

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

CHARLEANE VENÂNCIO DA COSTA BARROS

**ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E PERCEPÇÃO DE
ANSIEDADE, ESTRESSE E ANGÚSTIA RELACIONADA À PANDEMIA DE
COVID-19**

MACEIÓ
2021

CHARLEANE VENÂNCIO DA COSTA BARROS

**ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E PERCEPÇÃO DE
ANSIEDADE, ESTRESSE E ANGÚSTIA RELACIONADA À PANDEMIA DE
COVID-19**

Trabalho de Conclusão do Curso (TCC) apresentado ao Instituto de Educação Física, Curso de Educação Física – Licenciatura, da Universidade Federal de Alagoas, como requisito final para obtenção do título de Professora de Educação Física.

Orientador:

Prof. Dr. Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Coorientador:

Prof. Marcos César Pitombo da Silva Junior

MACEIÓ
2021

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

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

- B277a Barros, Charleane Venâncio da Costa.
Atividades física, comportamento sedentário e percepção de ansiedade, estresse e angústia relacionada à pandemia de COVID-19 / Charleane Venâncio da Costa Barros – 2021.
64 f. : il.
- Orientador: Luiz Rodrigo Augustemak de Lima.
Co-orientador: Marcos César Pitombo da Silva Junior.
Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2021.
- Bibliografia: f. 33-34.
Apêndices: f. 35-58.
Anexos: f. 59-64.
1. Coronavírus. 2. Estilo de vida. 3. Saúde mental. 4. Universidades. I. Título.
- CDU: 796:613.86

RESUMO

Objetivo: analisar e testar a associação entre atividade física, comportamento sedentário e ansiedade, estresse e angústia no contexto da pandemia em indivíduos da comunidade universitária. *Métodos:* estudo transversal, utilizando dados da pesquisa intitulada “Impacto da pandemia COVID-19 no estilo de vida de discentes e servidores de instituições de ensino superior”, realizada entre agosto e outubro de 2020. Foram avaliadas as variáveis sócio-demográficas (além de vínculo com a universidade, e comportamentos de saúde relacionados à pandemia de COVID-19) por questionário on-line. Utilizamos medidas descritivas de frequência relativa e absoluta; assim como o teste de qui-quadrado de Pearson, adotando o valor de $p < 0,05$. *Resultados:* A rotina diária de atividade física não faz parte do estilo de vida de quase um terço dos participantes ($n = 50, 32,1\%$); maior prática que antes da pandemia de atividades físicas domésticas, ($n = 95, 60,5\%$); maior disposição ao comportamento sedentário nas posições sentado, deitado e inclinado ($n = 114, 72,6\%$), e maior utilização de notebooks ou computadores ($n = 108, 69,2\%$) foram identificados. Estresse em demasia ao pensar no futuro ($n = 106, 67,9\%$), e o sentimento de angústia em se manter o distanciamento social ($n = 95, 60,9\%$). Não possuir uma rotina de atividade física ($n = 40, 25,6\%$; $= p = 0,044$), menor prática de atividade física moderada [caminhada e corrida ($n = 39, 25,2\%$; $= p = 0,048$)] e a utilização do uso do celular ou *tablet* muito maior que antes da pandemia ($n = 98, 62,8\%$; $= p = <0,0001$), todos associados ao estresse em pensar no futuro. *Conclusão:* Evidenciaram-se maior percepção de ansiedade, estresse e angústia em pessoas quem acumulavam maior comportamento sedentário, menor prática e níveis inferiores de atividade física durante a pandemia de COVID-19.

Palavras-chave: Coronavírus; Estilo de vida; Saúde Mental; Universidades

ABSTRACT

Objective: analyze and test the association between physical activity, sedentary behavior and anxiety, stress and distress, in the context of the pandemic, in the college community. *Methods:* cross-sectional study, using data from the research entitled "Impact of COVID-19 pandemic on the lifestyle of students and servers of higher education institutions", conducted from August to October 2020. All variables (sociodemographic, university attachment, and health behaviors related to the COVID-19 pandemic) were assessed by online questionnaire. Descriptive measures of relative and absolute frequency were used. Pearson's chi-square test was used, adopting p -value < 0.05 . *Results:* Daily physical activity routine is not part of the lifestyle for almost a third of the participants ($n = 50, 32.1\%$); greater practice than before the pandemic of household physical activity, ($n = 95, 60.5\%$); greater disposition to sedentary behavior in sitting, lying and stooping positions ($n = 114, 72.6\%$), and greater use of laptops or computers ($n = 108, 69.2\%$) were identified. Too much stress (in thinking about the future) ($n = 106, 67.9\%$), and feeling distress in maintaining social distance ($n = 95, 60.9\%$). Not having a physical activity routine ($n = 40, 25.6\%$; $= p = 0.044$), lower practice of moderate physical activity [walking and running ($n = 39, 25.2\%$; $= p = 0.048$)], and the use of cell phone or tablet use much higher than before the pandemic ($n = 98, 62.8\%$; $= p = <0.0001$), all associated with stress in thinking about the future. *Conclusion:* Greater perception of anxiety, stress and distress were evidenced in people who accumulated more sedentary behavior, less practice and lower levels of physical activity during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Coronavirus; Lifestyle; Mental Health; College.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 Características sócio-demográficas dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).....	17
Tabela 2 Comportamento durante a pandemia dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).....	18
Tabela 3. Comportamento relacionado ao distanciamento social dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).....	20
Tabela 4. Atividades físicas durante a pandemia dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).....	21
Tabela 5. Comportamento sedentário durante a pandemia dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).....	23
Tabela 6. Sentimentos de ansiedade, estresse e angústia dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL durante a pandemia. Maceió, Alagoas, Brasil (2020)....	24
Tabela 7. Associação entre atividades físicas na pandemia e sentimentos de ansiedade, estresse e angústia dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL durante a pandemia. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).	26
Tabela 8. Associação entre comportamento sedentário na pandemia e sentimentos de ansiedade, estresse e angústia dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL durante a pandemia. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).	27

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	MÉTODO	11
2.1	Delineamento	11
2.2	Amostra	12
2.3	Aspectos Éticos	12
2.4	Procedimentos para a coleta de dados	13
2.5	Coleta de dados	13
2.6	Instrumento de coleta de dados	13
2.7	Plano de Análise de Dados	14
3	RESULTADOS	15
4	DISCUSSÃO	28
5	CONCLUSÃO.....	32
6	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	33
7	APÊNDICES	35
8	ANEXOS	59

1 INTRODUÇÃO

O atual cenário epidemiológico, iniciado no ano de 2020 no Brasil, trouxe questionamentos e estudos acerca do assunto, como, por exemplo, a Lei Federal nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, que decretou medidas para o momento crítico decorrente do coronavírus, responsável pelo surto de saúde coletiva em 2019. A medida exige da população a necessidade de se manter em isolamento social e quarentena, tendo em vista os agravos de saúde, e, conseqüentemente, inúmeros óbitos. Desta forma, no início de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou a COVID-19 como pandemia. O Estado de Alagoas, por meio do Decreto Estadual nº 69.527, de 17 de março de 2020, instituiu medidas temporárias de enfrentamento da pandemia, no âmbito da rede pública e privada de ensino no estado, por se tratar de uma preocupação internacional.

Descoberto em dezembro de 2019 na China, o SARS-CoV-2, causador do Coronavírus (COVID-19), tomou proporções mundiais, afetando, além da saúde, os demais serviços essenciais à sociedade. Segundo dados do monitoramento da *Johns Hopkins University & Medicine*, até 25 de maio de 2021, o número de pessoas infectadas pelo SARS-CoV-2 no mundo era de 167.848.565, com mais de 16 milhões de casos confirmados e 452 mil mortes só no Brasil, sendo 189.586 casos confirmados somente no estado de Alagoas, o que chega a somar 4.643 óbitos, segundo a Secretaria de Saúde do Estado de Alagoas (SESAU). Nesse cenário, a pandemia estava instaurada, e as frentes globais se uniram para buscar soluções, de modo a responder aos questionamentos de forma coletiva.

Desse modo, seguindo as orientações das frentes nacionais e internacionais, foram definidas medidas sanitárias básicas como a higienização das mãos e superfícies, uso de máscaras, distanciamento social e isolamento dos casos confirmados da COVID-19, bem como a suspensão de atividades que pudessem causar aglomerações. Tais atitudes repercutiram em escolhas pessoais, nos aspectos comportamentais ou emocionais dos indivíduos, e foram diretamente ligadas à ausência de tratamento medicamentoso efetivo ou preventivo (vacinas). Contudo, durante o início do estudo, ainda não havia plano de imunização abrangente e efetivo para o combate aos sintomas da COVID-19, incentivando de

maneira contundente o distanciamento social como instrumento que possui maior êxito de prevenir a transmissão pelo coronavírus (LIMA; SANTOS; SOUSA, 2020).

Assim, a internet e os eletrônicos se tornaram grandes aliados na pandemia, pois os serviços de *streaming* (transmissão e acesso a conteúdo pela internet em qualquer dispositivo com conexão e em tempo real sem a necessidade de *download*), ao passo que facilitam o acesso às plataformas, possibilitam, também, a comunicação entre as pessoas, o lazer e a prática de exercício físico em casa. Uma vez que, devido à proibição de circulação de pessoas e aglomerações, uma extensa prática de atividades ao ar livre foi comprometida de ser executada, modificando, conseqüentemente, a rotina de todos. Nessa direção, Carvalho *et al.* (2020), relatam que apesar dos crescentes números de fisicamente inativos e os possíveis impactos para a saúde a curto, médio e longo prazo, devido ao isolamento social e às restrições de circulação, não convém efetuar a reabertura de academias para a prática de atividade física – considerada por decreto presidencial atividade essencial, porém opcional a cada estado –, por não associar a curto prazo malefícios de forma imediata. Tomou-se como base a parte populacional sem comorbidades, principalmente com os possíveis riscos de reinfecção e de transmissão involuntária de coronavírus por indivíduos assintomáticos que estariam expostos no mesmo ambiente.

Portanto, segundo as orientações e alternativas tecnológicas para a manutenção da saúde, de forma que a população se mantenha segura, porém ativa durante a pandemia, Stockwell *et al.* (2021), denotam as conseqüências negativas na saúde mental devido aos baixos níveis de energia e isolamento, sugerindo a associação da redução de atividade física aos crescentes níveis de ansiedade e sintomas depressivos. Esses fatores não são exclusivos de manifestação apenas nos grupos sedentários, mas também em uma população que se mantém ativa fisicamente. Lima, Santos e Sousa (2020), comentam que a pandemia alterou o estilo de vida da população e, conseqüentemente, a duração do tempo dispensado em frente às telas para assistir a jornais/filmes/novelas, trabalhar em *tablets*, *notebooks* ou *desktops*, assistir a aulas/palestras/cursos, atividades que são geralmente desenvolvidas com o indivíduo sentado, deitado e/ou inclinado, contribuindo para o comportamento sedentário.

De tal forma, a conexão do ser humano com outros e com o meio em que vive tem sido severamente impactada pela pandemia da COVID-19 e o isolamento social. A adoção de um estilo de vida saudável, emocional e fisicamente falando, tem sido o maior desafio, segundo Stockwell *et al.* (2021), levando-se em consideração os afazeres domésticos e laborais para o atual momento da sociedade e o maior tempo de permanência em casa. Analisando, então, as recentes literaturas que compreendem o comportamento sedentário, Franco *et al.* (2019), descrevem o mesmo como um problema de saúde pública. Os autores associam bem-estar físico, fatores psicossomáticos, sedentarismo e demais causas de óbitos em adultos.

Diante das orientações, a fim de evitar possíveis aglomerações, Souza *et al.* (2021), comentam que à medida que a população se mantém em distanciamento social, maiores são os índices de fatores interligados ao estilo de vida e à redução de qualidade de vida, ao bem-estar mental e às manifestações de sinais de ansiedade, estresse e depressão, devido aos sentimentos de melancolia, descontentamento e aborrecimento. Desta forma, estudantes, professores e técnicos estão temerosos quanto à adoção do modo remoto de ensino, à distância e aos constantes questionamentos sobre o que está por vir.

Em suma, o que nos inquietou perante o cenário de pandemia de COVID-19 foi compreender o estilo de vida em todas as suas dimensões, incluindo as variantes individuais e coletivas, os conceitos de qualidade de vida relativos a cada indivíduo, e de que forma a intervenção do meio e das realidades pessoais influenciam no estado atual do processo de saúde e doença (NAHAS, 2017). Por conseguinte, objetivamos, neste estudo, compreender o estilo de vida dos universitários da Universidade Federal de Alagoas, as condições, formas e condutas que eles adotaram como estilo de vida frente à pandemia, permitindo, desse modo, a elaboração de projetos mais adequados às necessidades destes indivíduos. Além disso, diante da inter-relação entre atividade física, comportamento sedentário e saúde mental, houve a necessidade de se testar tal associação, bem como de descrever a presença desses componentes de saúde durante a pandemia de COVID-19. Portanto, o objetivo central do presente estudo foi descrever a atividade física, o comportamento sedentário e a percepção de ansiedade, relatados por indivíduos da comunidade universitária; nos interessa, além disso, testar a

associação entre atividade física, comportamento sedentário e percepção de ansiedade, estresse e angústia no contexto de pandemia.

À vista disso, se faz necessário que haja estudos acerca do tema para que, por meio de programas governamentais, sejam criadas medidas que possam avaliar os impactos causados no estilo de vida da população acadêmica pela pandemia de COVID-19, considerando, nesse cenário, as possíveis consequências físicas do isolamento – devido à redução da atividade física ou aumento do comportamento sedentário e para a saúde mental – como sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Desse modo, caso haja a necessidade de um novo isolamento social, proveniente de uma nova onda de surto do coronavírus ou doença similar, a sociedade poderá estar em condições de exercer suas atividades físicas e laborais de forma segura, desenvolvendo comportamentos preventivos. A projeção é a de que, com o aporte dado pelo governo, a sociedade acadêmica seja contemplada em projetos que visem acompanhamentos multifocais, que englobem o bem-estar mental e físico, que possam instruir a população de forma on-line (SOUZA *et al.*, 2021).

O presente estudo justifica-se, assim, pela necessidade de se identificar de que forma o estilo de vida dos universitários, professores e técnicos foi impactado pela pandemia de COVID-19. Também é objetivo deste trabalho analisar quais as possíveis consequências acarretadas pela associação entre o comportamento sedentário e a percepção de ansiedade num contexto de distanciamento social, já que, segundo Franco *et al.* (2019), existem dificuldades em se encontrar literatura sobre comportamento sedentário em universitários, por existir nesse grupo a possibilidade de se passar por muitas mudanças em relação ao estilo de vida e comportamento sedentário. O foco recai, sobremaneira, nos riscos à saúde que assolam a comunidade acadêmica (principalmente durante o período pandêmico), como o excesso de exposição a telas, sobrecarga de atividades físicas domésticas e sentimentos de incerteza sobre o futuro. O estudo se torna importante na medida em que se estima uma média de 8 bilhões de alunos matriculados em estabelecimentos de ensino público, este, afetado em demasia, devido às mudanças de rotina e estilo de vida, supondo não haver previsão de retorno dessas atividades; com isso, destacamos a importância da prática de atividade física para o controle do estresse,

ansiedade e demais benefícios para a promoção da saúde (TAVARES *et al.*, 2020). Planejamos, dessa forma, voltar atenção para o fato de que é preciso propiciar ao público universitário políticas públicas que possam vir a abarcar a mudança de rotina e a saúde mental, bem como fornecer instruções para se manter ativo, mesmo em distanciamento social.

