

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

SILLAINÉ DAMARIS BUENO DE SOUZA

**ALTERAÇÕES NA APARÊNCIA E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM
UNIVERSITÁRIAS DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL EM MEIO A
PANDEMIA COVID-19**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2021

SILLAINÉ DAMARIS BUENO DE SOUZA

**ALTERAÇÕES NA APARÊNCIA E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM
UNIVERSITÁRIAS DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL EM MEIO A
PANDEMIA COVID-19**

**Changes in the appearance and practice of physical activity in university
universities during social distancing among pandemic COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação, apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso 2, do Curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação Física - DAEFI da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, como requisito parcial para obtenção do título de Graduada. rever espaçamento

Orientador: Prof^ª. Dr^ª. Angelica Miki Stein

CURITIBA

2021

SILLAINÉ DAMARIS BUENO DE SOUZA

**ALTERAÇÕES NA APARÊNCIA E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM
UNIVERSITÁRIAS DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL EM MEIO A
PANDEMIA COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso DE
Graduação apresentado como requisito
para obtenção do título de Bacharelado em
Educação Física da Universidade
Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR).

Data de aprovação: 22/ abril / 2021

Angelica Miki Stein

Doutora

Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO)

Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR)

Daniela Isabel Kuhn

Doutora

Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR)

Ana Carolina Paludo

Doutora

Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO)

*A Folha de Aprovação assinada encontra-se na Coordenação do Curso.

Curitiba

2021

RESUMO

SOUZA, Sillaine D. B. **Alterações na aparência e prática de atividade física em universitárias durante o distanciamento social em meio a pandemia Covid-19.** 40f. Trabalho de conclusão de curso. Bacharelado em Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2020.

Em função da pandemia provocada pelo vírus SARS-COV-2, e a falta de tratamentos efetivos, bem como a baixa taxa de vacinação até 2021, tem sido adotado o distanciamento social como método de prevenção. Transtornos psicológicos, alimentares e diminuição da prática de atividade física são potenciais fatores que afetam a percepção da aparência física durante este período. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo analisar a aparência e a prática de atividade física durante o período de distanciamento social do COVID-19 em universitárias. Participaram do estudo 294 mulheres, com média de idade de $21,89 \pm 4,83$ anos, que responderam um questionário *online*, onde indicavam a frequência na prática de atividade física, assim como, a presença de mudanças na aparência. Para a análise estatística, foi utilizado o software SPSS 25.0. Alterações na aparência foram descritas por meio de média, desvio padrão e frequências. A partir da frequência para prática de atividade física, foram identificados dois grupos: 1) "Ativas" para àquelas que responderam praticar atividade física de 1 - 7 vezes/ semana; 2) "Inativas" para àquelas que responderam praticar nenhuma vez/ semana. Para modificações na aparência e atividade física, foi realizada uma análise categórica a partir do teste Qui-quadrado, seguido de teste Z, comparando os grupos de "Inativas" e "Ativas". Os resultados apontaram que, de forma geral, as participantes relataram mudanças negativas. Quando separadas por grupos de "Ativas" e "Inativas", no grupo de "Ativas", 95% das estudantes relataram mudanças positivas, enquanto no grupo das "Inativas", apenas 5% relataram a mesma percepção. Portanto, o período de distanciamento social provocou mudanças negativas na percepção da aparência e, por outro lado, ser ativa pôde contribuir, quase que exclusivamente, para mudanças positivas.

Palavras-chave: COVID-19. Mulheres. Distanciamento Social. Alterações na aparência. Atividade Física.

ABSTRACT

SOUZA, Silaine D. B. **Changes in the appearance and practice of physical activity in university universities during social distancing among pandemic COVID-19.** 40f. Completion of course work. Bachelor of Physical Education. Federal Technological University of Paraná, Curitiba, 2021.

