

## **IMPACTO DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS NA ATIVIDADE FÍSICA E NO TEMPO DE TELAS EM ADULTOS NOS MUNICÍPIO DE ABRE CAMPO E SERICITA-MG**

**Amanda Queiroz Sampaio<sup>1</sup>**  
**Joviane Taveira Silva<sup>1</sup>**  
**Kelly Aparecida do Nascimento<sup>2</sup>**  
**Deyliane Aparecida de Almeida Pereira<sup>3</sup>**  
**Marcelo Maia Costa<sup>4</sup>**  
**Sérvulo Francklin de Oliveira<sup>5</sup>**  
**Fábio Florindo Soares<sup>6</sup>**  
[fabioflorindo@live.com](mailto:fabioflorindo@live.com)

**ÁREA DE CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

### **RESUMO**

O objetivo do estudo foi avaliar o impacto da pandemia do coronavírus (Covid-19) na prática de atividade física e no tempo de telas em adultos residentes nos municípios de Abre Campo e Sericita - MG. O instrumento de avaliação deste estudo foi um questionário aplicado de forma online, contendo 20 questões de múltipla escolha. A amostra foi composta por 104 indivíduos, sendo 72,1% do sexo feminino, com faixa etária entre 18 a 29 anos. Os resultados indicam um aumento do percentual dos indivíduos que se autodeclararam sedentários ou pouco ativos (8,6%) quando comparados os períodos antes e durante a pandemia. Quanto ao tempo gasto pelos adultos, em frente à tela, observa-se um aumento de 30,0% no mesmo período, levando em conta a permanência de 5 ou mais horas na tela. Aumentar o nível de atividade física da população pode ajudar a combater diversas patologias, assim como vários distúrbios cardiometabólicos, além de melhorar a saúde mental. Portanto, concluímos que a diminuição dos níveis de atividade física e o aumento da permanência em frente a telas podem ter sofrido interferência devido ao período de isolamento social provocado pela pandemia do novo Coronavírus (Covid-19).

<sup>1</sup> Acadêmicas do 7º período do curso de Educação Física – UNIVÉRTIX – Matipó.

<sup>2</sup> Licenciada e Bacharel em Educação Física – UNEC. Graduada em Pedagogia – UNEC. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade - UNEC. Professora e Coordenadora de Pesquisa e Extensão da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

<sup>3</sup> Licenciada e Bacharel em Educação Física – UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutora em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

<sup>4</sup> Licenciado e Bacharel em Educação Física – UNEC– Especialista em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício – UNIFOA- Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

<sup>5</sup> Licenciado plena em Educação Física. Mestre em Avaliação dos Efeitos de um Programa de Exercícios Físicos Individualizado em Pacientes Portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica UNEC. Professor do curso de Educação Física da Faculdade Vértice UNIVERTIX.

<sup>6</sup> Bacharel e Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa – UFV. Especialista em Atividades Motoras em Academias, Atividades Aquáticas e Personal Training. Mestrando em Actividad Física y Salud da Universidad Europea del Atlântico – Santander – Espanha. Professor do Curso Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física; Covid-19; Tempo de telas; Adultos.

## 1. INTRODUÇÃO

A pandemia do novo coronavírus (Covid-19) é a maior emergência de saúde pública que a comunidade internacional enfrenta há décadas. Segundo Bezerra *et al.* (2020) muitas medidas sanitárias foram tomadas pelas três esferas do governo (Federal, Estadual e Municipal), sendo o isolamento social a mais difundida.

A partir desse momento, os governos de vários estados brasileiros adquiriram como forma de prevenção o distanciamento e, nesse período, só deveria sair de casa os trabalhadores de serviços essenciais e as pessoas que realmente necessitavam sair por algum motivo urgente (ARMITAGE e NELLUMS, 2020; CROKIDAKS, 2020).

Apesar de ser uma medida protetiva para a contenção de casos, o isolamento social pode trazer consequências negativas não intencionais, podendo acarretar a inatividade física na população. Nesse sentido, o estímulo à realização de atividades físicas apresenta-se como uma proposta importante, visto o aumento do uso de equipamentos eletrônicos nas residências durante o isolamento social pode acarretar fatores cooperativos para comportamentos sedentários (SOUZA FILHO e TRITANY, 2020).