2 MÉTODO

2.1 Delineamento

Este estudo faz parte de um macroprojeto intitulado “Impacto da pandemia COVID-19 no estilo de vida de discentes e servidores de instituições de ensino superior”. O objetivo do macroprojeto de pesquisa foi o de analisar a relação entre a pandemia de COVID-19 e as condições e estilo de vida de docentes, discentes e técnicos de instituições de ensino superior do Brasil. O macroprojeto foi realizado de forma longitudinal, por meio de inquéritos repetidos com amostras de universitários, técnicos administrativos e professores de Instituições de Ensino Superior (IES) do Brasil, selecionados por conveniência (Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Universidade Federal do Sul da Bahia, Universidade Federal da Bahia, Universidade Estadual de Santa Cruz, Universidade Federal do Amazonas, Universidade Federal da Paraíba, Universidade Federal de Alagoas [UFAL], Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Universidade Federal de Viçosa, Faculdade de Santa Maria e Centro Universitário União de Ensino do Sudoeste do Paraná).

Neste trabalho de conclusão de curso, serão considerados os dados da linha de base do estudo multicêntrico, ou seja, delineamento observacional do tipo transversal (THOMAS, NELSON SILVERMAN, 2009), com análise restrita à comunidade universitária da UFAL.

2.2 Amostra

A amostra estimada para atender aos interesses do macroprojeto, ou seja, considerando nível de confiança de 95%, erro aceitável de amostragem de 3 pontos percentuais e uma prevalência para desfechos desconhecidos de 50%, a amostra mínima calculada foi de 1.067 voluntários. A participação na pesquisa ocorreu por conveniência.

Foram incluídas as pessoas que apresentassem vínculo institucional ativo com a Universidade, como estudantes de graduação (matrícula na instituição), docentes e técnicos (profissional efetivo ou temporário). Foram excluídos os universitários, docentes e técnicos que informaram ter idade inferior a 18 anos, os universitários que já tenham concluído o curso e os profissionais que estejam em gozo de férias. A ação de exclusão ocorreu após a tabulação dos dados, por meio das perguntas incluídas no instrumento, e foi realizada pelos coordenadores gerais do estudo, providenciando aos coordenadores locais os dados validados de cada instituição.

2.3 Aspectos Éticos

O macroprojeto foi submetido aos Comitês de Ética em Pesquisa (CEP) em todas as IES participantes no Brasil, sendo aprovado em todos eles; em anexo (A) está a folha de aprovação do CEP da UFAL. Foi apresentado em formato on-line o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), constante no Apêndice A, sendo que o participante marcou seu aceite ou recusa sobre a participação no estudo. Para a análise dos dados, foram assumidos os referidos critérios relativos apresentados anteriormente. Para fins de garantir o sigilo dos participantes, no instrumento de coleta de dados não constaram informações pessoais. O estudo foi elaborado e baseado sobre as diretrizes éticas brasileiras (Res. CNS 466/12 e complementares), assumindo, também, princípios da bioética, como a autonomia, beneficência, não maleficência e justiça.

2.4 Procedimentos para a coleta de dados

Após a aprovação do CEP da UFAL e das demais instituições, foi solicitado às pró-reitorias de pesquisa das IES que enviassem e-mail para o público-alvo do estudo com o link do instrumento de coleta de dados, de todo o macroprojeto, disponibilizado de forma on-line (Apêndice B), visando convidá-los para a participação. Além disso, o recrutamento dos participantes se desenvolveu a partir da proposta “bola de neve”, na qual um participante é convidado para colaborar no recrutamento convidando outros dois colegas de mesmo vínculo subsequentemente para a participação. Ainda nessa direção, foram realizadas chamadas pelas redes sociais próprias utilizando postagens (Apêndice C), além de matéria jornalística na página oficial da UFAL na internet (Apêndice D), que também informou o link de acesso à forma de participação.

2.5 Coleta de dados

A coleta de dados ocorreu entre agosto e outubro de 2020, após a aprovação do CEP, de forma on-line, mediante instrumento disponibilizado na plataforma digital *Google Forms* (<https://forms.gle/jxdJZ3Yv2tLMgckV9>), anexado aos Apêndices (B). No caso de aceite, solicitou-se ao voluntário que informasse o endereço eletrônico do participante para o envio de uma cópia do TCLE com a assinatura da coordenação da pesquisa e para o recebimento do segundo convite para a participação na pesquisa. O TCLE de confirmação da participação do voluntário foi armazenado em arquivo separado das respostas ao instrumento.

2.6 Instrumento de coleta de dados

Esta pesquisa de TCC adotará, em partes – questões pontuais, grifadas em amarelo no Apêndice B –, um questionário para a mensuração das informações, em que constarão perguntas sócio-demográficas, de vínculo com a universidade, medidas de saúde relacionadas à COVID-19 e ao estilo de vida dos participantes.

As seguintes variáveis serão coletadas na pesquisa:

1. Variáveis sócio-demográficas: sexo (masculino e feminino); idade (faixa etária); situação conjugal (solteiro/a, casado/a ou vivendo com parceiro/a, viúvo/a, divorciado/a ou separado/a e outra). Variáveis de vínculo com a universidade (técnico/a, professor/a ou universitário/a).
2. Variáveis de medidas de saúde relacionadas à pandemia da COVID-19, que inclui questões relacionadas à percepção e fatores relacionados à maior prevalência de quadros graves de síndromes respiratórias agudas provocadas pela COVID-19. Além disto, constam questões específicas sobre os efeitos das medidas de isolamento social na saúde mental e nos relacionamentos humanos, como ansiedade, estresse e angústia, tratados como desfecho neste TCC.
3. O instrumento de avaliação do estilo de vida individual durante a pandemia foi o Pentáculo do Bem-estar, adaptado da escala “Perfil do estilo de vida individual”, o qual foi desenvolvido por Nahas, Barros e Francalacci (2000), para adultos brasileiros. Os autores consideram o estilo de vida como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, em relação a cinco componentes (adicionalmente ao comportamento sedentário), mobilizados na exposição desse TCC (NAHAS, 2017). A escala “Perfil do estilo de vida individual” apresentou nível de confiabilidade geral por meio do alfa de Cronbach’s de 0,78 (BOTH *et al.*, 2008). O instrumento foi adaptado para a avaliação durante a pandemia e manteve a organização dos mesmos componentes. Foram realizadas adaptações nos itens de cada componente original. As opções de resposta estão dispostas em uma escala likert com quatro opções, sendo: [0] absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; [1] às vezes corresponde ao seu comportamento; [2] quase sempre verdadeiro no seu comportamento; [3] a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia e/ou faz parte do seu estilo de vida.

2.7 Plano de Análise de Dados

Foram utilizadas medidas descritivas de frequência relativa e absoluta, e os dados foram apresentados de maneira estratificada por sexo, pois entende-se que

para os comportamentos analisados, a literatura observada apresentou distinções sexuais (VIGITEL BRASIL, 2019). Utilizou-se o teste de qui-quadrado de Pearson para testar a diferença entre os sexos para todos os comportamentos de estilo de vida que foram analisados e para testar a associação entre as exposições de atividade física e comportamento sedentário, com os desfechos de ansiedade, estresse e angústia. Foi adotado o valor de $p < 0,05$ para refutar a hipótese nula, a análise estatística foi realizada através do programa Stata versão 13.0 (Stata Corporation® 2013. College Station, TX: StataCorp LP, USA).

3 RESULTADOS

Dentre os 157 participantes da pesquisa, 74 (47,3%) relataram que houve muitas mudanças no estilo de vida, segundo a própria percepção, em comparação com o início da pandemia; na mesma direção, houve, ainda, uma piora significativa em como a pandemia afetou ou modificou o estado de saúde ($n = 66$, 42,3%). Ainda assim, os participantes avaliam seu estado de saúde como “boa” ($n = 71$, 45,7%) (Apêndice E).

A Tabela 1 define as características sociodemográficas dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL. Participaram 157 indivíduos (acadêmicos/as, técnicos/as e professores/as), média de idade 30,6 (desvio-padrão = 10,8), sendo 57 indivíduos (36,3%) do sexo masculino. A maioria desses participantes, 107 (68,1%), eram acadêmicos/as e solteiros/as, 84 (53,8%). Também foi observado que quase metade ($n = 66$, 42,3%) autodeclarou a cor da pele branca ou parda, ($n = 67$, 42,9%). Ainda, a expressiva maioria dos participantes, residiam em Maceió ($n = 133$, 84,7%). Não foram encontradas diferenças entre os sexos para as variáveis sociodemográficas (Tabela 1).

A Tabela 2 demonstra o comportamento dos/as participantes, no qual, dentre 155, a maior parte ($n = 107$, 69,0%), afirmou não exercer atividade essencial durante a pandemia. Ainda assim, 83 (52,9%), apresentaram gripe – sendo que houve maior proporção no sexo masculino ($n = 20$, 64,9%; $p = 0,022$). Um número expressivo de participantes ($n = 132$, 84,1%) não fez o teste para detecção de coronavírus e, dentre aqueles que fizeram o teste, apenas 3 (1,9% do total) obtiveram resultado

positivo e 2 (1,2%) não receberam os resultados. Quase metade dos participantes teve amigos ou familiares com sintomas graves da doença, 69 (43,9%), dentre os quais 59 (37,6%) vieram a óbito. Dentre os participantes, 79 (50,3%), não possuem plano de saúde, porém, mais da metade (n = 92, 59,0%) procurou atendimento de saúde – em maioria significativa, as mulheres (n = 66, 66%; = p = 0,010), e, dos 101 participantes que relataram ter procurado atendimento médico, 93 (92,1%) informaram que conseguiram ser atendidos/as.

Tabela 1 Características sócio-demográficas dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).

Variável	Total	Feminino	Masculino	X ²	p
	n (%)	n (%)	n (%)		
Total	157 (100)	100 (63,7)	57 (36,3)		
Faixas Etárias					
< 20 anos	8 (5,1)	4 (4,0)	4 (7,0)	0,6839	0,710
20 a 40 anos	121 (77,1)	78 (78,0)	43 (75,4)		
41 a 60 anos	28 (17,8)	18 (18,0)	10 (17,6)		
Vínculo com a Universidade					
Acadêmico	107 (68,1)	64 (64,0)	43 (75,4)	3,5424	0,170
Técnico / Professor	50 (31,9)	36 (36,0)	14 (24,6)		
Possui cônjuge / companheiro (a)*					
Solteiro (a)	84 (53,8)	55 (55,0)	29 (51,8)	9,3661	0,154
Casado (a)	61 (39,1)	36 (36,0)	22 (44,6)		
Divorciado (a) / Separado (a)	7 (4,5)	7 (7,0)	0 (0,0)		
Outros	4 (2,6)	2 (2,0)	2 (3,6)		
Cor da pele autodeclarada*					
Branca	66 (42,3)	45 (45,0)	21 (37,5)	0,8784	0,831
Preta	20 (12,8)	12 (41,0)	8 (14,3)		
Parda	67 (42,9)	41 (41,0)	26 (46,4)		
Amarela	3 (1,9)	2 (2,0)	1 (1,8)		
Cidade onde reside					
Maceió e região metropolitana	133 (84,7)	80 (80,0)	53 (93,0)	4,7556	0,093
Interior	19 (12,1)	16 (4,0)	3 (5,3)		
Outros	5 (3,2)	4 (16,0)	1 (1,7)		

*n=156; X² = valor crítico do teste qui-quadrado; p = valor de p.

Tabela 2 Comportamento durante a pandemia dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).

Variável	Total	Feminino	Masculino	X ²	p
	n (%)	n (%)	n (%)		
Exerceu atividade essencial*					
Sim	48 (31,0)	31 (31,6)	13 (29,8)	0,0551	0,814
Não	107 (69,0)	67 (68,4)	40 (70,2)		
Apresentou sintomas de gripe					
Sim	74 (47,1)	54 (54,0)	20 (64,9)	5,2114	0,022
Não	83 (52,9)	46 (46,0)	37 (35,1)		
Fez teste para COVID-19					
Sim	25 (15,9)	17 (17,0)	8 (14,1)	0,2384	0,625
Não	132 (84,1)	83 (83,0)	49 (85,9)		
Testou positivo para COVID-19 ^a					
Sim	3 (1,9)	1 (1,0)	2 (3,5)	2,9475	0,400
Não	21 (13,4)	15 (15,0)	6 (10,5)		
Não fez o teste	131 (83,5)	82 (82,0)	49 (86,0)		
Amigo, familiar com caso grave da doença					
Sim	69 (43,9)	47 (47,0)	22 (61,4)	1,0408	0,308
Não	88 (56,1)	53 (53,0)	35 (38,6)		
Falecimento					
Sim	59 (37,6)	39 (39,0)	20 (35,1)	0,2369	0,626
Não	98 (62,4)	61 (61,0)	37 (64,9)		
Plano de saúde					
Sim	78 (49,7)	53 (53,0)	25 (43,9)	1,2133	0,271
Não	79 (50,3)	47 (47,0)	32 (56,1)		
Procurou atendimento de saúde**					
Sim	92 (59,0)	66 (66,0)	26 (45,6)	6,6264	0,010
Não	64 (41,0)	33 (33,0)	31 (54,4)		
Conseguiu atendimento médico***					
Sim	93 (92,1)	65 (91,6)	28 (93,4)	0,0920	0,762
Não	8 (7,9)	6 (8,4)	2 (6,6)		

*n=155, **n=156, ***n=101; ^a n=2 sem resultado. X²= valor crítico do teste qui-quadrado; p= valor de p.

Ao se abordar o distanciamento social, na Tabela 3, a maioria (n = 123, 78,3%) afirmou estar cumprindo o proposto, e dos 152 participantes respondentes, 116 (76,4%) se encontravam dois meses ou mais em distanciamento. Grande proporção (n = 103, 65,7%), avaliou como boa ou ótima a sua residência para tais fins, e destes, 99 (63,5%) informaram possuir jardim/terraço/quintal ou área verde em sua residência; 97 participantes (62,3%) afirmaram que estes espaços auxiliam no distanciamento social. Dentre os 156 participantes, 113 (72,5%) relataram estar dispostos a passar o tempo necessário em distanciamento social. Contudo, 126 (80,4%) – em sua maioria mulheres (n = 85, 85,0%; = p = 0,050) – afirmaram realizar o distanciamento social e utilização de máscaras ao sair de casa.

Na Tabela 4, ao descrever a rotina de atividade física, a maior parte dos participantes afirmou que “absolutamente não faz parte do seu estilo de vida” (n = 50, 32,1%), quanto à prática de atividade física moderada no tempo livre, dos 156 participantes, os maiores valores se diferenciaram em “muito menor que antes / menor que antes” (n = 51, 32,7%), também são predominantes os valores do público feminino (n = 32, 32,3%; = p = 0,028), e “maior que antes / muito maior que antes” (n = 54, 34,6%), com variações em 33 (33,3%; = p = 0,028) mulheres. Em se tratando de atividades que envolvam força muscular, 51 (32,7%) pessoas informaram não praticar; em contrapartida, 95 (60,5%) dos participantes realizaram atividades físicas domésticas em quantidade “maior que antes / muito maior que antes”.