Due to the pandemic caused by the SARS-COV-2 virus, and the lack of effective treatments, as well as the vaccination rate by 2021, social distancing has been adopted as a method of prevention. Psychological and eating disorders and decreased physical activity are potential factors that affect the perception of physical appearance during this period. Thus, the present study aimed to analyze the appearance and practice of physical activity during the social withdrawal period of COVID-19 in university students. The study included 294 women, with a mean age of 21.89 ± 4.83 years, who answered an online questionnaire, where they indicated the frequency of physical activity, as well as the presence of changes in appearance. For statistical analysis, the SPSS 25.0 software was used. Changes in appearance were described by means, standard deviation and frequencies. From the frequency of physical activity, two groups were identified: 1) "Active" for those who responded to physical activity 1 - 7 times / week; 2) "Inactive" for those who responded to practice no time / week. For changes in appearance and physical activity, a categorical analysis was performed using the Chi-square test, followed by the Z test, comparing the groups of "Inactive" and "Active". The results showed that, in general, the participants reported negative changes. When separated by groups of "Active" and "Inactive", in the "Active" group, 95% of students reported positive changes, while in the "Inactive" group, only 5% reported the same perception. Therefore, the period of social distancing caused negative changes in the perception of appearance and, on the other hand, being active could contribute, almost exclusively, to positive changes.

Keywords: COVID-19. Women. Social distancing. Changes in appearance. Physical activity.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
1.1	Problema e Hipótese	9
1.2	Objetivo Geral	9
1.2.1	Objetivo(s) Específico(s).....	9
2	REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1	SARS-COV-2	10
2.2	Alterações na aparência	11
2.3	Atividade física	13
3	METODOLOGIA DE PESQUISA	15
3.1	Tipo de estudo	15
3.2	Banco de dados	15
3.3	Participantes	15
3.3.1	Critérios de inclusão.....	15
3.3.2	Critérios de exclusão.....	16
3.4	Instrumentos e procedimentos	16
3.4.1	Instrumentos.....	16
3.4.2	Procedimentos.....	16
3.5	Variáveis de estudo	17
3.6	Análise dos dados	17
4	RESULTADOS	18
5	DISCUSSÃO	20
6	CONCLUSÃO	23
	REFERÊNCIAS	24
	APÊNDICE A – TERMO DE AUTORIZAÇÃO E COMPROMISSO PARA USO DE INFORMAÇÕES	29
	APÊNDICE B – TERMO DE COMPROMISSO DE UTILIZAÇÃO DE DADOS	30

ANEXO A - QUESTIONÁRIO	31
ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	39

1 INTRODUÇÃO

No início do ano de 2020, foi declarado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) o estado de pandemia, devido ao surgimento de uma doença, a qual foi identificada e nomeada como COVID-19 (WHO, 2020). A COVID-19 é composta pelo vírus SARS–COV-2, responsável por desencadear em um estado avançado da doença, a síndrome do desconforto respiratório agudo (SDRA) (SHEREEN *et al.*, 2020). Os sintomas mais frequentes são tosse, fadiga e falta de ar (ROTHAN; BYRAREDDY, 2020). A rápida transmissão do vírus, somada à falta de tratamentos efetivos, provocou a adoção do distanciamento social, entre outras medidas, como métodos eficazes para prevenção e controle de transmissão do vírus (SHER, 2020).

Por outro lado, o distanciamento social e a situação da pandemia do COVID-19 podem provocar efeitos negativos na população, como aumento nos níveis de ansiedade, sintomas depressivos, perda na qualidade do sono e, alteração nos hábitos alimentares (ZACHARY *et al.*, 2020). Da mesma forma, a situação tem repercutido no aumento de inatividade física, conseqüentemente contribuindo com aumento de doenças crônicas não transmissíveis (GUALANO; TINUCCI, 2011; MAUGERI *et al.*, 2020).

A busca pela prática de exercícios físicos, frequentemente, é motivada pela mudança na forma e na melhora da autoestima, influenciando a percepção/ satisfação corporal (FERMINO *et al.*, 2010). No entanto, um estudo revelou que estudantes do sexo feminino tem maior resistência as modificações de hábitos comportamentais para a atividade física (SILVA; NUNES, 2014), desta forma o sexo feminino tende a possuir níveis menores de prática regular de atividade física, quando comparado ao sexo masculino (SILVA *et al.*, 2007) o que pode ter sido agravado diante a pandemia.