Nesse sentido, tudo que diz respeito à forma de vida virtual passa a fazer parte mais frequentemente do dia a dia das pessoas, já que a forma on-line permite que muitos indivíduos trabalhem, concluam suas atividades escolares e acadêmicas sem precisar sair de casa e reduzindo suas atividades físicas diárias (TAVARES e SANTOS, 2020).

Assim, o tempo de tela está sendo uns dos principais motivos da inatividade física e seu uso excessivo vem sendo adicionados em ficar deitado ou sentado em frente à tela. E o momento que deveria ser destinado a prática de atividade física está sendo dedicado às telas, resultando em excesso de peso (AZAMBUJA, 2017).

Diante do exposto, esse estudo tem como diferencial compreender os impactos da pandemia Covid-19 no tempo de tela e na prática de atividade física. A questão norteadora do estudo é: qual o impacto da pandemia do coronavírus na

prática de atividade física e tempo de tela em adultos? Dessa forma, o objetivo deste estudo é avaliar o impacto da pandemia do coronavírus na prática de atividade física e no tempo de telas em adultos residentes nos municípios de Abre Campo e de Sericita - MG.

Estudos como este são importantes para compreender o impacto do isolamento social, o uso de telas e o nível de atividade física para que sirvam como base para políticas públicas futuras, visto que este período pandêmico tem aumentado tempo permanecido em telas e aumentado a inatividade física e sedentarismo, levando a uma nova pandemia.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Diversos estudos têm atestado a importância da atividade física durante a pandemia do Covid-19. Segundo Raiol (2020) a COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus, denominado SARS CoV-2. É uma família de vírus que causa infecções respiratórias, cujos sintomas variam desde manifestações leves, como perda de olfato e de paladar, até quadros mais graves, que provocam falta de ar e podem levar à morte. As medidas resultaram em um grande aumento na inatividade física e no sedentarismo, causando um estilo de vida sedentário.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) declarou em 11 de março de 2020 que o surto de Covid-19 evoluiu para uma pandemia. Entre as medidas propostas pela OMS para conter a propagação da Covid-19, impedindo o aparecimento de novos casos, está incluído o isolamento social (COSTA e VIGÁRIO, 2020). Wilder-Smith (2020) define o isolamento social como a diminuição de interação entre as pessoas de uma comunidade para diminuir a velocidade de transmissão do vírus.

Essa estratégia, embora necessária para conter o avanço da doença, preocupa estudiosos no mundo todo, pois pode reduzir os níveis de atividade física da população (CHEN *et al.*, 2020). Segundo Pitanga (2020) a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético. Corroborando com o autor, Teixeira (2019) conceitua a atividade física como qualquer movimento corporal produzido

pelo corpo humano que resulta em um gasto energético acima dos níveis de repouso. Assim, uma simples caminhada, varrer a casa, erguer uma caixa são considerados atividade física.

A atividade física é recomendada à população em geral, sendo considerada uma ferramenta importante para a melhoria da saúde. Alinhada aos benefícios à saúde, esta prática parece exercer um efeito positivo sobre vários processos cognitivos em diferentes populações, como nos adultos. Assim, ela se torna uma ferramenta indispensável para o desenvolvimento humano e ficar em casa por períodos prolongados pode representar um desafio significativo para permanecer fisicamente ativo (MALLOY-DINIZ *et al.*, 2020).

Segundo a OMS (2011), a prática de atividade física regular é uma importante estratégia para a manutenção do estilo de vida ativo. Desse modo, ela deve ser realizada por adultos, pelo menos 150 minutos semanais, com intensidade moderada.

### **3. METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa, que segundo Gil (2002, p.41-42):

Tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob esse título e uma das características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

A pesquisa foi realizada na Zona da Mata Mineira, nas cidades de Abre Campo e de Sericita. De acordo com dados do IBGE (2020), a cidade de Abre Campo possui uma população estimada de 13.444 habitantes, foi constituída em 27 de julho de 1889 sua área de unidade territorial é 471,551 km<sup>2</sup>, com a densidade demográfica de 28,29 hab/km<sup>2</sup>. Já a cidade de Sericita possui uma população estimada de 7.333 habitantes, foi fundada em 30 de dezembro de 1962, com área total de 166,674 km<sup>2</sup>, tendo como principal fonte de renda a cafeicultura.