Tabela 3. Comportamento relacionado ao distanciamento social dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).

Variável	Total	Feminino	Masculino	X ²	p
	n (%)	n (%)	n (%)		
Você está em distanciamento social?					
Sim	123 (78,3)	83 (83,0)	40 (70,2)	3,5195	0,061
Não	34 (21,7)	17 (17,0)	17 (29,8)		
Qual a duração do distanciamento social? *					
Menos de 1 semana	11 (7,2)	6 (6,0)	5 (9,4)	0,7005	0,951
1 a 2 semanas	5 (3,3)	3 (3,0)	2 (3,7)		
15 dias a 1 mês	11 (7,2)	7 (7,0)	4 (7,5)		
1 a 2 meses	9 (5,9)	6 (6,0)	3 (5,6)		
2 meses ou mais	116 (76,4)	77 (78,0)	39 (73,5)		
Qual a avaliação da sua residência para fins de distanciamento social?					
Péssima / Ruim	16 (10,1)	10 (10,0)	6 (10,4)	0,9705	0,914
Regular	38 (24,2)	23 (23,0)	15 (26,3)		
Boa / Ótima	103 (65,7)	67 (67,0)	36 (63,3)		
A sua residência possui jardim/terraço/quintal ou área verde/aberta**					
Sim	99 (63,5)	68 (68,0)	31 (55,4)	2,4745	0,116
Não	57 (36,5)	32 (32,0)	25 (44,6)		
Possuir residência com jardim/terraço/quintal ou área verde/aberta auxilia no distanciamento social? **					
Não ajuda	9 (5,7)	5 (5,0)	4 (7,0)	0,3811	0,826
Ajuda pouco	50 (32,0)	31 (31,3)	19 (33,3)		
Ajuda muito	97 (62,3)	63 (63,7)	34 (59,7)		
Quanto tempo você consegue ficar em distanciamento social? **					
Menos de 1 mês	25 (16,0)	15 (15,0)	10 (17,8)	1,7399	0,628
De 1 a 2 meses	13 (8,3)	10 (10,0)	3 (5,3)		
Mais de 2 meses	5 (3,2)	4 (4,0)	1 (1,7)		
O tempo que for necessário	113 (72,5)	71 (71,0)	42 (75,2)		
Mantenho o distanciamento físico e uso máscara ao sair					
Às vezes corresponde ao seu comportamento	5 (3,1)	1 (1,0)	4 (7,0)	5,9913	0,050
Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	26 (16,5)	14 (14,0)	12 (21,0)		
A afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida	126 (80,4)	85 (85,0)	41 (72,0)		

*n=152, **n=156. X² = valor crítico do teste qui-quadrado; p = valor de p.

Tabela 4. Atividades físicas durante a pandemia dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).

Variável	Total	Feminino	Masculino	X ²	P
	n (%)	n (%)	n (%)		
Possuo rotina diária de exercícios simples					
Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida	50 (32,1)	34 (34,0)	16 (28,1)	2,9028	0,407
Às vezes corresponde ao seu comportamento	32 (20,3)	23 (23,0)	9 (15,7)		
Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	35 (22,2)	19 (19,0)	16 (28,1)		
A afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida	40 (25,4)	24 (24,0)	16 (28,1)		
Pratica atividade física moderada no tempo livre nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia*					
Muito menor que antes / menor que antes	51 (32,7)	32 (32,3)	19 (33,3)	9,0938	0,028
Mantém-se igual	30 (19,2)	15 (15,2)	15 (26,3)		
Maior que antes / muito maior que antes	54 (34,6)	33 (33,3)	21 (36,8)		
Não pratico atividades físicas moderadas	21 (13,5)	19 (19,2)	2 (3,51)		
Pratica atividade física que envolva força muscular nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia*					
Muito menor que antes/menor que antes	49 (31,4)	31 (31,3)	18 (31,6)	7,5368	0,057
Mantém-se igual	17 (10,9)	10 (10,1)	7 (12,3)		
Maior que antes/muito maior que antes	39 (25,0)	19 (19,2)	20 (35,1)		
Não pratico atividades físicas que envolvam força muscular	51 (32,7)	39 (39,4)	12 (21,0)		
Realiza atividades físicas domésticas nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia					
Muito menor que antes / Menor que antes	10 (6,4)	5 (5,0)	5 (8,8)	3,9438	0,268
Mantém-se igual	46 (29,3)	25 (25,0)	21 (36,8)		
Maior que antes / Muito maior que antes	95 (60,5)	66 (66,0)	29 (50,9)		
Não realizo atividades físicas domésticas	6 (3,8)	4 (4,0)	2 (3,5)		

*n=156. X² = valor crítico do teste qui-quadrado; p = valor de p.

Na Tabela 5, os participantes descreveram o comportamento sedentário como “maior que antes / muito maior que antes”, nas posições sentado, deitado e reclinado 114 (72,6%), como também o tempo assistindo televisão (n = 59, 37,6%) e a utilização de notebooks ou computadores (n = 108, 69,2%). Tendo em vista a utilização de celular ou *tablet*, a maioria quase absoluta dos participantes afirmou que utiliza de forma “maior que antes / muito maior que antes” (n = 131, 83,4%), com predominância do público feminino (n = 92, 92,0%; = p = 0,002), entretanto, 67 (42,7%) afirmaram não ter costume de jogar em aparelhos eletrônicos.

A Tabela 6 contabiliza a expressão dos sentimentos de ansiedade, estresse e angústia. Nela, 51 (32,4%) participantes afirmaram que ao sentirem-se ansiosos ou sozinhos, às vezes procuram contatar pessoas. Dos 156 participantes questionados sobre pensar no futuro, mais da metade (n = 106, 67,9%) afirmou se estressar de forma “maior que antes / muito maior que antes”, bem como as sensações de “dar conta” das demandas de trabalho / estudo (n = 91, 58,3%) e o sentimento de angústia em se manter o distanciamento social (n = 95, 60,9%).

Tabela 5. Comportamento sedentário durante a pandemia dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).

Variável	Total	Feminino	Masculino	X ²	p
	n (%)	n (%)	n (%)		
Ficar sentado, deitado e reclinado nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia					
Muito menor que antes / Menor que antes	16 (10,2)	8 (8,0)	8 (14,0)	3,3005	0,348
Mantém-se igual	26 (16,6)	17 (17,0)	9 (15,8)		
Maior que antes / Muito maior que antes	114 (72,6)	75 (75,0)	98 (98,4)		
Não costumo ficar sentado, deitado ou em posição reclinada	1 (0,6)	0 (0,0)	1 (1,7)		
Assiste televisão nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia					
Muito menor que antes / Menor que antes	26 (16,6)	14 (14,0)	12 (21,0)	3,2142	0,360
Mantém-se igual	50 (31,8)	35 (35,0)	15 (26,3)		
Maior que antes / Muito maior que antes	59 (37,6)	35 (35,0)	24 (42,1)		
Não costumo assistir televisão	22 (14,0)	16 (16,0)	6 (10,5)		
Uso de notebook ou computador nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia*					
Muito menor que antes / Menor que antes	20 (12,8)	13 (13,1)	7 (12,3)	2,6671	0,446
Mantém-se igual	24 (15,4)	15 (15,1)	9 (15,8)		
Maior que antes / Muito maior que antes	108 (69,2)	70 (70,7)	38 (66,7)		
Não costumo utilizar notebook ou computador	4 (2,6)	1 (1,0)	3 (5,3)		
Uso de celular ou <i>tablet</i> nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia					
Muito menor que antes / Menor que antes	8 (5,1)	2 (2,0)	6 (10,5)	15,2827	0,002
Mantém-se igual	17 (10,8)	6 (6,0)	11 (19,3)		
Maior que antes / Muito maior que antes	131 (83,4)	92 (92,0)	39 (68,4)		
Não costumo utilizar celular ou <i>tablet</i>	1 (0,6)	0 (0,0)	1 (1,7)		
Jogos em aparelhos eletrônicos nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia					
Muito menor que antes / Menor que antes	11 (7,0)	7 (7,0)	4 (7,0)	4,8066	0,187
Mantém-se igual	28 (17,8)	16 (16,0)	12 (21,0)		
Maior que antes / Muito maior que antes	51 (32,5)	28 (28,0)	23 (40,3)		
Não costumo jogar em aparelhos eletrônicos	67 (42,7)	49 (49,0)	18 (31,6)		

*n = 156, X² = valor crítico do teste qui-quadrado; p = valor de p.

Tabela 6. Sentimentos de ansiedade, estresse e angústia dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL durante a pandemia. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).

Variável	Total	Feminino	Masculino	X ²	p
	n (%)	n (%)	n (%)		
Procura contatar pessoas quando se sente muito ansioso ou só					
Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida	38 (24,2)	22 (22,0)	16 (28,2)	2,8922	0,409
Às vezes corresponde ao seu comportamento	51 (32,4)	36 (36,0)	15 (26,3)		
Quase sempre verdadeiro no seu comportamento	37 (23,5)	25 (25,0)	12 (21,0)		
A afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida	31 (19,7)	17 (17,0)	14 (24,5)		
Estresse ao pensar no futuro nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia*					
Maior que antes / Muito maior que antes	106 (67,9)	72 (72,0)	34 (60,7)	5,4355	0,143
Muito menor que antes / Menor que antes	7 (4,5)	6 (6,0)	1 (1,0)		
Mantém-se igual	19 (12,2)	9 (9,0)	10 (17,9)		
Não me sinto estressado(a) em pensar o futuro	24 (15,4)	13 (13,0)	11 (19,6)		
Estresse ao “dar conta” das demandas de trabalho/estudo nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia*					
Maior que antes / Muito maior que antes	91 (58,3)	62 (62,6)	29 (50,9)	4,0516	0,256
Muito menor que antes / Menor que antes	20 (12,8)	11 (11,1)	9 (15,8)		
Mantém-se igual	31 (19,9)	20 (20,2)	11 (19,3)		
Não me sinto estressado(a) em “dar conta” das demandas	14 (9,0)	6 (6,1)	8 (14,0)		
Angústia em manter o distanciamento social nos últimos sete dias com o período que inicio a pandemia*					
Maior que antes / Muito maior que antes	95 (61,0)	65 (65,7)	30 (52,6)	4,9413	0,176
Muito menor que antes / Menor que antes	20 (12,8)	13 (13,1)	7 (12,3)		
Mantém-se igual	17 (10,9)	7 (7,1)	10 (17,5)		
Não me sinto angustiado (a) em manter distanciamento social	24 (15,3)	14 (14,1)	10 (17,5)		

*n=156. X² = valor crítico do teste qui-quadrado; p = valor de p.

A Tabela 7 associou a prática de atividades físicas na pandemia e sentimentos de ansiedade, estresse e angústia, de forma que os participantes que afirmaram não possuir uma rotina de atividade física estão proporcionalmente muito mais estressados que antes do início da pandemia ao pensar no futuro (n = 40, 25,6%; = p = 0,044), e alegam se sentir muito mais angustiados em manter o distanciamento social que antes (n = 37, 23,7%; = p = 0,028). Em contrapartida, os participantes que informaram praticar atividade física moderada muito menos que antes no tempo livre, também alegaram estar muito mais estressados que antes do início da pandemia ao pensar no futuro (n = 39, 25,2%; = p = 0,048). Encontrou-se uma associação inesperada entre os que alegaram praticar atividade física moderada muito mais que antes no tempo livre, com o fato de se estressar muito mais que antes com as demandas de trabalho e estudo (n = 33, 21,1%; = p = 0,024). Foi visto que os participantes que realizaram atividade física de força muscular de forma muito menor que antes se encontravam mais angustiados em manter o distanciamento social, se comparado com antes da pandemia (n = 38, 34,4%; = p = 0,006).

Na Tabela 8 associou-se o comportamento sedentário com as percepções de ansiedade, estresse e angústia, em que os participantes afirmaram passar nos últimos sete dias muito mais tempo nas posições sentado, deitado e reclinado, em comparação com o início da pandemia, com prevalência muito maior que antes sobre pensar no futuro (n = 88, 56,4%; = p = <0,0001), e a utilização do uso do celular ou *tablet* muito maior que antes em associação ao estresse em pensar no futuro (n = 98, 62,8%; = p = <0,0001), e ao sentimento de angústia em se manter o distanciamento social (n = 86, 55,1%; = p = 0,019).

Tabela 7. Associação entre atividades físicas na pandemia e sentimentos de ansiedade, estresse e angústia dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL durante a pandemia. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).

Atividade Física	Contatar amigos sempre que me sinto ansioso		Tem sido estressante pensar o futuro da minha vida		Estressado(a) com as demandas de trabalho e estudo		Angustiado em manter o distanciamento social	
	Absolutamente não faz parte do meu comportamento	Às vezes / Quase sempre / Sempre corresponde ao meu comportamento	Maior que antes / Muito maior que antes	Muito menor ou menor que antes / Mantive igual / Não me sinto estressado	Maior que antes / Muito maior que antes	Muito menor ou menor que antes / Mantive igual / Não me sinto estressado	Maior que antes / Muito maior que antes	Muito menor ou menor que antes / Mantive igual / Não me sinto estressado
Possui rotina diária de exercícios (ginástica, alongamentos, ioga etc.), n (%)	X ² = 0,8782 (p = 0,831)		X ² = 8,0801 (p = 0,044)		X ² = 1,8444 (p = 0,605)		X ² = 9,1025 (p = 0,028)	
Absolutamente não faz parte do meu estilo de vida	13 (8,3)	37 (23,6)	40 (25,6)	10 (6,4)	19 (12,2)	31 (19,9)	37 (23,7)	13 (8,3)
Às vezes corresponde ao meu comportamento	6 (3,8)	26 (16,6)	20 (12,8)	11 (7,0)	16 (10,3)	15 (9,6)	21 (13,5)	10 (6,4)
Quase sempre verdadeiro no meu comportamento	8 (5,1)	27 (17,2)	25 (16,0)	10 (6,4)	13 (8,3)	22 (14,1)	19 (12,2)	16 (10,3)
A afirmação é sempre verdadeira no meu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida	11 (7,0)	29 (18,5)	21 (13,5)	19 (12,2)	17 (10,9)	23 (14,7)	18 (11,5)	22 (14,1)
Pratica atividade física moderada no tempo livre nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia*, n (%)	X ² = 0,8210 (p = 0,844)		X ² = 7,9019 (p = 0,048)		X ² = 9,4634 (p = 0,024)		X ² = 6,0186 (p = 0,111)	
Muito menor que antes/menor que antes	14 (9,0)	37 (23,7)	39 (25,2)	12 (7,7)	26 (16,7)	25 (16,0)	35 (22,4)	16 (10,3)
Mantém-se igual	8 (5,1)	22 (14,1)	15 (9,7)	15 (9,7)	14 (9,0)	16 (10,3)	19 (12,2)	11 (7,0)
Maior que antes / Muito maior que antes	11 (7,0)	43 (27,6)	35 (22,6)	18 (11,6)	33 (21,1)	21 (13,5)	26 (16,7)	28 (17,9)
Não pratico atividades físicas moderadas	5 (3,2)	16 (10,3)	17 (11,0)	4 (2,6)	18 (11,5)	3 (1,9)	15 (9,6)	6 (3,8)
Pratica atividade física que envolva força muscular nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia*, n (%)	X ² = 1,5388 (p = 0,673)		X ² = 4,9798 (p = 0,173)		X ² = 4,1419 (p = 0,247)		X ² = 12,3701 (p = 0,006)	
Muito menor que antes / Menor que antes	9 (5,8)	40 (25,6)	38 (24,5)	11 (7,1)	26 (16,7)	23 (14,7)	38 (24,4)	11 (7,0)
Mantém-se igual	4 (2,6)	13 (8,3)	9 (5,8)	8 (5,2)	7 (4,5)	10 (6,4)	11 (7,0)	6 (3,8)
Maior que antes / Muito maior que antes	11 (7,0)	28 (18,0)	23 (14,8)	15 (9,7)	26 (16,7)	13 (8,3)	16 (10,3)	23 (14,7)
Não pratico atividades que envolvem força muscular	14 (9,0)	37 (23,7)	36 (23,2)	15 (9,7)	32 (20,5)	19 (12,2)	30 (19,2)	21 (13,5)

X² = valor crítico do teste qui-quadrado; p = valor de p.