De modo geral, as mulheres são as mais acometidas pela busca de corpos perfeitos (GONÇALVES *et al.*, 2020) e demonstram maior insatisfação corporal (LAUS *et al.*, 2014). Essa insatisfação pode ser causada por um conjunto de influências, sendo elas biológicas, culturais, sociais, econômicas e midiáticas (GONÇALVES *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2019).

Dessa forma, considerando que as mulheres são mais vulneráveis a padrões estéticos, influência da mídia e da sociedade sobre seus corpos e apresentam maior resistência ao ingresso em programas de exercício, a maior insatisfação corporal,

propensão a dietas restritivas e adoecimento mental são possíveis repercussões negativas diante deste contexto (CASSIMIRO; COSTA, 2010; GONÇALVES *et al.*, 2020; SILVA; NUNES, 2014; SILVA *et al.*, 2019). Como consequência, podem ocorrer o aumento de transtornos alimentares (SECCHI *et al.*, 2009), e o interesse em realizar procedimentos estéticos (NAPOLI *et al.*, 2019) pelas mulheres.

Considerando o período de pandemia ainda vigente, o distanciamento social prolongado, o aumento da inatividade física, bem como os fatores que influenciam na percepção da aparência, o presente estudo procurou identificar as alterações na aparência e a prática de atividade física em estudantes universitárias durante o distanciamento social do COVID-19.

1.1 Problema e Hipótese

Problema: A alteração da aparência tem relação com a prática de atividade física durante este período de distanciamento?

Hipótese: Durante o período de distanciamento social ocorreram alterações na aparência, relacionadas à prática de atividade física em estudantes universitárias.

1.2 Objetivo Geral

Analisar a percepção da aparência e prática de atividade física durante o período de distanciamento social do COVID- 19 em universitárias.

1.2.1 Objetivo(s) Específico(s)

- Identificar se as participantes apresentam modificações em sua imagem corporal;
- Identificar a prática de atividade física pelas participantes;
- Verificar associação entre alterações na aparência e prática de atividade física.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 SARS-COV-2

Na cidade de Wuhan, na Província de Hubei da China central, no final de 2019, houve um aumento significativo de internamentos de indivíduos diagnosticados com pneumonia de causas desconhecidas (WU *et al.*, 2020). Após investigações e estudos, foi identificado o 2019-nCoV, o causador da doença, chamado inicialmente pelo governo chinês de pneumonia do novo coronavírus, que em seguida foi proposto a nomenclatura para COVID-19 pela Organização Mundial de Saúde (OMS). No entanto, o Comitê Internacional de Taxonomia de Vírus, renomeou o 2019-nCoV como SARS-CoV-2 (YUEN *et al.*, 2020).

O SARS-CoV-2 apresentou uma relação com o vírus do tipo síndrome respiratória aguda grave (SARS), sendo atestado, como integrante do subgrupo do Betacoronavirus, que em 2003 na província de Guangdong na China, se espalhou rapidamente causando, aos infectados, pneumonia com lesão alveolar difusa, que desencadeia a síndrome do desconforto respiratório agudo (SDRA) (SHEREEN *et al.*, 2020).

Singhal (2020) apresentou que o contágio pode ter ocorrido em humanos após o consumo de algum animal contaminado pelo vírus, porém esta hipótese ainda não foi comprovada, no entanto a transmissão de humano para humano, pode ocorrer de diversas formas, como o contato com pessoas infectadas, contato com pessoas assintomáticas, exposição a gotículas respiratórias, tosse e espirros (SINGHAL, 2020). Os sintomas comuns no início da doença são tosse, febre, fadiga e falta de ar, enquanto nos níveis mais avançados podem apresentar também diarreia, hemoptise e linfopenia (ROTHAN; BYRAREDDY, 2020).

Devido a alta transmissão do vírus em vários países, no início de março de 2020 a OMS declarou a doença COVID-19 como uma pandemia (WHO, 2020). No Brasil, o primeiro relato de caso confirmado da patologia, ocorreu no dia 21 de fevereiro na cidade de São Paulo (RODRIGUEZ-MORALES *et al.*, 2020).

O Ministério da Saúde, publicou que no mundo, até o dia 13 de Junho de 2020, foram confirmados 7.626.279 casos de COVID-19 com 425.931 óbitos. Nesta mesma data, o Brasil registrou 850.514 casos confirmados de COVID-19, em que 42.720

(5,0%) foram a óbito, 428.549 (50,3%) estavam em acompanhamento e 379.245 (44,5%) já haviam se recuperado da doença (BRASIL, M. 2020).