A amostra foi constituída por 104 indivíduos adultos de ambos os sexos, entre as faixas etárias de 18 anos a 59 anos. O objetivo da pesquisa, que foi realizada de



forma aleatória, foi informado aos indivíduos, que participaram do estudo virtualmente. A autorização de participação foi concretizada por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) online. Esta pesquisa seguiu as especificações da Lei nº 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de estudos envolvendo seres humanos, mantendo seu anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

A coleta de dados teve início no dia primeiro de março sendo finalizada dia quinze do mesmo mês, gerando um total de 104 participantes. O questionário foi enviado a pessoas próximas, familiares e amigos que o responderam e repassaram o questionário via e-mail e WhatsApp.

O instrumento de coleta de dados foi um questionário fechado, baseado na sexta edição do Questionário Internacional de Atividades Esportivas QIAF-6 e inspirado na pesquisa de teste e reteste de Barros e Nahas (2008), que leva em consideração as diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia descritas nas Diretrizes de Prevenção Cardiovascular (PRÉCOMA *et al*, 2019). Possui 20 questões de múltipla escolha, sua aplicabilidade foi de forma remota via *Google Forms*, sendo enviado aos participantes por e-mail. As respostas foram avaliadas mediante os gráficos gerados pelo *Google* formulários.

Após a coleta de dados, as informações foram agrupadas por questões, tabuladas no *Microsoft Excel*. Os resultados foram apresentados de forma descritiva e por meio de tabelas.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O objetivo do estudo foi avaliar o impacto da pandemia do coronavírus na atividade física e no tempo de tela em adultos. A amostra foi composta por 104 adultos, sendo 72,1% do sexo feminino, com faixa etária compreendida entre 18 e 29 anos. Entre eles 55,8% se declararam praticantes regulares de atividade física no período da pandemia, tendo como principais atividades a caminhada e a musculação/academia, correspondendo a 27,9%. Assim, 44,2% da amostra relataram não fazer nenhum tipo de atividade física regularmente.

Bicalho *et al.* (2018) afirmam que a atividade mais acessível e recomendada para promoção da saúde é a caminhada. Segundo a Associação Brasileira para o estudo de Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO, 2018), o Brasil está entre os países mais sedentários do mundo. Este estudo aponta que 47,0% das pessoas em idade adulta pesquisadas não praticam atividade física com as frequências devidas.

Sendo Freitas *et al.* (2020) a relação do gênero e da idade com a persistência da prática de exercícios físicos não está explícita pelos pesquisadores, uma vez que os motivos para a prática de exercício diferem entre os indivíduos, ou seja, as pessoas podem ser desmotivadas para a prática de um exercício, podem não apresentar motivação suficiente para o início ou sustentação da modalidade ou podem também ser motivadas por fatores externos, que não sustentam a prática.

A tabela 1 apresenta a caracterização dos participantes do estudo, quanto à prática de atividade física e de tempo de tela, antes e durante a pandemia da COVID-19:

Tabela 1: Caracterização dos indivíduos adultos, quanto a prática de atividade física e tempo de tela, antes e durante a pandemia da Covid-19 nas cidades de Abre Campo e Sericita- MG. 2021.

Variável	Antes (%)	Durante(%)
<b>Antes do início da pandemia da COVID-19 você se considerava, um indivíduo</b>		
Sedentário	21,2	25,0
Pouco ativo	35,6	40,4
Extremamente ativo	43,2	34,6
<b>Antes da pandemia da COVID-19 você permanecia quanto tempo por dia em telas (equipamentos eletrônicos)?</b>		
1 a 4 horas	80,8	51,0
5 a 8 horas	10,5	30,8
Mais de 8 horas	8,7	18,3

Fonte: elaborado pelos autores.

Observa-se na tabela 1 um aumento do percentual dos indivíduos que se autodeclararam sedentários ou pouco ativos (8,6%) no período antes e durante a pandemia. Em relação aos indivíduos extremamente ativos houve uma diminuição de quase 9 pontos percentuais no mesmo período relatado anteriormente. Segundo Beck e Pitanga (2020), identificou-se em uma pesquisa que a redução do comportamento estava associada com efeitos benéficos para a saúde cardiometabólica, em adultos. Ademais, os autores verificaram que a redução do

comportamento sedentário estava associada à prática regular de atividade física, pois os benefícios eram maximizados.