Tabela 8. Associação entre comportamento sedentário na pandemia e sentimentos de ansiedade, estresse e angústia dos participantes da pesquisa PERMEV / UFAL durante a pandemia. Maceió, Alagoas, Brasil (2020).

Comportamento Sedentário	Contatar amigos sempre que me sinto ansioso		Tem sido estressante pensar o futuro da minha vida		Estressado(a) com as demandas de trabalho e estudo		Angustiado em manter o distanciamento social	
	Absolutamente não faz parte do meu comportamento	Às vezes / Quase sempre / Sempre corresponde ao meu comportamento	Maior que antes /Muito maior que antes	Muito menor ou menor que antes / Mantive igual / Não me sinto estressado	Maior que antes /Muito maior que antes	Muito menor ou menor que antes / Mantive igual / Não me sinto estressado	Maior que antes /Muito maior que antes	Muito menor ou menor que antes / Mantive igual / Não me sinto estressado
Ficar sentado, deitado e reclinado nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia, n (%)	X ² = 0,3508 (p = 0,950)		X ² = 21,5039 (p < 0,0001)		X ² = 3,6225 (p = 0,305)		X ² = 6,8978 (p = 0,075)	
Maior que antes / Muito maior que antes	28 (17,8)	86 (54,8)	88 (56,4)	25 (16,0)	70 (44,9)	43 (27,6)	75 (48,1)	38 (24,4)
Muito menor que antes / Menor que antes	4 (2,5)	12 (7,6)	9 (5,8)	7 (4,5)	7 (4,5)	9 (5,8)	9 (5,8)	7 (4,5)
Mantém-se igual	6 (3,8)	20 (12,7)	9 (5,8)	17 (10,9)	14 (9,0)	12 (7,7)	11 (7,0)	15 (9,6)
Não costumo ficar sentado, deitado ou em posição reclinada	0 (0,0)	1 (0,6)	0 (0,0)	1 (0,6)	0 (0,0)	1 (0,6)	0 (0,0)	1 (0,6)
Assiste televisão nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia*, n (%)	X ² = 3,5844 (p = 0,310)		X ² = 7,0325 (p = 0,071)		X ² = 0,1695 (p = 0,982)		X ² = 1,5203 (p = 0,678)	
Maior que antes / Muito maior que antes	13 (8,4)	46 (29,3)	44 (28,2)	14 (9,0)	35 (22,4)	24 (15,4)	38 (24,4)	21 (13,5)
Muito menor que antes / Menor que antes	8 (5,1)	18 (11,5)	18 (11,5)	8 (5,1)	15 (9,6)	10 (6,4)	16 (10,3)	9 (5,8)
Mantém-se igual	9 (5,7)	41 (26,1)	27 (17,3)	23 (14,7)	28 (17,9)	22 (14,1)	30 (19,2)	20 (12,8)
Não costumo assistir televisão	8 (5,1)	14 (8,9)	17 (10,9)	5 (3,2)	13 (8,3)	9 (5,8)	11 (7,0)	11 (7,0)
Uso de celular ou tablet nos últimos sete dias com o período que iniciou a pandemia, n (%)	X ² = 5,3815 (p = 0,146)		X ² = 18,2512 (p < 0,0001)		X ² = 5,4999 (p = 0,139)		X ² = 9,9181 (p = 0,019)	
Maior que antes / Muito maior que antes	34 (21,7)	9 (61,8)	98 (62,8)	33 (21,1)	81 (51,9)	50 (32,0)	86 (55,1)	45 (28,8)
Muito menor que antes / Menor que antes	1 (0,6)	7 (4,5)	3 (1,9)	5 (3,2)	2 (1,3)	5 (3,2)	4 (2,6)	3 (1,9)
Mantém-se igual	2 (1,3)	15 (9,5)	5 (3,2)	11 (7,0)	8 (5,1)	9 (5,8)	5 (3,21)	12 (7,7)
Não costumo utilizar celular ou tablet	1 (0,6)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (0,6)	0 (0,0)	1 (0,6)	0 (0,0)	1 (0,6)

*n=. X² = valor crítico do teste qui-quadrado; p = valor de p.

4 DISCUSSÃO

O estudo avaliou 157 indivíduos. Segundo autorrelato, em sua maioria, estudantes universitários, do sexo feminino, com questões pertinentes ao período que compreende a pandemia. Observamos que um pouco menos da metade não exerceu atividade essencial, contudo, quase metade informou ter amigos/familiares com caso grave de coronavírus, que evoluiu ao óbito. A rotina diária de atividade física não fez parte do estilo de vida de quase um terço dos participantes da pesquisa, de forma que, para ambos os sexos, houve uma maior prática de atividades físicas domésticas, comparando com antes da pandemia. Devido ao isolamento social e às atividades de trabalho e estudo, identificou-se ainda uma maior disposição ao comportamento sedentário nas posições sentado, deitado e inclinado, bem como maior utilização de notebooks ou desktops. Percebemos, ainda, o relato sobre o estresse em demasia ao pensar no futuro e o sentimento de angústia em se manter o distanciamento social. Fatores como não possuir uma rotina de atividade física e menor prática de atividade física moderada convergem, de forma muito maior que antes, com maior utilização de uso de aparelho celular ou *tablet*, diretamente associado ao estresse em pensar no futuro. Com isso, a pesquisa enfatiza a necessidade do poder público se atentar às necessidades e demandas acometidas nas universidades, de modo a orientar e estabelecer espaços para a prática de atividades físicas, visando, assim, contribuir para uma melhor qualidade de vida, saúde mental e vivência motora na comunidade acadêmica.

Todavia, mais da metade dos participantes não possui plano de saúde. O considerável número de participantes que conseguiu atendimento médico nos leva a inferir que a maioria expressiva que necessitou de atendimento médico pelo Sistema Único de Saúde (SUS) conseguiu ser atendida, sendo, em sua maioria, mulheres que buscaram atendimento e cuidado.

O presente estudo apontou que a maioria dos pesquisados não trabalhavam na linha frente de combate ao coronavírus (COVID-19), subentendendo-se que os referidos não estão diretamente ligados à área da saúde. Contudo, houve, dentre eles, grandes indícios de sintomas de COVID-19. Nesse cenário, o atendimento médico pelo Sistema Único de Saúde (SUS) se deu de forma satisfatória diante uma

pandemia, visto que a crise sanitária não colapsou o SUS e não a tornou um obstáculo, devido à alta procura e às inúmeras demandas frente à pandemia (MEDINA *et al.*, 2020).

A grande maioria dos investigados esteve em distanciamento social e se apresentou disposta a manter dois meses ou mais de distanciamento. A partir desse dado, podemos interpretar a forma como esse público tem maior maturidade emocional para poder lidar com o distanciamento e as questões pertinentes a ele (SOUZA *et al.*, 2021). A maioria dos participantes avalia sua própria residência como boa e/ou ótima, além do fato de haver espaços verdes na residência, o que contribui para suportar o distanciamento social durante o tempo necessário. A maioria das mulheres, de forma significativamente superior aos homens, afirma realizar distanciamento social e uso de máscaras, reforçando a ideia de que as mulheres buscam se cuidar mais do que os homens, sendo esta, ainda, a forma mais segura de se evitar a infecção pelo coronavírus (TAVARES *et al.*, 2020).

Quase metade dos indivíduos relatou que sempre ou quase sempre manteve uma rotina diária de exercícios físicos (sem diferença entre os sexos). Pitanga, Beck, Pitanga (2020) ressaltam ainda os benefícios e a importância de se praticar atividade física em espaços ao ar livre ou em casa durante a pandemia de COVID-19, bem como a diminuição do comportamento sedentário; porém, de forma segura, evitando, assim, aglomerações, mesmo que as pessoas estejam em grupos menores. No que se refere ao tempo livre e ao lazer, nos últimos sete dias, comparando ao início da pandemia, o maior percentual (quase 35%) relatou que “foi mais” ou “muito mais ativo”, principalmente o sexo masculino, o que, segundo Cardoso FL *et al.* (2020), pode se dar devido aos estímulos inicialmente na primeira infância, aos quais os homens podem vir a ter maiores vivências motoras devido à dicotomia entre o que pode ser ofertado ao sexo masculino e ao feminino.

Muito embora praticar atividades que envolvam força muscular seja importante para a saúde do indivíduo, pois há benefícios que atuam inicialmente de forma fisiológica na amenização do sedentarismo, e no fomento, a longo prazo, da qualidade de vida, com a capacidade de se envelhecer ativamente (SANTOS *et al.*, 2020); 32,7% não incluíram esse tipo de atividade no rol das suas práticas de atividade física. Ainda comparado ao início da pandemia, 31,4% relatou “usar

menos” ou “muito menos” esse tipo de atividade nos últimos sete dias, corroborando com o estudo de Stockwell *et al.* (2021), no qual houve diminuição do tempo gasto para a prática de atividade física em comparação com antes da pandemia.

Foi observado o aumento das atividades físicas realizadas no domínio das atividades domésticas nos últimos sete dias. Embora as mulheres relatem maior atribuição doméstica, não houve diferença entre as proporções do sexo masculino e feminino neste estudo, visto que durante o período de isolamento social todos os gêneros precisaram efetuar atividades domésticas. Contudo, houve discrepância com o estudo de Souza *et al.* (2021), em que a maior ocupação doméstica atribuída às mulheres implica maior sobrecarga física e psicológica, associando tais condutas à maiores desdobramentos mentais.

Um maior comportamento sedentário com o período que se iniciou a pandemia, como ficar sentado, deitado e reclinado, assim como no uso de telas – televisão, *notebook*, *tablet* e celular – foi percebido em maior proporção dentre as mulheres, 92% se comparado ao sexo masculino. Este dado converge com os achados de Sousa *et al.* (2019), que pressupõe que questões culturais influenciam diretamente no fato de as mulheres se dedicarem às atividades familiares e do lar, não havendo tempo para cuidar da saúde física, supondo tal associação ao estresse.

Quase 25% dos participantes parecem lidar de forma individual com a sua ansiedade neste estudo. Comparando com o início da pandemia, quase 68% relatou um grande estresse em relação ao futuro, de forma maior ou muito maior que antes. Ao mesmo tempo, a maioria, quase 60%, relatou que se estressa mais ou muito mais que antes para dar conta das demandas de trabalho e estudo no período que iniciou a pandemia. Mesmo a maioria dos participantes sendo constituída por universitários, questões referentes ao sexo não foram evidentes no nosso estudo. Praticamente 62% dos indivíduos relatou sentir angústia devido ao distanciamento social, se comparado com o início da pandemia.

Perfazendo um comparativo dos dados encontrados entre atividade física com a percepção de ansiedade, angústia e estresse, encontrou-se no estudo associações entre não possuir rotina de exercícios físicos diários com estresse em

demasia ao pensar no futuro, e o sentimento de angústia por se manter em distanciamento social. Ainda, a menor prática de atividade física moderada está associada à maior utilização do uso do celular ou *tablet*, bem como ao estresse em pensar no futuro e angústia por se manter em distanciamento social. Tais achados corroboram com Toti, Bastos e Rodrigues (2018), que associam a baixa adesão de atividade física por um grupo de universitários às altas demandas de estudo e à sobrecarga emocional, frequentemente associada à percepção de ansiedade.

Assim sendo, associou-se a alta prevalência de comportamento sedentário às posições sentado, deitado e reclinado; maior tempo despendido para a utilização de celulares e *tablets* com desfechos de percepção de estresse muito maior que antes da pandemia. Houve, ainda, associação de maior utilização de celulares e *tablets* com sentimento de angústia por se manter em isolamento social. Segundo Silva *et al.* (2017), a saúde mental e física dos idosos pode estar associada à manutenção do estilo de vida, de forma que se faz necessário prevenir os possíveis prejuízos causados com informação, pontuando, ainda, as necessidades para um envelhecimento ativo.

O estudo realizado apresentou limitações inicialmente quanto à sua população e amostra, pois se esperava uma maior adesão da comunidade acadêmica na pesquisa. Dos 1.067 voluntários, pouco mais de 10% foram selecionados para participar da pesquisa. Houve ainda limitação quanto à forma do questionário aplicado, devido ao atual momento de pandemia, em que muitos estão recebendo diversos tipos de convite para responder questionários de forma *on-line*. Contudo, pode-se notar que a pesquisa desenvolveu pontos fortes ao conseguir definir o retrato da atividade física diante da pandemia e do comportamento sedentário, separadamente, associando-os à percepção de ansiedade, estresse e angústia. Ainda foi possível observar a necessidade de se investigar as populações de alunos e servidores participantes da pesquisa da Universidade Federal de Alagoas em pesquisas futuras.

5 CONCLUSÃO

No presente estudo, o público feminino manteve-se seguro, evitando possibilidade de contágio; porém, também foi este o público que menos se manteve ativo fisicamente na pandemia do CODIV-19. Fatores como a baixa prática de atividade física durante a pandemia e aumento do comportamento sedentário nos participantes foram predominantes no sexo feminino, afirmando ainda em demasia a utilização de celulares e *tablets*. Atrelado a isso, está a associação de sentimentos como angústia, percepção de estresse e ansiedade sobre pensar no futuro, as demandas domésticas e laborais e a necessidade se manter em distanciamento social.

A partir dos resultados deste estudo, pode-se concluir que a baixa prática de atividade física (em rotinas diárias e que incluam atividades moderadas ou de força muscular) e o aumento do comportamento sedentário (posições sentadas, reclinadas ou deitadas ou pelo uso de celular ou tablet) da comunidade acadêmica foram associados à percepção de ansiedade, estresse e angústia durante a pandemia da COVID-19.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALAGOAS, **DECRETO Nº 69.527**, de 17 de Março de 2020. Disponível em: alagoascontraocoronavirus.al.gov.br. Acesso em: 07 mai. 2021.

BOTH, J. *et al.* Validação da escala “perfil do estilo de vida individual”. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 13, n. 1, 2008, p. 5-14.