No estado do Paraná, a Secretaria da Saúde informou no dia 21 de junho de 2020, o número de 14.336 de ocorrências e 442 mortes, sendo na cidade de Irati 20 casos confirmados e nenhuma morte, e na cidade Guarapuava 79 confirmados e 2 óbitos. Esses números elevam a preocupação com a continuidade da disseminação da doença e as consequências geradas na população (BRASIL, S. 2020).

Com a falta de tratamento medicamentoso ou vacinas efetivas contra o COVID-19, o distanciamento social é utilizado como estratégia de enfrentamento e controle da doença (SHER, 2020). No Brasil, houve a implementação deste método, através da lei de nº 13.979, de 6 de Fevereiro de 2020, onde estabelece o isolamento de indivíduos doentes ou assintomáticos, assim como, a quarentena que restringe as atividades e aglomerações de pessoas (BRASIL, L. 2020).

Apesar de controlar o risco de contágio, o distanciamento social tem impactado no cotidiano das pessoas, provocando efeitos negativos na saúde mental, como o aumento dos sintomas depressivos, ansiedade, alteração na qualidade do sono, alteração nos hábitos alimentares, inclusive na ideação suicida (SHER, 2020).

Entre dados recentes, as horas de sono têm sido reportadas como preditores significativos de ganho de peso (ZACHARY *et al.*, 2020). Sabe-se que os distúrbios alimentares podem estar associados a emoções e até mesmo a imagem corporal (ALCARAZ-IBÁÑEZ *et al.*, 2020).

2.2 Alterações na aparência

Inicialmente, estudos de percepção corporal investigavam a existência de um membro ausente, distorção de tamanho das áreas corpóreas, aspectos fisiológicos e sociais (BARROS, 2005). Além de percepção, a imagem corporal envolve outros fatores mais abrangentes à aparência física, levando em conta atitudes, sentimentos e vivências (CASH, 2004).

Pesquisas sobre imagem corporal estão em âmbitos distintos, com objetivo em investigar tanto a dimensão atitudinal que inclui emoções, comportamentos e cognição, quanto a dimensão perspectiva, que inclui distorção do tamanho das partes do corpo (TAVARES *et al.*, 2010).

A existência de fatores que influenciam a imagem corporal é diversificada, mas tem como forte influenciador de possíveis “padrões” de beleza, a mídia e o meio em que o indivíduo está inserido socialmente (SILVA *et al.*, 2019). De modo geral, as mulheres são as mais acometidas pela busca de corpos perfeitos, além disso, quando associada ao racismo e a pobreza, a mulher negra pode ter os processos de adoecimento mental mais elevados (GONÇALVES *et al.*, 2020).

Paludo *et al.* (2010) encontraram 46% de insatisfação corporal em uma amostra de 212 adolescentes do sexo feminino, sendo que aquelas que apresentavam maior peso corporal estavam mais insatisfeitas. Em contrapartida, outro estudo com 253 estudantes universitários da área da saúde, apontaram insatisfação corporal por excesso de peso e magreza (BARRETO *et al.*, 2019). E também com uso de redes sociais, como Facebook e Instagram, e a exposição de mulheres consideradas atraentes são fatores que auxiliam a provocar ainda maior insatisfação corporal em universitárias (HOGUE; MILLS, 2018).

Essa insatisfação está relacionada com a forma em que o indivíduo observa o seu corpo, que está em constantes alterações, devido a sociedade e ao momento no qual está inserido (CASSIMIRO; COSTA, 2010). Além disso, mudanças corporais vivenciadas emocionalmente ao longo da vida podem gerar uma grande valorização do corpo magro e preocupações ligadas a aparência (CASSIMIRO; COSTA, 2010).

A busca pela prática de exercícios físicos, muitas vezes, tem como objetivo a mudança na forma, assimetria do corpo e na melhora da autoestima, influenciando a percepção/ satisfação corporal (SILVA; NUNES, 2014). No entanto, um estudo com estudantes universitários do curso de Educação Física revelou que o sexo feminino tem maior resistência as modificações de hábitos comportamentais para a atividade física (SILVA; NUNES, 2014).

