadas no questionário pode levar ao sentimento de constrangimento por parte do avaliado. Visando a minimizar este risco seu nome será codificado pela

equipe de pesquisa apenas com as iniciais e posteriormente a adição da variável de números sequenciados para análise dos dados (variável ID).

8. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são: Avaliar se o seu atual nível de atividade física é suficiente para manter a saúde e qualidade de vida de acordo com os parâmetros da OMS e as principais barreiras que vem a impedir o início da prática da atividade física.

9. Você poderá contar com a seguinte assistência: instrução para o preenchimento dos questionários, sendo responsável(is) por ela : Jefferson Teixeira Magalhães e Renato Rodrigues dos Santos.

10. Você será informado(a) do resultado final do projeto através de seu e-mail de contato e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo através do contato via e-mail jeffersonmagalhaes@gmail.com e/ou reh.rrs18@gmail.com. Será também fornecido um relatório técnico sobre as principais barreiras e facilitadores identificadas no estudo com orientações de ações necessárias para superação das barreiras relacionadas a atividade física de acordo com a literatura científica.

11. Os dados obtidos no estudo mencionado serão utilizados somente para as finalidades descritas no protocolo. Após ter sido analisado o material será: Disponibilizado no laboratório relacionado à coleta de dados para possíveis avaliações ou reavaliações de qualquer propósito descrito no protocolo sendo armazenados num banco de dados do pesquisador orientador por um período de 5 (cinco) anos e destruídos ao final do período ou do estudo;

12. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.

13. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização. Para realização do seu anonimato seu nome será codificado pela equipe de pesquisa apenas com as iniciais e posteriormente a adição da variável de números sequenciados pela ordem de análise dos dados (ID).

14. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você. Quaisquer despesas relacionadas com a pesquisa, serão de responsabilidade dos pesquisadores.

15. Você será indenizado(a) por qualquer dano que venha a sofrer com a sua participação na pesquisa (nexo causal).

16. O estudo poderá ser interrompido mediante aprovação prévia do CEP ou, quando for necessário, para que seja salvaguardada a segurança do participante da pesquisa.

17. Você receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por todos.

Eu
tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implicam, concordo em dele participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Endereço da equipe da pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Universidade Federal de Alagoas
Endereço: AV. Lorival Melo Mota, Tabuleiro do Martins, S/N
Complemento:
Cidade/CEP: Maceió-AL, 57072-900
Telefone: (82) 3214-1083
Ponto de referência: Instituto de Educação Física e Esporte-IEFE

Contato de urgência: Sr. Jefferson Teixeira Magalhães

Endereço: Rua Miguel Reale nº02, Cruz das Almas, Maceió – AL
Cidade/CEP: 57038-171
Telefone: (82) 98155-5559
Ponto de referência: Segunda rua a esquerda após o mercadinho Omena

ATENÇÃO: O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa. Para obter mais informações a respeito deste projeto de pesquisa, informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas
Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), Térreo, Campus A. C. Simões, Cidade Universitária
Telefone: 3214-1041 – Horário de Atendimento: das 8:00 as 12:00hs.
E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

Maceió, de de 2021.

Assinatura ou impressão datiloscópica d(o,a) voluntári(o,a) ou responsável legal e rubricar as demais folhas	Nome e Assinatura do Pesquisador pelo estudo (Rubricar as demais páginas)