Quanto ao tempo gasto pelos adultos, em frente à tela, antes da pandemia (80,8%) e durante a pandemia (51,0%), está dentro das recomendações das organizações de saúde. Contudo, identifica-se aumento no número de pessoas com tempo de tela superior a 5 horas, de 19,2% (antes da pandemia) para 49,1% (durante a pandemia).

Ramalho (2020) relatou que os estudos relacionados ao tempo de tela no Brasil abrangem distintos grupos alvos, bem como os aspectos associados, podendo citar: comportamento sedentário, atividade física em prática, costumes alimentares e obesidade. Corroborando com Silva *et al.* (2020) o maior tempo de exposição a telas atualmente, pode ser decorrente do aumento laboral tipo *home office* e do isolamento social, provocados pela pandemia da Covid-19.

A tabela 2 apresenta caracteriza os participantes do estudo, quanto a frequência e a duração das atividades físicas praticadas por eles:

Tabela 2: Frequência semanal e a duração das atividades físicas em adultos nos municípios de Abre Campo e Sericita-MG. 2021.

Variável	%
<b>Com qual frequência semanal realizava as atividades físicas?</b>	
1 a 2 x por semana	15,4
3 a 5 x por semana	37,4
6 a 7 x por semana	3,9
Não praticava atividade física.	43,3
<b>Qual a duração desta(s) atividade(s)?</b>	
Menos de 30 minutos	1,9
30 a 60 minutos	41,3
Mais de 60 minutos	13,4
Não praticava atividade física	43,3

Fonte: elaborado pelos autores

Ao analisar a tabela 2, verifica-se que 43,3% são sedentários. Dos praticantes, 15,4% realizam atividade física de 1 a 2 vezes, 37,4 % de 3 a 5 vezes e 3,9 % de 6 a 7 vezes por semana, sendo que a maior parte da amostra realiza suas atividades em um período entre 30 a 60 minutos.

De acordo com Pitanga *et al.* (2020) a recomendação da prática de atividade física semanal é de 150 minutos na intensidade moderada a vigorosa. Preconiza uma redução ao seu estilo de vida sedentário de 6 a 8 horas por dia, limitando suas horas de sentar-se em frente à tela a um máximo de 2 a 4 horas durante o dia. Deve-se procurar fazer a maior quantidade de pausas no tempo sentado, sendo que para cada hora deve-se ficar em pé por pelo menos 5 minutos.

Portanto, é importante ressaltar que, mesmo com apenas 30 minutos por dia de atividade física regular, pode-se apresentar benefícios significativos à saúde, conforme relata Füzéki (2018). Ide (2020) destaca que pode parecer inatingível e desencorajador estimular a população a se tornar ativa, já que a falta de tempo é uma das principais barreiras relatadas para não realizar esta atividade.

Foi perguntado aos praticantes se possuíam alguma patologia e 69,2% declarou não apresentar, mas a hipertensão foi recorrente em 9,6% dos pesquisados. Martins (2016) afirma que a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é considerada um importante problema da saúde pública devido à baixa taxa de controle e que 25,0% da população adulta sofre com a doença. A prática regular de atividade física é recomendada para a prevenção e o tratamento da hipertensão arterial, resultando em uma série de benefícios para a saúde, já que, além de atuar no controle direto da pressão arterial, auxilia no combate de outros fatores de risco associados à hipertensão, como a diabetes, obesidade e o estresse (SILVA *et al.*, 2020).

Embora a maioria declare que não possua nenhuma patologia, são necessárias investigações, uma vez que os pesquisados podem apresentar doenças metabólicas que são inimigos ocultos porque não provocam sintomas, mas representam fatores de risco para doenças cardiovasculares graves e não são de conhecimento dos indivíduos.

A Tabela 3 apresenta questões relacionadas ao isolamento social e à alteração do peso corporal durante a pandemia:

Tabela 3: Comportamento quanto ao isolamento social e alteração do peso corporal dos adultos na pandemia da Covid-19.

Variável	%
Você cumpriu o isolamento social?	