Dessa forma, considerando que as mulheres são mais vulneráveis a padrões estéticos, a influência da mídia e da sociedade sobre seus corpos e são mais resistentes ao ingresso em programas de exercício, as repercussões podem ser maior insatisfação corporal, propensão a dietas restritivas e adoecimento mental (CASSIMIRO; COSTA, 2010; GONÇALVES *et al.*, 2020; SILVA; NUNES, 2014; SILVA *et al.*, 2019). Como consequência destes fatores, podem ocorrer o aumento de transtornos alimentares (SECCHI *et al.*, 2009), e o interesse em realizar procedimentos estéticos (NAPOLI *et al.*, 2019).

2.3 Atividade física

Compreende - se que qualquer movimento físico que requeira gasto de energia devido à contração do músculo esquelético é considerado atividade física (AF) (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000). Esta definição inclui atividades ocasionais ou regulares, como caminhar e subir escadas, ou pode ser incorporado a atividades profissionais ou familiares (PITANGA, 2002). O que difere da prática de exercício físico, que se estabelece de uma forma mais organizada e decorrente de um planejamento e repetições, para melhora da aptidão física, assim como, o desporto que está sujeito a regras e estratégias competitivas (SHINN *et al.*, 2020).

A recomendação de prática de AF no Brasil, segue as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), em que adultos com idade entre 16-64 anos devem praticar AF pelo menos 150 minutos por semana de intensidade moderada ou 75 minutos por semana de AF vigorosa, em sessões com duração mínima de 10 minutos (WHO, 2010; LIMA *et al.*, 2014).

No Brasil, no ano de 2019, foi apresentado um percentual 44,8% de insuficiência na prática AF na amostra de todas as capitais dos estados brasileiros e o distrito federal, segundo VIGITEL Brasil (2020), que tem como objetivo de monitorar, por inquérito telefônico, a frequência e a distribuição dos principais determinantes das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Considera-se a inatividade ou insuficiência da AF fator de risco para DCNT, como doenças cardiovasculares, diabetes, doenças respiratórias, obesidade, dislipidemia, alteração de humor e depressão, doenças musculoesqueléticas e câncer (GUALANO; TINUCCI, 2011; RAMIRES *et al.*, 2014).

Em contrapartida, a prática regular e adequada de AF ou exercício físicos com intensidade moderada à vigorosa contribui na prevenção dessas patologias (NOGUEIRA *et al.*, 2020 no prelo). Agindo na redução de índices de mortes, no controle da pressão arterial e ganho de peso, diminuição do estresse e ansiedade, melhora na capacidade motora geral, aumento da autoestima gerando bem estar (CORRÊA *et al.*, 2019).

Logo é observado, vários fatores que implicam na prática de AF como, idade, sexo, escolaridade, condição econômica e motivação (GUEDES *et al.*, 2012). Bem como, a prevalência do sexo masculino em atingir as recomendações e possuírem

maiores níveis de AF, quando comparados ao sexo feminino (SILVA *et al.*, 2007; DUMITH *et al.*, 2019).

Quando relacionado o fator motivação com a imagem corporal na execução da AF, Fermino *et al.*, (2010) encontrou que de forma geral, os participantes, tem como fatores motivacionais: a saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia, ao mesmo tempo que os indivíduos que possuem maior percentual de gordura apresentam uma insatisfação corporal, tendo fator motivacional significativo, o controle do peso e harmonia corporal, estando mais relacionado com o bem estar do que a condição física.

O que corrobora com um estudo recente na Itália com a participação de 2.524 indivíduos, no qual encontrou uma redução da prática de atividade física e uma correlação significativa com o bem estar, o que sugere um impacto negativo na saúde mental da população neste atual período de distanciamento social (MAUGERI *et al.*, 2020).

Portanto, são necessárias estratégias de saúde pública para atender a população neste momento de isolamento e distanciamento social, a fim de evitar a inatividade física da população, destacando os benefícios da prática de AF, sendo imediatos e a longo prazo, favorecendo à realização de atividades físicas domiciliares (SOUZA FILHO; TRITANY, 2020).