BRASIL. **Lei nº 10.406**, de 10 de janeiro de 2002. Institui o Código Civil. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano 139. Disponível em: alagoascontraocoronavirus.al.gov.br. Acessado em: 07 mai. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de doenças e agravos não transmissíveis e Promoção da Saúde. **Vigitel Brasil 2019**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020, 139 p.

BRASIL. Presidência da República. Secretaria-Geral. Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Lei Federal nº 13.979**, de 6 de fevereiro de 2020. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/lei/l13979.htm. Acesso em mai. 2021.

CARDOSO, F. L. *et al.* A Vivência de Práticas Físicas/Motoras/Esportivas de Homens e Mulheres para Propor o Construto Orientação Esportiva. **Rev Bras Educ Fis Esporte**, São Paulo, 2020, Jul-Set; v. 34, n. 3, p. 395-404.

CARVALHO F. F. B.; SILVA, R. G.; OLIVEIRA, R. B. A essencialidade das academias de ginástica para a saúde diante da pandemia da COVID-19 no Brasil. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, 2020; n. 25, e0116. DOI: 10.12820/rbafs.25e0116.

CARVALHO T.; KRAMMER F.; IWASAKI A. The first 12 months of COVID-19: a timeline of immunological insights. **Nature Reviews**, Immunology, v. 21, abr. 2021, p. 245-256.

FRANCO D. C.; FERRAZ, N. L.; SOUSA, T. F. Sedentary behavior among university students: a systematic review. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, 2019, 21:e56485. DOI: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2019v21e56485>.

JOHNS HOPKINS UNIVERSITY & MEDICINE. Coronavirus Resource Center. **COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE)**, 2021. Disponível em: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>. Acesso em: 27 abr. 2021.

LIMA, L. R. A.; SANTOS, S. F. S.; SOUSA, T. F. Reflexões sobre a mudança no estilo de vida diante a pandemia da COVID-19. *In*: ARAUJO, G. G.; SOUSA, F. A. B. **Atividade física, exercício e esporte no contexto da pandemia decorrente da COVID-19**: reflexões, diagnósticos e prognósticos acerca da prática em diferentes contextos de saúde e desempenho humano. Maceió: Edufal, 2020. [*no prelo*].

MEDINA, Maria Guadalupe et al. **Atenção primária à saúde em tempos de COVID-19: o que fazer?**. Cadernos de Saúde Pública [online]. v. 36, n. 8 [Acessado 27 Maio 2021], e00149720. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00149720>>. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00149720>.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017, p. 15-36.

NAHAS, M. V.; DE BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, 2000, p. 48-59.

PITANGA, F. J. G., BECK, C. C., PITANGA, C. P. S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arq. Bras. Cardiol.**, v. 114, n. 6, São Paulo, jun. 2020.

SANTOS, A. J. S. *et al.* Análise da Força Muscular em Idosas Praticantes e Não Praticantes de Atividade Física Sistematizada. **Revista Unimontes Científica**, [S. l.], v. 22, n. 1, 2020, p. 1-13. DOI: 10.46551/ruc.v22n1a05. Acesso em: 27 mai. 2021.

SILVA, P. A. S. *et al.* Comportamento sedentário como discriminador dos transtornos mentais comuns em idosos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2017, v. 66, n. 4, p. 183-188. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000169>.

SOUSA, T. F. *et al.* Cooocorrência de fatores de risco à saúde em universitários de uma instituição de ensino superior Brasileira. **Cien Saude Colet**, v. 26, n. 2, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.07062019>.

SOUZA, A. S. R. *et al.* Fatores associados ao estresse, ansiedade e depressão durante o distanciamento social no Brasil. **Rev Saude Publica**, 2021, v. 55, n. 5. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003152>

STOCKWELL, S.; TROTT, M.; TULLY, M., *et al.*, Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. **BMJ Open Sport & Exercise Medicine**, 2021, 7:e000960. DOI: 10.1136/bmjsem-2020-000960.

TOTI, T. G.; BASTOS, F. A.; RODRIGUES, P. Fatores Associados à Ansiedade e Depressão em Estudantes Universitários do Curso de Educação Física. **Revista Saúde Física & Mental**, Uniabeu, SFM, v. 6, n. 2, 2018, p. 21-30.

THOMAS, J R.; NELSON, J K.; SILVERMAN, S J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. São Paulo: Artmed Editora, 2009.

7 APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O(A) Sr(a) está sendo convidado a participar da pesquisa **IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NO ESTILO DE VIDA DE DISCENTES E SERVIDORES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR**, pois faz parte do público alvo, ou seja, docentes, discentes e técnicos de instituições de ensino superior. Você pode participar, caso tenha 18 anos ou mais, tenha vínculo ativo (profissional ou acadêmico) na sua instituição, e os docentes e técnicos que não estão em gozo de férias. Esta pesquisa está sendo coordenada pelos pesquisadores Thiago Ferreira e Sousa e Sueyla Ferreira da Silva dos Santos.

Objetivos desta pesquisa: O objetivo desta pesquisa será analisar a relação entre a pandemia da COVID-19 com as condições de vida e estilo de vida de docentes, discentes e técnicos de instituições de ensino superior do Brasil.

Importância do estudo: Sua participação nesta pesquisa é importante, pois, os avanços relativos aos conhecimentos científicos e para o desenvolvimento de propostas de intervenção na área da Saúde Pública, por conta da pandemia da COVID-19, são possíveis por meio de estudos como este, que acompanham seus participantes ao longo do tempo e caracterizam informações sobre as condições e estilo de vida.

Para a sua participação: Você está recebendo este convite pelo seu endereço eletrônico (e-mail) cadastrado na sua instituição, assim como poderá participar acessando os convites desta pesquisa disponibilizados nas redes sociais oficiais da instituição. Caso Você participe no primeiro inquérito deste estudo em agosto, será convidado a participar novamente no mês de novembro de 2020. A sua participação em agosto não o obriga a participar no segundo momento. Para a participação em novembro de 2020, os pesquisadores responsáveis por este estudo irão enviar o convite da pesquisa, por meio do e-mail que Você informou na participação do primeiro inquérito. Para sua participação será preciso inicialmente clicar no link enviado neste convite ou acessado pelas redes sociais e após a leitura deste termo, concordar em participar do estudo, assinalando a opção “Eu aceito participar do estudo” e clicar no botão “próxima”, para ter acesso ao questionário para responder em formato on-line. Após ter concluído o questionário é preciso clicar no botão “enviar” para o envio das respostas. Caso não tenha interesse em participar da pesquisa deve clicar em “Eu não aceito participar do estudo” e clicar em “próxima” e depois no botão “enviar”, para encaminhar a resposta de não interesse, e essa opção não dá acesso ao instrumento de pesquisa. Será utilizado o mesmo questionário nos dois momentos da pesquisa. Nesse instrumento constam perguntas sociodemográficas, de vínculo com a universidade, medidas de saúde relacionadas a COVID-19 e estilo de vida. No questionário não apresenta perguntas com opções de respostas certas ou erradas, não se trata de um teste. Em média, o tempo de preenchimento é de 30 minutos. Gostaríamos que convidasse outras duas pessoas para participar da pesquisa, desde que sejam estudantes da graduação, servidores técnicos ou docentes da sua instituição para a participação da pesquisa. Você não é obrigado a realizar esses convites.

Toda pesquisa com seres humanos envolve riscos aos participantes. Nesta pesquisa os possíveis riscos e desconfortos para o(a) Sr.(a) são: Você poderá ter algum desconforto, como avaliar negativamente o seu estilo de vida, ao responder perguntas sobre os impactos percebidos sobre a alimentação, consumo de bebidas alcoólicas, atividade física, sono e nível de estresse, bem como em função da influência da pandemia da COVID-19 nas condições de vida em relação aos aspectos laborais, de estudos e econômicos. Possíveis desconfortos, como sentir-se envergonhado, por ter sido acometido ou esteja com a COVID-19, podem ocorrer e caso isso aconteça, Você não é obrigado a responder essas informações. Caso Você tenha sido ou esteja acometido pela COVID-19, ou não tenha sido acometido, poderá solicitar auxílio dos pesquisadores responsáveis nomeados na parte inferior deste termo, que irão orientá-lo com informações sobre modos de evitar o contágio e disseminação da doença, bem como orientando em relação a possíveis ações de manutenção do estilo de vida, por meio de contato remoto por correio eletrônico ou contato telefônico, nas segundas-feiras entre 14h e 15h. Os coordenadores da pesquisa irão entrar em contato, via correio eletrônico, caso Você informe ter sido acometido ou esteja com a COVID-19 e informe seu e-mail para contato. Se, por ventura, Você sofrer algum dano por causa do estudo, informamos que nos responsabilizamos em indenizá-lo(a).

Também são esperados os seguintes benefícios decorrentes da sua participação: Contribuir para a reflexão sobre o seu estilo de vida e qualidade de vida, além de subsidiar informações para possíveis iniciativas de extensão que buscarem mitigar potenciais efeitos adversos do isolamento social no estilo de vida da comunidade universitária. Ao final do estudo, Você receberá um relatório geral da pesquisa com o detalhamento das informações dos dois inquéritos da pesquisa, por meio do e-mail que Você informou. Além disso, poderão ter assistência, caso desejem, por meio do e-mail que Você informou, com informações gerais sobre manutenção do estilo de vida e medidas de proteção contra o contágio da COVID-19, durante o período da pesquisa e após a finalização/interrupção da mesma.

Você poderá obter quaisquer informações relacionadas a sua participação nesta pesquisa, a qualquer momento que desejar, por meio dos pesquisadores do estudo. Sua participação é voluntária, e em decorrência dela você não receberá qualquer valor em dinheiro. Você não terá nenhum gasto por participar nesse estudo, pois qualquer gasto que você tenha por causa dessa pesquisa lhe será ressarcido. Você poderá não participar do estudo, ou se retirar a qualquer momento, sem que haja qualquer constrangimento junto aos pesquisadores, ou prejuízo quanto ao seu vínculo com a Universidade em aspectos laborais ou de aprendizagem, bastando Você enviar e-mail para os pesquisadores responsáveis solicitando a retirada da sua participação. Você não será identificado neste estudo, pois a sua identidade será de conhecimento apenas dos pesquisadores da pesquisa, sendo garantido o seu sigilo e privacidade. Você tem direito a requerer indenização diante de eventuais danos que você sofra em decorrência dessa pesquisa.

Contato dos pesquisadores responsáveis:

Nome: Thiago Ferreira de Sousa

E-mail: tfsousa_thiago@yahoo.com.br

Telefone: (73) 99197-3540 (Whatsapp).

Endereço: Avenida Nestor de Melo Pita, 535 - Centro, Amargosa - BA, 45300-000.

Nome: Sueyla Ferreira da Silva dos Santos

E-mail: sueylaf.silva@gmail.com

Telefone: (92) 99369-9535 (Whatsapp).

Endereço: Estrada Parintins, Macurany, s/n. Jacareacanya, Parintins, Amazonas - AM, 69152-450.

Se você tiver dúvidas sobre seus direitos como participante de pesquisa, você pode
--

contatar os Comitês de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) das instituições listados abaixo, pelo telefone ou correio eletrônico. O CEP trata-se de um grupo de indivíduos com conhecimento científicos que realizam a revisão ética inicial e continuada do estudo de pesquisa para mantê-lo seguro e proteger seus direitos. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos. Este papel está baseado nas diretrizes éticas brasileiras (Res. CNS 466/12 e complementares). Esta pesquisa teve os aspectos relativos à ética em pesquisa com seres humanos analisados pelos CEP das seguintes instituições:

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Rua Rui Barbosa, s/n, Centro, Cruz das Almas, Bahia. CEP: 44380-000. Telefone: (75) 3621-6850. E-mail: eticaempesquisa@ufrb.edu.br.

Universidade Federal do Amazonas

Rua Teresina, 495 – Adrianópolis, Manaus, AM. CEP: 69057-070. Telefone: (92) 3305-1181. E-mail: cep@ufam.edu.br.

Universidade Federal do Sul da Bahia

Avenida Getúlio Vargas, nº 1732 A, Bairro Monte Castelo, Teixeira de Freitas, Bahia. Telefone: (73) 3291-2089 / 3292-5834. CEP - 45996-108. E-mail: cep@ufsb.edu.br.

Universidade Federal da Bahia

Rua Augusto Viana, s/n;4º andar; Canela, Salvador, Bahia. CEP: 40110-060. Telefone: (71)3283-7615. E-mail: cepee.ufba@ufba.br

Universidade Estadual de Santa Cruz

Campus Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, Km 16, Bairro: Salobrinho. Torre Administrativa - 3º andar. (73) 3680-5319. CEP: 45662-900. Ilhéus-Bahia. E-mail: cep_uesc@uesc.br. Horário de funcionamento: segunda-feira a quinta-feira, das 8h às 12h e das 13h30 às 16h.

Universidade Federal de Alagoas

Campus A.C. Simões. Av. Lourival Melo Mota, s/n. Tabuleiro do Martins. CEP: 57072-900. Maceió – AL. E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Avenida Getúlio Guaritá, nº 159, Casa da Comissões, Bairro Abadia – Uberaba/MG. Telefone: (34) 3700-6803. CEP: 38.025-440. E-mail: cep@uftm.edu.br

Universidade Federal de Viçosa

Edifício Arthur Bernardes, subsolo. Av. PH Rolfs, s/n – Campus Universitário. Viçosa/MG. Telefone: (31) 3612-2316. CEP: 36570-900. E-mail: cep@ufv.br

Universidade Federal do Mato Grosso do Sul

Cidade Universitária, Av. Costa e Silva – Pioneiros, Campo Grande, MS, CEP: 79070-900 – Prédio “Hércules Maymone” – 1º andar. Telefone: +55 (67) 3345-7187. E-mail: cepconeppropp@ufms.br

Centro Universitário União de Ensino do Sudoeste do Paraná

Av. Presidente Kennedy, 2601. Dois Vizinhos – Paraná, CEP: 85660-000. Fone/Fax: (46) 3581-5000. E-mail: caroline@unisep.edu.br

Universidade Federal de Santa Maria

Avenida Roraima, n. 1000 – Prédio da Reitoria, 7º andar, sala 763 – CEP 97105-900 – Santa Maria – RS. Telefone: (55) 3220-9362 – E-mail: cep.ufsm@gmail.com

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE, APÓS ESCLARECIMENTO

Título do Projeto: IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NO ESTILO DE VIDA DE DISCENTES E SERVIDORES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR.

Eu, _____, li e/ou ouvi o esclarecimento acima e compreendi para que serve o estudo e qual procedimento a que serei submetido. As informações que recebi esclarecem os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento, sem justificar minha decisão. Sei que meu nome não será divulgado, que não terei despesas e não receberei dinheiro por participar do estudo. Eu concordo em participar do estudo, por isso assinalarei abaixo a opção de “aceito participar do estudo” e irei clicar no botão “próxima”, para ter acesso ao questionário e ao final do instrumento irei clicar em “enviar”, para finalizar a minha participação no inquérito. Tenho ciência que receberei uma via deste Termo por meio do e-mail que informei neste consentimento, assinado digitalmente pelos pesquisadores responsáveis, após finalizar a participação da pesquisa, por meio do preenchimento do instrumento de pesquisa em formato *on-line* em cada inquérito.