Sim	79,8
Não	20,2
<b>Por quanto tempo você cumpriu o isolamento social, recomendado pelos órgãos de saúde?</b>	
Menos de 15 dias	18,3
15 a 60 dias	34,6
60 a 90 dias	5,8
Mais de 90 dias	26,9
Não cumpriu isolamento	14,4
<b>Em relação ao seu peso corporal, durante a pandemia da COVID-19 você:</b>	
Diminuiu seu peso	16,3
Manteve seu peso	45,2
Aumentou seu peso	38,5

Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores

Wilder-Smith (2020) define o isolamento social como a diminuição de interação entre as pessoas de uma comunidade para diminuir a velocidade de transmissão do vírus, sendo ele indispensável neste período pandêmico. Quando perguntado aos participantes sobre a adesão ou não ao isolamento social, 79,8% deles informa que o cumpriu. O tempo desse isolamento, que oscilou de 15 dias a 90 dias, foi constatado para 67,3% dos pesquisados.

Em relação ao peso corporal, verifica-se que a maioria da amostra (54,8%) apresentou alguma variação em seu peso quando comparado ao seu peso antes e durante a pandemia. Segundo a Vigilância de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL, 2020) a prática de atividade física, pode diminuir aos poucos o excesso de peso, reforçar ligamentos e músculos, melhorar movimentação articular, aumentar a capacidade de oxigenação nos pulmões, facilitar a circulação sanguínea e aumentar a resistência física fazendo com que a fadiga demora aparecer.

Foi perguntado aos participantes se a pandemia impactou de alguma forma a prática de atividades físicas e 68,3 % responderam que sim. A figura 1 apresenta os motivos que contribuíram para esse impacto:

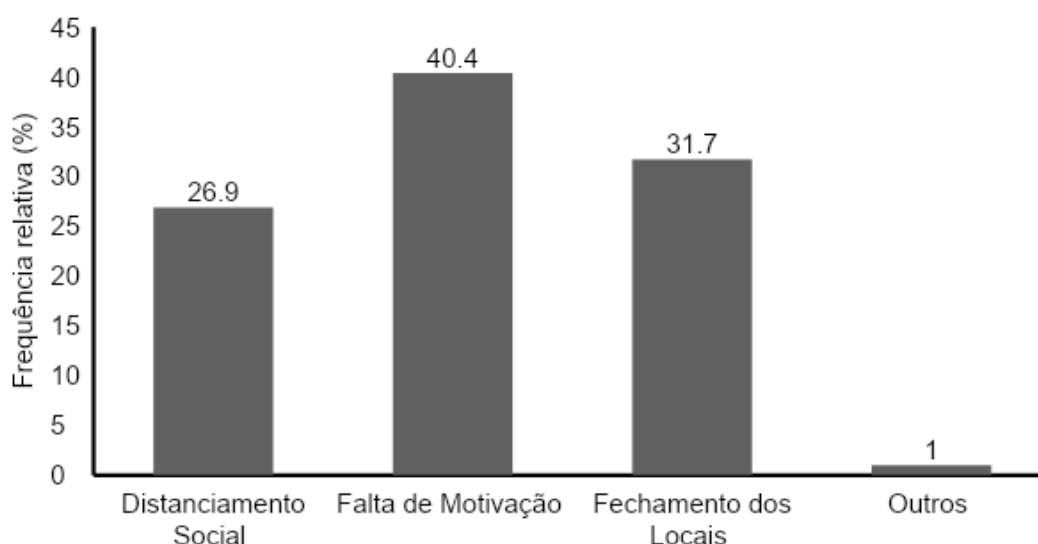


Figura 1: Motivos que contribuíram para o impacto na prática de atividade física, durante a pandemia, por adultos das cidades Abre Campo e Sericita. 2021.  
Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores.

Observa-se através da figura 1 que a falta de motivação foi o principal fator que impactou a prática regular de atividade física durante a pandemia (40,4%), o que pode estar atrelado ao fechamento dos locais destinados para tal prática (31,7%).

Em relação aos estilos de vida, a restrição social pode levar a uma redução importante nos níveis de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, e no aumento de tempo em comportamento sedentário (GARCÍA *et al.*, 2020).

Raiol (2020), retrata que os motivos que levam as pessoas a praticar atividades físicas são os benefícios para controlar o estresse, o prazer, a saúde e a

estética. O autor cita os maiores motivos de desistência da prática, sendo: falta de tempo e falta de motivação.