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 Tipo de estudo

O presente estudo se enquadra como quantitativo de levantamento descritivo, pois caracteriza variáveis de uma determinada população com aplicação de questionário, apresentando delineamento transversal (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007).

3.2 Banco de dados

Os dados utilizados foram retirados da pesquisa, “COVID-19: Impactos psicológicos e comportamentais do distanciamento social em uma comunidade universitária do centro-oeste do estado do Paraná”, coordenado pela professora Dra. Ana Carolina Paludo e colaboradores da Universidade Estadual do Centro-oeste do Paraná- UNICENTRO, que aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa -COMEP - Número do parecer: 4.002.656 no dia 01/05/2020.

3.3 Participantes

Participaram do presente estudo, 294 estudantes do sexo feminino, oriundas da Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO), campus Guarapuava e Irati/PR.

3.3.1 Critérios de inclusão

Foram considerados como critérios de inclusão: ser maior que 18 anos de idade, ser aluna da UNICENTRO e concordar com os Termos de Consentimento do estudo (TCLE-online).

3.3.2 Critérios de exclusão

As participantes que não responderam de forma integral as perguntas de número 13 e 17 foram excluídas do estudo.

3.4 Instrumentos e procedimentos

3.4.1 Instrumentos

A coleta de dados ocorreu mediante utilização de um questionário online (ANEXO I) elaborado na ferramenta *Google forms*, com 22 questões, criado pela professora Dra. Ana Carolina Paludo e colaboradores da Universidade Estadual do Centro-oeste do Paraná- UNICENTRO. No presente estudo, as questões 13^a e 17^a foram utilizadas com intuito de identificar a frequência de atividade física ou exercícios físicos praticados pelas participantes e para verificar alterações corporais durante o distanciamento social.

3.4.2 Procedimentos

Após um mês de quarentena, ocorreu a divulgação da pesquisa juntamente com o link do questionário, por meio das mídias sociais (Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp) e divulgação em páginas oficiais da UNICENTRO. Com disponibilização no dia 1 até 30 de maio de 2020, para se obter as respostas. A 13^a questão contemplava sobre a prática de atividade física, buscando identificar a frequência de atividade física ou exercícios físicos praticados pelas participantes, na qual poderia se ter como resposta: nenhum dia; 1-2 vezes por semana; 3-4 vezes por semana ou todos os dias. A 17^a questão buscava verificar se as participantes notaram mudanças em seu corpo neste período de distanciamento social, podendo ser a resposta: sim, mudanças positivas; sim, mudanças negativas ou não. Após a leitura e o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO B) que foi realizado de forma online na mesma plataforma utilizada para o preenchimento do questionário.

3.5 Variáveis de estudo

Dependente: Mudanças corporais

Independente: isolamento social da COVID-19

Interveniente: prática de atividade física.

3.6 Análise dos dados

Os dados de idade e alteração na aparência de universitárias foram descritos em média e desvio padrão, frequência absoluta e relativa. A comparação entre as taxas de estudantes para cada categoria das modificações corporais foi realizada pelo teste Qui-quadrado e em seguida pelo post hoc de Bonferroni. Para modificações na aparência e atividade física, foi realizada uma análise categórica a partir do teste Qui-quadrado, seguido de teste Z, comparando os grupos de estudantes “Inativas” e “Ativas”. O grupo “Inativas” correspondeu a estudantes que responderam não praticarem AF, e “Ativas” o grupo que respondeu praticar AF de 1-2 vezes por semana; 3-4 vezes por semana; todos os dias. Para todas as análises, adotou-se $P < 0,05$. Foi utilizado o software estatístico SPSS 25.0.

4 RESULTADOS

Inicialmente, foram convidados 19150 participantes na presente pesquisa. Destes, participaram 294 estudantes do sexo feminino, com média de idade das de 21,89 ± 4,83 anos, sendo 273 estudantes da graduação e 21 da Pós Graduação, oriundas, em sua maioria, dos campus Guarapuava e Irati/PR (Tabela 1).