() Eu não aceito participar do estudo.

() Eu aceito participar do estudo.

E-mail válido para recebimento de uma via deste Termo:

Assinatura dos pesquisadores responsáveis

Os pesquisadores listados declaram que irão cumprir este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a Resolução 466/2012.

Pesquisadores responsáveis:

Thiago Ferreira de Sousa, Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

Sueyla Ferreira da Silva dos Santos, Universidade Federal do Amazonas.

Membros da pesquisa:

Sandra Adriana Neves Nunes (e-mail: psandranunes7@hotmail.com), Universidade Federal do Sul da Bahia

Grasiely Faccin Borges (e-mail: grasiely.borges@gmail.com), Universidade Federal do Sul da Bahia

Fernanda Carneiro Mussi (e-mail: femussi@uol.com.br), Universidade Federal da Bahia

Ana Maria Dourado Lavinsky Fontes (e-mail: amdlfontes@uesc.br), Universidade Estadual de Santa Cruz

Soraya Dantas Santiago dos Anjos (e-mail: sdsanjos@uesc.br), Universidade Estadual de Santa Cruz

Vitória Solange Coelho Ferreira (e-mail: vitoria@uesc.br), Universidade Estadual de Santa Cruz

Silvio Aparecido Fonseca (e-mail: safonseca@uesc.br), Universidade Estadual de Santa Cruz

Ana Maria Alvarenga (e-mail: amalvarenga@uesc.br), Universidade Estadual de Santa Cruz

Marcos Gimenes Fernandes (e-mail: gimenes@uesc.br), Universidade Estadual de Santa Cruz

Luiz Rodrigo Augustemak de Lima (e-mail: luiz.lima@iefe.ufal.br), Universidade Federal de Alagoas

Sheilla Tribess (e-mail: sheillatribess@yahoo.com.br), Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Doiara Silva dos Santos (e-mail: santosdoiara@ufv.br), Universidade Federal de Viçosa

Dirceu Santos Silva (e-mail: dirceu_09@yahoo.com.br), Universidade Federal do Mato Grosso do Sul

Cilene Rebolho Martins (e-mail: cilenerebolho@gmail.com), Faculdade de Santa Maria

Giseli Minatto (e-mail: gminatto@gmail.com), Centro Universitário União de Ensino do Sudoeste do Paraná

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO

LINK DO QUESTIONÁRIO ON-LINE: <https://forms.gle/jxdJZ3Yv2tLMgckV9>

Prezado (a),

- . Você não precisa escrever o seu nome; suas respostas são anônimas e serão mantidas em sigilo;
- . Não existem respostas certas ou erradas, não se trata de um teste;
- . Para cada pergunta, leia com atenção todas as alternativas de resposta antes de responder;
- . Evite deixar perguntas sem resposta;

PENTÁCULO DO BEM-ESTAR – EM TEMPOS DE PANDEMIA

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades na vida das pessoas. Essas ações têm grande influência na saúde geral e na qualidade de vida de todos os indivíduos.

Durante o necessário período de isolamento em casa, devido à pandemia do COVID 19, precisamos manter certas rotinas promotoras de saúde (física e mental), diminuindo as chances de nos tornarmos muito sedentários, de agravarmos as situações de estresse e de ganharmos peso.

O primeiro passo para melhorarmos nossos hábitos neste período é avaliar como estamos nos comportando, considerando as cinco dimensões do Pentágulo do Bem-estar, um modelo proposto para educar e motivar as pessoas para terem estilos de vida mais ativos e saudáveis.

Leia as afirmações abaixo e marque o número que você acha que corresponde ao seu jeito de viver atual.

Escala:

- [0] absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- [1] às vezes corresponde ao seu comportamento
- [2] quase sempre verdadeiro no seu comportamento
- [3] a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida

Alimentação saudável				
A. Faço 3 ou 4 refeições leves ao dia, em horários definidos.	0	1	2	3
B. Minhas refeições incluem frutas, hortaliças e cereais integrais.	0	1	2	3
C. Evito alimentos gordurosos, doces e alimentos industrializados.	0	1	2	3
Atividade Física				
D. Faço intervalos e me movimento (10 minutos a cada hora) quando passo muito tempo sentado.	0	1	2	3
E. Tenho uma rotina diária de exercícios simples (ginástica, alongamentos, ioga etc.).	0	1	2	3
F. Aprecio dançar ou assistir vídeos de jogos ou recreação ativos.	0	1	2	3
Controle do Estresse				
G. Procuo me ocupar a maior parte do dia com atividades interessantes.	0	1	2	3
H. Procuo contatar, mesmo que virtualmente, pessoas amigas sempre que me sinto muito ansioso ou só.	0	1	2	3
I. Reservo alguns momentos diários para relaxar, ler, ouvir música ou meditar.	0	1	2	3
Relacionamentos				
J. Mantenho contatos frequentes, mesmo que virtualmente, com amigos e parentes próximos.	0	1	2	3
K. Procuo me conhecer cada vez mais, valorizando a espiritualidade ou autoconhecimento.	0	1	2	3
L. Mesmo em isolamento social, procuro me manter útil na comunidade.	0	1	2	3
Comportamento Preventivo				

M. Lavo as mãos com frequência e faço uso de álcool gel para mãos e objetos de uso cotidiano.	0	1	2	3
N. Mantenho o distanciamento físico e uso máscara sempre que preciso sair.	0	1	2	3
O. Após realizar compras, higienizo os produtos e deixo calçados fora de casa.	0	1	2	3

PERCEPÇÃO DAS MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA DURANTE A PANDEMIA

Neste módulo, queremos saber a sua percepção de mudanças no estilo de vida durante a pandemia. Portanto, responda cada questão refletindo sobre seus hábitos nos **últimos sete dias**, COMPARADOS aos seus hábitos no **início da pandemia**.

Observação: Não tem resposta certa ou errada. Seus dados são anônimos e sigilosos.

Percepção de mudança no estilo de vida

De modo geral, qual a sua percepção de mudanças no seu estilo de vida com o início da pandemia?

- [A] Não houve mudanças
- [B] Houve poucas mudanças
- [C] Houve mudanças
- [D] Houve muitas mudanças

Alimentação	
1. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem CONSUMIDO FRUTAS na sua alimentação diária numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
2. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem CONSUMIDO VERDURAS na sua alimentação diária numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
3. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem EVITADO a ingestão de ALIMENTOS GORDUROSOS e FRITURAS numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
4. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem EVITADO a ingestão de alimentos ricos em AÇÚCARES como doces e sorvetes numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
5. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem realizado 4 a 5 REFEIÇÕES variadas ao dia, numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
Atividade física	
6. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem realizado no seu tempo livre EXERCÍCIOS FÍSICOS como caminhada e corrida, numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
7. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem realizado EXERCÍCIOS FÍSICOS que envolvam FORÇA muscular	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL

(com peso do próprio corpo ou anilhas, halteres ou elásticos) numa frequência...	(D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
8. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem realizado atividades como yoga, ou Tai Chi Chuan ou atividades similares numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
9. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, para ir as compras, farmácia ou trabalho, Você tem realizado deslocamentos a pé ou de bicicleta, numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
10. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem realizado atividades DOMÉSTICAS (varrer a casa ou quintal, lavar louça, fazer comida) numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
Comportamento sedentário	
11. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem ficado SENTADO numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
12. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem assistido TELEVISÃO numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
13. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem utilizado o NOTEBOOK ou COMPUTADOR (para trabalho, ou estudo, ou redes sociais), numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
14. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem utilizado o CELULAR ou TABLET (para trabalho, ou estudos, ou redes sociais), numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
15. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem brincado de JOGOS em qualquer APARELHO ELETRÔNICO numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
Sono	
16. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem percebido que o seu SONO tem sido SATISFATÓRIO numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes

17. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem DORMIDO de sete a nove horas por noite numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
18. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem ACORDADO durante a noite numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
19. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem tido DIFICULDADES para COMEÇAR A DORMIR numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
20. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem tido DIFICULDADES para ACORDAR numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
Controle do estresse	
21. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, tem sido ESTRESSANTE pensar o FUTURO da sua vida numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
22. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, “dar conta” das DEMANDAS DE TRABALHO/ ESTUDO tem deixado Você ESTRESSADO(A), numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
23. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, IR para o TRABALHO ou COMPRAS tem deixado você ESTRESSADO(A) numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
24. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, “dar conta” das ROTINAS DOMÉSTICAS da casa tem deixado Você ESTRESSADO(A) numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
25. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, manter o DISTANCIAMENTO DAS PESSOAS QUE VOCÊ GOSTA tem sido ESTRESSANTE numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
Relacionamentos	
26. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem mantido RELAÇÕES SATISFATÓRIAS com seus AMIGOS numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes

27. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem mantido RELAÇÕES SATISFATÓRIAS com seus VIZINHOS numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
28. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem mantido RELAÇÕES SATISFATÓRIAS com seus COLEGAS de TRABALHO/UNIVERSIDADE numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
29. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem mantido RELAÇÕES SATISFATÓRIAS com seus FAMILIARES , que MORAM CONTIGO , numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
30. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem mantido RELAÇÕES SATISFATÓRIAS com seus FAMILIARES , que NÃO moram contigo, numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
Comportamentos preventivos	
31. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem controlado seus níveis de PRESSÃO ARTERIAL numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
32. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem MONITORADO seu PESO corporal (por balança ou por medidas do cinto ou calça) numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
33. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem EVITADO FUMAR cigarros numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
34. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem EVITADO consumir BEBIDAS ALCOÓLICAS em EXCESSO numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
35. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, Você tem reservado tempo para MEDITAR ou RELAXAR SOZINHO , sem manipular aparelhos eletrônicos, numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
Comportamento durante a pandemia	
36. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem HIGIENIZADO os ALIMENTOS numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes

37. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem HIGIENIZADO as MÃOS com álcool em gel ou água e sabão numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
38. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, você tem usado MÁSCARAS, quando necessário, numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
39. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, quando você precisa se deslocar em AMBIENTES ABERTOS (ruas, praças, feiras), também frequentado por outras pessoas, você tem mantido o distanciamento social numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes
40. Comparando os ÚLTIMOS SETE DIAS com o período que iniciou a pandemia, quando você está em AMBIENTES FECHADOS (no trabalho, nos locais de estudo, no mercado, na farmácia) tem evitado aglomerações numa frequência...	(A) MUITO MENOR que antes (B) MENOR que antes (C) Mantém-se IGUAL (D) MAIOR que antes (E) MUITO MAIOR que antes

Percepções sobre as condições de vida durante a pandemia

1. Nestes dias de distanciamento social, como tem sido seu cotidiano? <input type="checkbox"/> Não fiz nada diferente, levo uma vida normal <input type="checkbox"/> Saio para atividades não essenciais (passeios, caminhadas, encontro com amigos) <input type="checkbox"/> Reduzi um pouco o contato, tomo cuidados para ficar distante das pessoas, mas continuei trabalhando e saindo <input type="checkbox"/> Saio de casa apenas para realizar atividades essenciais (comprar alimentos, medicamentos ou atendimento à saúde). <input type="checkbox"/> Sempre fico em casa, saindo só por necessidades de atendimento à saúde.	
2. O distanciamento social está causando algum impacto em sua vida? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim, impacto financeiro <input type="checkbox"/> Sim, impacto na saúde mental [estresse ou depressão ou ansiedade] <input type="checkbox"/> Sim, impacto na saúde física [ganho de peso ou dores cabeça ou articulações e etc.] <input type="checkbox"/> Sim impacto na convivência social <input type="checkbox"/> Outro. Qual? _____	
3. A quarentena afetou/modificou seu estado de saúde?	<input type="checkbox"/> Melhorou muito <input type="checkbox"/> Melhorou <input type="checkbox"/> Ficou igual <input type="checkbox"/> Piorou <input type="checkbox"/> Piorou muito
4. Você está estudando/trabalhando de forma remota (em casa)?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Não possui equipamento eletrônico para a realização de estudos/trabalho de forma remota (em casa)
5. A quarentena afetou/modificou a quantidade de atividades de estudo/trabalho que tem desenvolvido?	<input type="checkbox"/> Aumentou muito <input type="checkbox"/> Aumentou <input type="checkbox"/> Persistiu igual <input type="checkbox"/> Diminuiu <input type="checkbox"/> Diminuiu muito

6. A quarentena afetou/modificou seu ambiente de estudos/trabalho em relação a disponibilidade de acesso à internet?	<input type="checkbox"/> Melhorou muito <input type="checkbox"/> Melhorou <input type="checkbox"/> Ficou igual <input type="checkbox"/> Piorou <input type="checkbox"/> Piorou muito
7. A quarentena afetou/modificou sua percepção de conforto em sua residência (tamanho/abastecimento de água/ventilação)?	<input type="checkbox"/> Melhorou muito <input type="checkbox"/> Melhorou <input type="checkbox"/> Ficou igual <input type="checkbox"/> Piorou <input type="checkbox"/> Piorou muito
8. A quarentena afetou/modificou sua percepção de segurança em sua residência (proteção contra violência, seja urbana ou doméstica)?	<input type="checkbox"/> Melhorou muito <input type="checkbox"/> Melhorou <input type="checkbox"/> Ficou igual <input type="checkbox"/> Piorou <input type="checkbox"/> Piorou muito
9. A quarentena afetou/modificou sua percepção de bem estar em sua residência (presença de áreas verdes e espaço para socialização e lazer)?	<input type="checkbox"/> Melhorou muito <input type="checkbox"/> Melhorou <input type="checkbox"/> Ficou igual <input type="checkbox"/> Piorou <input type="checkbox"/> Piorou muito
10. A quarentena afetou/modificou os gastos da família?	<input type="checkbox"/> Aumentou muito <input type="checkbox"/> Aumentou <input type="checkbox"/> Persistiu igual <input type="checkbox"/> Diminuiu <input type="checkbox"/> Diminuiu muito
11. A quarentena afetou/modificou seu acesso aos serviços e atendimentos de saúde?	<input type="checkbox"/> Aumentou muito <input type="checkbox"/> Aumentou <input type="checkbox"/> Persistiu igual <input type="checkbox"/> Diminuiu <input type="checkbox"/> Diminuiu muito
12. A quarentena afetou/modificou seu acesso a atividades de entretenimento e lazer?	<input type="checkbox"/> Aumentou muito <input type="checkbox"/> Aumentou <input type="checkbox"/> Persistiu igual <input type="checkbox"/> Diminuiu <input type="checkbox"/> Diminuiu muito

Informe seu vínculo com a Universidade/Faculdade:

- Sou estudante universitário
 Sou técnico
 Sou professor

Informe a sua Universidade/Faculdade:

- Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB)
 Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)
 Universidade Federal da Bahia (UFBA)
 Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC)
 Universidade Federal do Amazonas (UFAM)
 Universidade Federal de Alagoas (UFAL)
 Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)
 Universidade Federal de Viçosa (UFV)
 Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS)
 Faculdade Metodista de Santa Maria (FSM)
 Centro Universitário União de Ensino do Sudoeste do Paraná (UNISEP)

As perguntas de números 1 a 4 são para os estudantes universitários. Caso Você seja servidor (técnico ou docente) siga para a pergunta 5.