Constata-se que os indivíduos que apresentam maior tempo em telas, apresentaram menor nível de atividade física. De acordo com Silva *et al.*, (2017) a inatividade física e o baixo nível de atividade física têm contribuído para a diminuição da perspectiva de qualidade de vida, ocasionando possíveis aumentos de patologias que pode ocasionar mortes.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O principal objetivo deste estudo foi verificar os impactos da pandemia da Covid-19 no tempo de tela e na prática de atividade física em adultos nos municípios de Abre Campo e Sericita-MG. Os resultados apontam a predominância de indivíduos do sexo feminino, com a faixa etária entre 18 a 29 anos, sendo que a maioria praticava atividade física antes da pandemia.

Vale ressaltar que houve um aumento do percentual dos indivíduos que se autodeclararam sedentários ou pouco ativos quando comparados os períodos antes e durante a pandemia.

Aumentar o nível de atividade física da população pode ajudar a combater diversas patologias, assim como vários distúrbios cardiometabólicos, além de melhorar a saúde mental. Além disso, o aumento dos níveis de atividade física pode melhorar a função imunológica e, levando todos esses aspectos em consideração, talvez nos permita estar mais bem preparados para o enfrentamento da pandemia de Covid-19 e outras pandemias que estão por vir.

Quanto ao tempo gasto pelos adultos, em frente à tela, observa-se um aumento percentual quando comparado ao período antes e durante a pandemia, levando em conta a permanência de 5 ou mais horas diárias.

Em relação fatores limitantes deste estudo podemos citar a falta de literatura pré-existente, assim como as limitações da geração acima dos 40 anos quanto ao uso de tecnologias, reduzindo sua participação no estudo, visto que a aplicação dos questionários foi de forma online.

Recomenda-se a realização de estudos periódicos, abrangendo diferentes regiões, a fim de comparar os indicadores de atividade física relacionado ao tempo de tela da população de adultos, para que possa servir como alicerce para as políticas públicas a serem adotadas.

## REFERÊNCIAS

ARMITAGE, R.; NELLUMS, L. B. The lancet regional health. COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. **Nottingham**, v. 5, n. 5, p. 256-261, mar. 2020.

AZAMBUJA, A. P. O. *et al.* Prevalência e fatores associados ao excesso de peso em escolares. **Revista baiana de saúde pública**, v. 36, n. 3, p. 740-750, jul./set. 2017

BARROS, M. VG; NAHAS, M. V. Reprodutibilidade (teste-reteste) do questionário internacional de atividade física (QIAF-Versão 6): Um estudo piloto com adultos no Brasil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n. 1, p. 23-26, 2008.

BEZERRA, A. C. V. *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciências e saúde coletiva**, v. 25, n. 6, p.12-16, 2020

BRASIL, Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2011** – Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2013.

BICALHO, P. G. *et al.* Associação entre fatores sociodemográficos e relacionados à saúde com a prática de caminhada em área rural. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 4, p. 1323-1332, 2018.

CHEN, P. *et al.* Coronavirus disease (COVID-19). The need to maintain regular physical activity while taking precautions. **Journal Of sport and health science**, Shanghai, v. 9, n. 1, p, 103-104, fev. 2020.

COSTA, R. M. R.; VIGÁRIO, P. A covid-19 e o distanciamento social: quando a onda da internet substituiu a onda do mar para a prática de exercícios físicos. **Revista Augustus**, Rio de Janeiro, v. 25. n. 51. p. 335-356. jul./out. 2020

CROKIDAKIS, N. Modeling the early evolution of the COVID-19 in Brazil: results from a Susceptible-Infectious-Quarantined-Recovered (SIQR). **Revista World Scientific**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 2050135-1- 2050135-7. jul. 2020.

FREITAS, P. G. D. *et al.* COVID-19 - **Impactos da pandemia no Brasil e no mundo**, v. 2, n. 14, p. 187-203. Dez. 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – FIOCRUZ. **Por que a doença causada pelo novo coronavírus recebeu o nome de Covid-19?** Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/>. Acesso em: 26.abr.2021.

FÜZÉKI E, BANZER W. Physical activity recommendations for health and beyond in currently inactive populations. *Int J Environ Res Public Health* 2018; 15:1042.