1. Você tem matrícula ativa na sua Universidade/Faculdade? Sim Não

2. Qual seu curso? _____

3. Em que ano e semestre Você está cursando? _____

4. Qual o período de estudo que ocorrem a maior parte das suas aulas?

Matutino

Vespertino

Integral (matutino e vespertino)

Noturno

As perguntas de números 5 a 7, são para os servidores técnicos e docentes. Caso Você seja estudante universitário siga para a pergunta 8.

5. Você está em férias? Sim Não

6. Qual a carga horária semanal de sua atuação?

20 horas por semana

40 horas por semana

40 horas por semana com dedicação exclusiva

Outra. Qual? _____

7. Qual a sua escolaridade?

Ensino médio completo

Ensino superior completo

Especialização completa

Mestrado

Doutorado

Outro. Qual? _____

As demais perguntas são para os estudantes universitários, técnicos e docentes.

Informação sobre seu nível de saúde

8. Em geral, como você avalia sua saúde?

Muito boa Boa Regular Ruim Muito ruim

Informações sociodemográficas

9. Qual estado do Brasil Você mora? _____

10. Qual cidade Você mora? _____

11. Qual o seu sexo? Masculino Feminino

12. Qual sua idade (anos completos)? _____

13. Qual a sua cor ou raça (conforme categorias do IBGE)?

Branca

Preta

Amarela

Parda

Vermelha

14. Você tem cônjuge ou companheiro(a)?

Solteiro(a)

Casado(a) ou vivendo com parceiro(a)

Viúvo(a)

Divorciado(a) ou separado(a)

Outra. Qual? _____

15. Você exerceu alguma atividade considerada essencial durante a pandemia (assistência à saúde, segurança, limpeza urbana, transporte, serviço bancário, outro)?

Sim Não

16. Durante a pandemia, você está morando em uma casa com quantos cômodos? _____

17. Durante a pandemia, quantas pessoas moram contigo (contando com você)?

- Nenhum morador
 1 morador
 2 moradores
 3 moradores
 4 ou mais moradores

18. Durante a pandemia, quantas pessoas com menos de 10 anos moram contigo?

- Nenhum morador
 1 morador
 2 moradores
 3 moradores
 4 ou mais moradores

19. Durante a pandemia, quantas pessoas com 60 anos ou mais moram contigo?

- Nenhum morador
 1 morador
 2 moradores
 3 moradores
 4 ou mais moradores

20. Qual a sua principal fonte de notícia sobre o COVID-19

Jornais de grande circulação Programas de TV e rádio Mídias sociais (WhatsApp, Twitter, Facebook, blogs, etc.) Navegando pela internet Artigos Científicos Outro.
Qual? _____

21. Durante a pandemia do COVID-19 Você apresentou algum sintoma de gripe?

Sim
 Não

22. Você apresentou algum desses sintomas? (Pode marcar mais de uma opção)

Febre Calafrios Dor de cabeça Tosse seca Tosse com catarro Falta de ar Fadiga ou cansaço Dor de garganta Coriza Congestão nasal Náusea ou Vômitos Diarreia Dores nas articulações Perda de olfato ou paladar Nenhum desses sintomas

23. Você fez o teste para saber se estava infectado com a COVID-19?

Sim
 Não

24. O resultado do teste foi positivo?

Sim
 Não
 Não fiz o teste
 Não recebi o resultado

25. Algum familiar, ou amigo próximo, ou colega de trabalho teve caso grave de doença causada pela COVID-19?

Sim
 Não

26. Algum familiar, ou amigo próximo, ou colega de trabalho faleceu devido a COVID -19?

Sim

Não

27. Algum médico já lhe deu o diagnóstico de alguma dessas doenças? (Pode marcar mais do que uma opção.)

Diabetes Hipertensão Asma/Enfisema/Doença respiratória crônica ou outra doença do pulmão Doença do coração Depressão Câncer Nenhuma das doenças acima

28. Você tem plano de saúde?

Sim

Não

29. Durante a pandemia do COVID-19 você procurou atendimento de saúde?

Sim

Não

30. Qual o principal motivo para Você ter procurado atendimento de saúde?

Suspeita do COVID-19 ou infecção respiratória

Doença ou outro problema de saúde

Continuação de tratamento ou terapia

Consulta pré-natal

Parto

Problema de saúde mental

Problema odontológico

Lesão provocada por acidente doméstico

Lesão por acidente de trânsito ou outro tipo de acidente

Lesão provocada por agressão ou outra violência

31. Você conseguiu o atendimento?

Sim

Não

32. Seu atendimento foi público ou privado?

Público

Privado

33. Para esse problema, precisou de internação?

Sim

Não

34. Durante a pandemia do COVID-19, você teve alguma dessas dificuldades relacionadas aos cuidados à sua saúde? (Pode marcar mais de uma opção de resposta)

Marcar consulta

Conseguir atendimento de saúde

Conseguir medicamentos

Realizar exames solicitados

Realizar intervenções programadas

Conseguir vaga para internação

Cancelamento de consulta

Cancelamento de cirurgia

Nenhuma dificuldade

35. Você está em distanciamento social?

Sim

Não

36. Até agora, por quanto tempo ficou em distanciamento social? Ou se já interrompeu, quanto tempo ficou em distanciamento social?

Menos de 1 semana

1 a 2 semanas

15 dias a 1 mês

- 1 a 2 meses
- 2 meses ou mais

37. Você acredita que medidas de distanciamento social, corretas, podem diminuir o número de vítimas do COVID-19?

- Sim
- Não
- Talvez

38. Como você avalia a sua residência para fins de distanciamento social (tamanho/abastecimento de água/ventilação)?

- Péssima
- Ruim
- Regular
- Boa
- Ótima

39. A sua residência possui jardim/terraço/ quintal ou alguma área aberta/verde?

- Sim
- Não

40. Na sua opinião, possuir jardim/terraço/quintal ou alguma área aberta/verde ajuda a conviver com o distanciamento social?

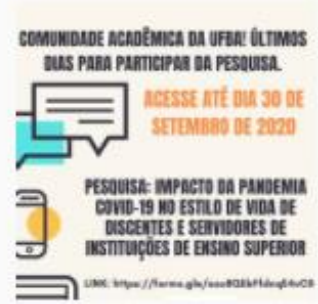
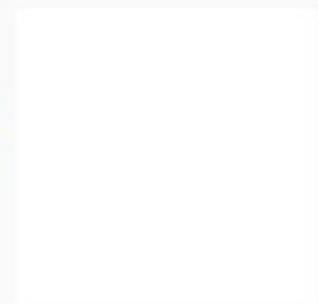
- Não ajuda
- Ajuda pouco
- Ajuda muito

41. Quanto tempo você acredita que consegue ficar em distanciamento social?

- Menos de 1 mês
- De 1 a 2 meses
- Mais de 2 meses
- O tempo que for necessário

APÊNDICE C – MATERIAIS UTILIZANDOS NAS CHAMADAS

The image shows a screenshot of an Instagram profile for the account 'estilodevida_covid19'. The profile bio includes the text: 'Estudo PERMEV Educação', a website link 'http://projeto-permev.site/Mudanças no Estilo de Vida Durante a Pandemia COVID19', and a Google Form link 'forms.gle/ezo8QEbFfdnqE4vCb'. Below the bio, there are navigation tabs for 'PUBLICAÇÕES', 'IGTV', and 'MARCADOS'. The main content area displays a grid of six promotional posters for a survey. The posters are arranged in two rows of three. The top row features three black posters with yellow and white text. The first poster in the top row is titled '1ª COLETA DE DADOS' and 'RESULTADOS', listing '3564 ESTUDANTES' and '1251 SERVIDORES DE UNIVERSIDADES BRASILEIRAS'. The second poster in the top row is titled '2ª COLETA DE DADOS' and asks 'SE VOCÊ PARTICIPOU DA 1ª COLETA DE DADOS RESPONDA AO NOSSO E-MAIL!'. The third poster in the top row is titled '2ª COLETA DE DADOS' and provides the survey title and dates: '06 DE NOVEMBRO A 10 DE DEZEMBRO'. The bottom row features three yellow posters with black and white text. The first poster in the bottom row is partially visible and says 'OBRIGADA PE... LA...'. The second poster in the bottom row says '4815 SERVIDORES E DISCENTES DE...'. The third poster in the bottom row is partially visible and says 'ES DE...'. The overall design uses a color palette of black, yellow, and white.



ACESSE ATÉ DIA 30 DE SETEMBRO DE 2020

5 2

PESQUISA: IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NO ESTILO DE VIDA DE DISCENTES E SERVIDORES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

LINK: <https://forms.gle/xx8Q2bF4nqf4vC8>

ACESSE ATÉ DIA 30 DE SETEMBRO DE 2020

PESQUISA: IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NO ESTILO DE VIDA DE DISCENTES E SERVIDORES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

LINK: <https://forms.gle/xx8Q2bF4nqf4vC8>

ACESSE ATÉ DIA 30 DE SETEMBRO DE 2020

PESQUISA: IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NO ESTILO DE VIDA DE DISCENTES E SERVIDORES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

LINK: <https://forms.gle/xx8Q2bF4nqf4vC8>

COMUNIDADE ACADÊMICA DA UFAL! ÚLTIMOS DIAS PARA PARTICIPAR DA PESQUISA.

ACESSE ATÉ DIA 30 DE SETEMBRO DE 2020

PESQUISA: IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NO ESTILO DE VIDA DE DISCENTES E SERVIDORES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

LINK: <https://forms.gle/xx8Q2bF4nqf4vC8>

COMUNIDADE ACADÊMICA DA UFAM! ÚLTIMOS DIAS PARA PARTICIPAR DA PESQUISA.

ACESSE ATÉ DIA 30 DE SETEMBRO DE 2020

PESQUISA: IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NO ESTILO DE VIDA DE DISCENTES E SERVIDORES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

LINK: <https://forms.gle/xx8Q2bF4nqf4vC8>

COMUNIDADE ACADÊMICA DA UFV! ÚLTIMOS DIAS PARA PARTICIPAR DA PESQUISA.

ACESSE ATÉ DIA 30 DE SETEMBRO DE 2020

PESQUISA: IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NO ESTILO DE VIDA DE DISCENTES E SERVIDORES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

LINK: <https://forms.gle/xx8Q2bF4nqf4vC8>

COMUNIDADE ACADÊMICA DA UFTM! ÚLTIMOS DIAS PARA PARTICIPAR DA PESQUISA.

ACESSE ATÉ DIA 30 DE SETEMBRO DE 2020

PESQUISA: IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NO ESTILO DE VIDA DE DISCENTES E SERVIDORES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

LINK: <https://forms.gle/xx8Q2bF4nqf4vC8>

COMUNIDADE ACADÊMICA DA UFSB! ÚLTIMOS DIAS PARA PARTICIPAR DA PESQUISA.

ACESSE ATÉ DIA 30 DE SETEMBRO DE 2020

PESQUISA: IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NO ESTILO DE VIDA DE DISCENTES E SERVIDORES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

LINK: <https://forms.gle/xx8Q2bF4nqf4vC8>

ACESSE ATÉ DIA 30 DE SETEMBRO

ÚLTIMOS DIAS PARA VOCE PARTICIPAR DA PESQUISA

[HTTP://PROJETOPERMIV.SITE/](http://projetopermiv.site/)

PERMEV PROJETO MULTICÊNTRICO

11.737
PESSOAS
 TODOS
 GRADUADOS
 TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS
 DOCENTES

“TÃO BEMTO, COMO PARTICIPAR?”

Como está o estilo de vida em comunidades acadêmicas?

Milhares de graduandos, técnicos administrativos e docentes de universidades brasileiras estão se preparando para a pesquisa.

Quer também quer colaborar?

Pandemia

UNIVERSIDADES

Estilo de Vida

ESTILO DE
Estilo de Vida



QUE TAL PARTICIPAR DA PESQUISA?

MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA DA COMUNIDADE ACADÊMICA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

#ESTILODEVIDA.COVID19

ESTILO DE
Estilo de Vida

OBJETIVO DA PESQUISA

Analisar a relação entre a pandemia da COVID-19 com as mudanças de vida e estilo de vida da comunidade acadêmica de instituições de ensino superior do Brasil.

REALIZAÇÃO:



#ESTILODEVIDA.COVID19

ESTILO DE
Estilo de Vida

COMO PARTICIPAR?

Assistir a uma das formações em live pelo canal oficial pelo site institucional do estilo de vida das universidades brasileiras (Estilo de Vida).

Ligar o celular de comunicação com o e-mail pesquisador@estilodevida.org.br

QUEM PODE PARTICIPAR?

Graduandos de graduação, técnicos administrativos e servidores docentes administrativos maiores de 18 anos das instituições de ensino participantes da pesquisa.

#ESTILODEVIDA.COVID19



ESTILO DE VIDA

Compreenda “o impacto de valores e oportunidades que as pessoas têm acesso de diferentes elementos individuais” (Nardi, 2005), que são influenciados por diversos fatores como as escolas, famílias, cultura ou economia.

#ESTILODEVIDA.COVID19

NOT TODAY #COVID19

#ESTILODEVIDA.COVID19



ESTILO DE VIDA DURANTE A PANDEMIA

A pandemia provocou mudanças completas na rotina diária das pessoas, podendo ter efeitos negativos no seu estilo de vida e bem-estar físico e mental (Baker, 2020).

#ESTILODEVIDA.COVID19

APÊNDICE D – MATÉRIA SOBRE O ESTUDO REALIZADO NA UFAL

Ufal participa de pesquisa sobre impactos da pandemia no estilo de vida

Público-alvo são estudantes da graduação, técnicos e docentes do ensino superior de 11 instituições do país

Por Manuella Soares – jornalista 24/09/2020 16h08

Pesquisadores das cinco regiões do Brasil se uniram para analisar os impactos da pandemia da covid-19 no estilo de vida dos estudantes e servidores, técnicos e docentes, do ensino superior. O professor Luiz Rodrigo Augustemak de Lima, do Instituto de Educação Física e Esporte da Ufal (Iefe) foi convidado para ser o coordenador local da pesquisa que envolve 11 instituições do país.

Para participar é preciso ter 18 anos ou mais e vínculo ativo, profissional ou acadêmico, na Ufal. Basta preencher o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e acessar o formulário online, até o próximo dia 30 de setembro, para responder a um questionário que dura no máximo 30 minutos.

“A participação na pesquisa é voluntária e o protocolo foi aprovado pelos Comitês de Ética das 11 instituições envolvidas. É muito importante participar, pois a partir das informações obtidas poderemos compreender como a pandemia afeta o nosso estilo de vida. Estas informações poderão nortear diferentes propostas de intervenção em diversos aspectos da saúde, que poderão ser implementadas no retorno regular das atividades acadêmicas”, reforçou o professor Luiz Rodrigo.

Os dados pessoais serão mantidos sob sigilo e os voluntários não serão identificados por números. Nesta primeira etapa, a pesquisa vai coletar informações sobre alimentação, consumo de bebidas alcoólicas, atividade física, sono e nível de estresse. O questionário também aborda aspectos laborais, de estudos e econômicos impactados durante a pandemia.

Todas as pessoas que responderem ao formulário serão convidadas a participar da segunda etapa da pesquisa, em dezembro. Não será obrigatório, mas só poderá

participar da próxima fase quem for voluntário na primeira. Isto porque os dados são para fins comparativos.

“Embora tenhamos nos afastado do pico de transmissão do Coronavírus no estado de Alagoas, ainda estamos vivendo com certas restrições e mudanças no nosso estilo de vida que foram impostas pela pandemia. Nós percebemos estas mudanças, por exemplo, nos hábitos alimentares, na atividade física e comportamento sedentário, nos relacionamentos, controle do estresse, comportamentos preventivos e na qualidade das noites de sono. Assim, pretendemos identificar este retrato atual do estilo de vida de uma amostra representativa da comunidade universitária da Ufal, estabelecendo um ponto de comparação para os dados que serão obtidos no segundo momento de avaliação”, explicou o coordenador local do estudo.

Ufal na pesquisa

O convite para o professor Luiz Rodrigo, coordenador do Grupo de Pesquisa em Biodinâmica do Desempenho Humano e Saúde (Iefe/Ufal), para executar a pesquisa em Alagoas foi realizado por professores das universidades federais do Amazonas (Ufam) e do Recôncavo da Bahia (UFRB), que coordenam um grupo de jovens pesquisadores no assunto. “Está sendo muito importante iniciar a pesquisa na Ufal logo com um estudo dessa magnitude. Tudo foi muito rápido e novo com esta pandemia da covid-19, assim como o impacto que ela provocou no nosso estilo de vida. Com isto, um grupo de pesquisadores de todo o Brasil foi formado e, para minha felicidade, fui convidado a integrar a equipe, incluindo a Ufal no estudo”, destacou Augustemak.

Ele conta que apesar da agilidade do Comitê de Ética da Ufal em aprovar o estudo, precisou aguardar a aprovação em todas as instituições de ensino para, então, iniciar a coleta de dados por meio do formulário online. Por isso, ratifica a importância de um breve retorno da comunidade acadêmica dos quatro campi em Alagoas para massificar os dados do Estado.

“Precisamos impulsionar e sensibilizar a participação de mais voluntários ainda nesta fase para que tenhamos um retrato fiel da comunidade universitária da Ufal,

tanto alunos quanto servidores. Assim, na próxima etapa, os mesmos participantes responderão novamente o questionário online para que possamos comparar o efeito da pandemia - da forma como ela se desenvolve por aqui - no estilo de vida das pessoas”, reforçou.

Mais informações sobre a pesquisa acesse o site e visite o Instagram do projeto @estilodevida_covid19.

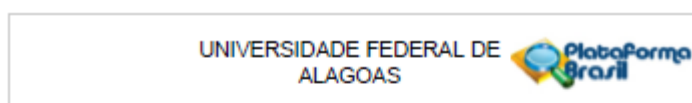
<https://ufal.br/ufal/noticias/2020/9/ufal-participa-de-pesquisa-sobre-impactos-da-pandemia-no-estilo-de-vida>

APÊNDICE E – TABELA

Variável	Total	Feminino	Masculino
	n (%)	n (%)	n (%)
Percepção de mudanças no seu estilo de vida com o início da pandemia			
Não houve mudanças	5 (3,18)	5 (5,0)	0 (0,0)
Houve poucas mudanças	19 (12,1)	10 (10,0)	9 (15,79)
Houve mudanças	59 (37,5)	38 (38,0)	21 (36,84)
Houve muitas mudanças	74 (47,3)	47 (47,0)	27 (47,37)
Pandemia afetou/modificou seu estado de saúde			
Melhorou muito	2 (1,2)	1 (1,0)	7 (12,28)
Melhorou	15 (9,5)	8 (8,0)	7 (12,28)
Ficou igual	58 (36,9)	35 (35,0)	23 (40,35)
Piorou	66 (42,3)	45 (45,0)	21 (36,84)
Piorou muito	16 (10,1)	11 (11,0)	5 (8,77)
Como avalia a saúde*			
Muito boa	24 (15,3)	12 (12,0)	12 (21,43)
Boa	71 (45,7)	45 (45,0)	16 (46,43)
Regular	43 (27,5)	29 (29,0)	14 (25,0)
Ruim	17 (10,9)	13 (13,0)	4 (7,14)
Muito ruim	1 (0,6)	1 (1,0)	0 (0,0)

8 ANEXOS

ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

Elaborado pela Instituição Coparticipante

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NO ESTILO DE VIDA DE DISCENTES E SERVIDORES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

Pesquisador: Thiago Ferreira de Sousa

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 33377120.0.3008.5013

Instituição Proponente: Universidade Federal de Alagoas

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.171.005

Apresentação do Projeto:

A síndrome respiratória aguda grave (SARS), causada pelo SARS-CoV-2 (novo coronavírus) tem sido investigada desde a sua origem, potencial de contágio ao desenvolvimento da doença infecciosa (COVID-19) e letalidade nos seres humanos. Em dezembro de 2019, a COVID-19 iniciou uma epidemia na Ásia que tomou escala mundial. No Brasil, foram diagnosticados mais de 514 mil casos da COVID-19, sendo que 206.555 mil foram considerados casos recuperados, porém mais de 29 mil evoluíram a óbito. Medidas de isolamento como forma de prevenção do contágio em larga escala foram adotadas, o que gerou mudanças na rotina e nas condições de vida da população. Diante disso, o objetivo desta pesquisa será analisar a relação entre a pandemia da COVID-19 com as condições de vida e estilo de vida de docentes, discentes e técnicos de instituições de ensino superior do Brasil. Será realizado um estudo longitudinal, por meio de inquéritos repetidos com amostra de universitários, técnicos administrativos e professores de instituições de Ensino Superior (IES) do Brasil selecionados por conveniência (Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Universidade Federal do Sul da Bahia, Universidade Federal da Bahia, Universidade Estadual de Santa Cruz, Universidade Federal do Amazonas, Universidade Federal da Paraíba, Universidade Federal de Alagoas, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Universidade Federal de Viçosa, Faculdade de Santa Maria e Centro Universitário União de Ensino do Sudoeste do Paraná). Serão realizadas duas coletas de dados, em agosto e novembro de 2020, e todos os participantes serão selecionados por conveniência. Os voluntários que aceitarem participar,

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A. C. Simões,
Bairro: Cidade Universitária CEP: 57.072-900
UF: AL Município: MACEIO
Telefone: (32)3214-1041 E-mail: contateduc@ufal.br

Página 01 de 08

Continuação do Formoc: 4.171.005

responderão um questionário online sobre estilo de vida, informações sociodemográficas, de vínculo com a universidade, medidas percebidas de saúde e relacionadas as condições de vida durante a COVID-19. As informações serão posteriormente transferidas para o software de análises estatísticas (SPSS versão 24.0). Serão empregadas análises descritivas para a descrição de cada IES. As informações obtidas no baseline serão utilizadas para analisar a validade da escala de mensuração do impacto da pandemia sobre o estilo de vida, por meio dos procedimentos de análise fatorial exploratória, análise fatorial confirmatória e consistência interna pelo alfa de Cronbach's. Com o estabelecimento da qualidade da escala, serão empregadas as comparações entre os dois inquéritos por meio da comparação das prevalências segundo teste McNemar. O nível de significância adotado será de 5%. Espera-se que o projeto contribua para o conhecimento científico relacionado à saúde durante a pandemia, além de subsidiar informações para possíveis iniciativas de extensão que buscarem mitigar potenciais efeitos adversos do isolamento social nos modos de vida da comunidade universitária.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar a relação entre a pandemia da COVID-19 com as condições de vida e estilo de vida de docentes, discentes e técnicos de instituições de ensino superior do Brasil.

Objetivo Secundário:

- 1 – Validar a escala de mensuração da percepção de mudanças no estilo de vida (atividade física, alimentação, comportamentos preventivos, relacionamentos, controle do estresse, sono, comportamentos sedentários e comportamentos preventivos durante a pandemia) em função da pandemia.
- 2 – Validar a escala perfil do estilo de vida individual durante a pandemia (atividade física, alimentação, comportamentos preventivos, relacionamentos e controle do estresse).
- 3 – Estimar os níveis das percepções negativas referentes as mudanças no estilo de vida (atividade física, alimentação, comportamentos preventivos, relacionamentos, controle do estresse, sono, comportamentos sedentários e comportamentos preventivos durante a pandemia) durante a pandemia, por meio do monitoramento em dois momentos distintos.
- 4 – Estimar os níveis do perfil do estilo de vida individual (atividade física, alimentação, comportamentos preventivos, relacionamentos e controle do estresse) durante a pandemia, por meio do monitoramento em dois momentos distintos.

Endereço: Av. Lourival Melo Matta, s/n - Campus A. C. Simões,
Bairro: Cidade Universitária CEP: 57.072-900
UF: AL Município: MACEIO
Telefone: (02)3214-1041 E-mail: cont@educufal@gmail.com

5 – Descrever o perfil das condições de vida da população alvo durante a pandemia.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

De acordo com os pesquisadores:

Riscos:

Ter algum desconforto, como avaliar negativamente o seu estilo de vida, ao responder perguntas sobre os impactos percebidos sobre a alimentação, consumo de bebidas alcoólicas, atividade física, sono e nível de estresse, bem como em função da influência da pandemia da COVID-19 no seu modo de vida, como em aspectos laborais, de estudos e econômicos. Possíveis desconfortos, como sentir-se envergonhado, por ter sido acometido ou esteja com a COVID-19, podem ocorrer.

Benefícios:

Contribuir para a reflexão sobre o seu estilo de vida e qualidade de vida, além de subsidiar informações para possíveis iniciativas de extensão que buscarem mitigar potenciais efeitos adversos do isolamento social no estilo de vida da comunidade universitária. Ao final do estudo, Você receberá um relatório geral da pesquisa com o detalhamento das informações dos dois inquéritos da pesquisa. Além disso, poderão ter assistência, por meio de correspondência eletrônica com informações gerais sobre manutenção do estilo de vida durante o período da pesquisa e após a finalização/interrupção da mesma.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de um estudo longitudinal, por meio de inquéritos repetidos com amostra de universitários, técnicos administrativos e professores de Instituições de Ensino Superior (IES) do Brasil selecionados por conveniência (Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Universidade Federal do Sul da Bahia, Universidade Federal da Bahia, Universidade Estadual de Santa Cruz, Universidade Federal do Amazonas, Universidade Federal da Paraíba, Universidade Federal de Alagoas, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Universidade Federal de Viçosa, Faculdade de Santa Maria e Centro Universitário União de Ensino do Sudoeste do Paraná). O objetivo da pesquisa será analisar a relação entre a pandemia da COVID-19 com as condições de vida e estilo de vida de docentes, discentes e técnicos de instituições de ensino superior do Brasil. Serão realizadas duas coletas de dados, em agosto e novembro de 2020, e todos os participantes serão selecionados por conveniência. Os voluntários que aceitarem participar, responderão um questionário on-line sobre estilo de vida, informações sociodemográficas, de vínculo com a universidade, medidas percebidas de saúde e relacionadas as condições de vida durante a COVID-19. Posteriormente, as informações

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A. C. Simões,
Bairro: Cidade Universitária CEP: 57.072-900
UF: AL Município: MACEIO
Telefone: (02)3214-1041 E-mail: comtededuc@ufal.br

Continuação do Parecer: 4.171.005

serão transferidas para o software de análises estatísticas (SPSS versão 24.0). Serão empregadas análises descritivas para a descrição de cada IEG.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes termos de apresentação obrigatória:

- Parecer anterior;
- Carta resposta;
- Informações básicas do projeto;
- Projeto de Pesquisa;
- Orçamento;
- Cronograma;
- Termo de Responsabilidade e Compromisso do Pesquisador Principal;
- TCLE – Professor, Aluno maior e Técnico;
- Folha de rosto;
- Declaração de pesquisadores (cumprimento das normas da Resolução 466/12, Resolução 510/2016, de publicação de resultados e sobre uso e destinação dos materiais/ dados coletados;

Recomendações:

- Recomenda-se:
- Incluir os Critérios para Suspender ou Encerrar as Pesquisas em todos os documentos;

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há óbices éticos na pesquisa, atendendo às exigências das resoluções 466/2012 e 510/2016.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo Aprovado

Prezado (a) Pesquisador (a), lembre-se que, segundo a Res. CNS 466/12 e sua complementar 510/2016:

O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado e deve receber cópia do TCLE, na íntegra, assinado e rubricado pelo (a) pesquisador (a) e pelo (a) participante, a não ser em estudo com autorização de declínio;

V.3ª. deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado e descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade por este CEP, exceto quando perceber

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A. C. Simões,
Bairro: Cidade Universitária CEP: 57.072-900
UF: AL Município: MACEIO
Telefone: (02)3214-1041 E-mail: comfedealofa@gmail.com

Continuação do Parecer: 4.171.005

risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa que requeiram ação imediata;

O CEP deve ser imediatamente informado de todos os fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É responsabilidade do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas a evento adverso ocorrido e enviar notificação a este CEP e, em casos pertinentes, à ANVISA;

Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprovatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial;

Seus relatórios parciais e final devem ser apresentados a este CEP, inicialmente após o prazo determinado no seu cronograma e ao término do estudo. A falta de envio de, pelo menos, o relatório final da pesquisa implicará em não recebimento de um próximo protocolo de pesquisa de vossa autoria.

O cronograma previsto para a pesquisa será executado caso o projeto seja APROVADO pelo Sistema CEP/CONEP, conforme Carta Circular nº. 061/2012/CONEP/CNS/GB/IMS (Brasília-DF, 04 de maio de 2012).

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Agência	TCLE.pdf	22/06/2020 12:08:26	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_PERMEV_Pentaculo_Correto.pdf	22/06/2020 12:07:35	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UNISEP.pdf	19/06/2020 13:48:39	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UFV.pdf	19/06/2020 13:48:06	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UFSSB.pdf	19/06/2020 13:48:34	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UFRB_prograd.pdf	19/06/2020 13:47:59	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A. C. Simões,
Bairro: Cidade Universitária CEP: 57.072-900
UF: AL Município: MACEIO
Telefone: (32)3214-1041 E-mail: combedeeticoufa@gmail.com

Continuação do Parecer: 4.171.005

Outros	declaracao_anuencia_UFRB_progep.pdf	19/06/2020 13:47:35	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UFMS_proreitoria_graduacao.pdf	19/06/2020 13:47:16	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UFMS_proreitoria_assuntos_estudantis.pdf	19/06/2020 13:46:29	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UFMS_progep.pdf	19/06/2020 13:46:02	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UFMS_faculdade_educacao.pdf	19/06/2020 13:45:30	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UFMS.pdf	19/06/2020 13:40:36	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UFBA.pdf	19/06/2020 13:40:11	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UFAM.jpeg	19/06/2020 13:39:41	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UFAL_PROFF.pdf	19/06/2020 13:39:23	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UFAL.pdf	19/06/2020 13:39:07	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_UE3C.pdf	19/06/2020 13:38:41	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito
Outros	declaracao_anuencia_FMC.pdf	19/06/2020 13:38:19	Thiago Ferreira de Sousa	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MACEIO, 23 de Julho de 2020

Assinado por:

CAMILA MARIA BEDER RIBEIRO GIRISH PANJWANI
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, sh - Campus A. C. Simões,
Bairro: Cidade Universitária CEP: 57.072-900
UF: AL Município: MACEIO
Telefone: (52)3214-1041 E-mail: comite@ufal.br