García-Álvarez L, Fuente-Tomás L, Sáiz PA, García-Portilla MP, Bobes J. Will changes in alcohol and tobacco use be seen during the COVID-19 lockdown?. *Adicciones* [Internet]. 2020 Apr [cited 2020 Aug 11];32(2):85-9. Available from: <https://doi.org/10.20882/adicciones.1546>

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

IDE, P. H., MARTINS, M. S. A. S., SEGRI, N. J. Tendência dos diferentes domínios da atividade física em adultos brasileiros: dados do Vigitel de 2006-2016. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 8, p. 1-10. jan. 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE. **IBGE Cidades: Abre Campo**. 2020. em> <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/abre-campo/panorama> Acesso em: 25 fev. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE. **IBGE Cidades: Sericita**. 2020. em> <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/sericita> Acesso em: 25 fev. 2021.

MALLOY-DINIZ, L. F. *et al.* Saúde mental na pandemia de COVID -19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. **Revista baiana de saúde pública**, Belo Horizonte, v. 15, n. 7, p. 40-50, 2020.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Diminuindo diferenças**: a prática das políticas sobre determinantes sociais da saúde: documento de discussão. Rio de Janeiro: OMS; 2011. Disponível em:[http://www.who.int/sdhconference/discussion\\_paper/Discussion\\_Paper\\_PT.pdf](http://www.who.int/sdhconference/discussion_paper/Discussion_Paper_PT.pdf). Acesso em: 21 de maio, 2021.

PAVÓN, D. J; BAEZA, A. C; LAVIE, C. J. Physical Exercise as Therapy to Fight Against the Mental and Physical Consequences of COVID-19 Quarantine: **Special Focus in Older People**, v. 63, n. 3. p. 386-388, 2020.

PITANGA, F. J. G., BECK, C. C., PITANGA, C. P. S. Physical Activity And Reducing Sedentary Behavior During The Coronavirus Pandemic. **Rev. Sage Open Med.** Rio de Janeiro, v. 2, n. 5, p. 36-43, mar. 2020.

PRÉCOMA, D. B. *et al.* Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia-2019. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 113, n. 4, p. 787-891, 2019.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

RAMALHO, C.C. EDUCAÇÃO DEMOCRÁTICA EM TEMPOS PANDÊMICOS. *Rev. Artes de Educar*, v. 6, n. 2, p. 229-249, 2020.

SILVA, R. L. B. *et al.* Physical Inactivity Is Associated With Increased Levels of Anxiety, Depression, and Stress in Brazilians During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. **Frontiers in physical**, v. 11, n. 3, p. 1-7. Nov. 2020.

SILVA, J. S. *et al.* ANSIEDADE EM TEMPOS DE COVID-19: como lidar? Disponível em: [file:///home/chronos/ueb38091015571be68bd5e442c754ac90eef5802c/MyFiles/Downloads/Cartilha\\_-\\_Como\\_lidar\\_com\\_a\\_ansiedade\\_em\\_tempos\\_de\\_COVID-19-compactado202005181](file:///home/chronos/ueb38091015571be68bd5e442c754ac90eef5802c/MyFiles/Downloads/Cartilha_-_Como_lidar_com_a_ansiedade_em_tempos_de_COVID-19-compactado202005181). Acesso em: 28 de Maio de 2021.

SILVA, D.A.S.*et al.* Mudanças seculares nos níveis de aptidão aeróbia em crianças brasileiras. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 23, n.6, p. 450-454, 2017.

SOUZA FILHO, B. A. B. ; TRITANY, E. F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n 4, p. e00054420, 2020.

TAVARES, F. E.; SANTOS, S. M. V. S. O exercício físico e a Covid-19. Quando o Trabalho conduz ao Sedentarismo e substitui a Atividade Física. **Rev. Acta paul. enferm**, Ceará, v. 14, n. 51, p. 1084-1095, jul. 2020.

TEIXEIRA, D. B. **Percepção dos benefícios da atividade física e saúde dos idosos que participam do projeto caminhada orientada UFT Miracema** Orientador: Daniele Bueno Godinho Ribeiro, 2019. 50 f. Monografia (Licenciatura em Educação física) - Universidade Federal do Tocantins, Miracema, 2019.

VASCONCELLOS, M. B.; ANJOS, L. A.; VASCONCELLOS, M. T. L. Estado nutricional e tempo de tela de escolares da Rede Pública de Ensino Fundamental de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 4, p. 713-722, Abr. 2013



WILDER-SMITH, A., FREEDMAN D. O. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus. **Journal of Travel Medicine**, Huhan, v. 27, n. 2, p. 1-4. fev. 2020.