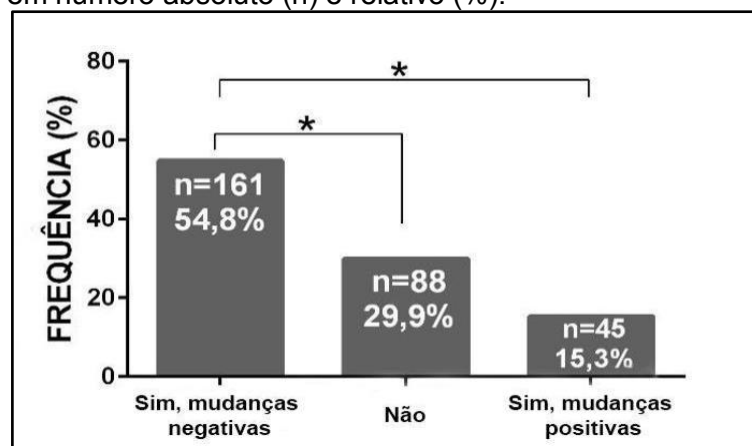
Tabela 1 - Frequência de discentes de acordo com o nível de ensino e campus, expressos em número absoluto (n) e relativo (porcentagem - %).

Discente	n	%
Graduação	273	92,90%
Pós Graduação	21	7,10%
Outras Cidades	128	43,50%
Guarapuava/Irati	166	56,50%

Fonte: a Autora (2020).

Em termos de alteração na aparência, a Figura 1 abaixo descreve os números relativos e absolutos para as categorias “Não”; “Sim, mudanças negativas” e “Sim, mudanças positivas”. Na comparação das categorias, houve diferença significativa entre “Sim, mudanças negativas” e “Não”, bem como “Sim, mudanças negativas” e “Sim, mudanças positivas”, sendo que a maioria das universitárias relataram mudanças negativas durante o período de distanciamento social do COVID-19 (54,8%).

FIGURA 1 - Relação entre o número de discentes e as respostas obtidas sobre a aparência física, em número absoluto (n) e relativo (%).



*P<0,05 Qui-quadrado, Bonferroni.

Fonte: a Autora (2020).

Das 294 participantes, 202 relataram praticar atividade física e 92 relataram não praticar atividade física, sendo alocadas, respectivamente, no grupo “Ativas” e “Inativas”. A partir da identificação dos grupos “Inativas” e “Ativas”, foi realizada uma comparação das categorias de mudanças na aparência (“Não”; “Sim, mudanças negativas” e “Sim, mudanças positivas”). Dessa forma, o teste Qui-quadrado apontou que no grupo das "Ativas", 116 responderam que não apresentaram nenhuma mudança ou mudanças positivas, enquanto 96 apresentaram mudanças negativas. No grupo das "Inativas", 39 responderam que não apresentaram nenhuma mudança ou mudanças positivas, ao mesmo tempo que 53 apresentaram mudanças negativas.

Tabela 2 - Comparação entre os grupos de estudantes ativas e inativas, de acordo com as categorias de mudanças na aparência, expressos em número absoluto (n), relativo (%) e valor alfa (p).

Mudanças na aparência	INATIVAS		ATIVAS		p
	n	%	n	%	
Não	37	35%	68	65%	
Sim, mudanças negativas	53	36%	96	64%	0,013*
Sim, mudanças positivas	2	5%*	38	95%*	

*p<0,05; teste Z.

Fonte: a Autora (2020).

Na comparação entre grupos, além do teste Qui-quadrado, foi utilizado o teste Z para comparações múltiplas. A partir deste último, fora evidenciada diferença significativa entre os grupos “Ativas” e “Inativas” para a resposta “Sim, mudanças positivas”. No grupo “Ativas”, 95% das estudantes relataram mudanças positivas, enquanto no grupo das “Inativas”, apenas 5% relataram a mesma percepção.

5 DISCUSSÃO

O objetivo principal do presente estudo foi analisar a percepção da aparência e a prática de atividade física durante o período de distanciamento social do COVID-19 em universitárias. Entre os principais resultados, de forma geral, sem distinção de grupos, a resposta mais frequente em termos de mudanças de aparência foi “Sim, mudanças negativas”. Ao analisar as respostas em função dos grupos “Ativas” e “Inativas”, houve diferença significativa entre os grupos para a resposta “Sim, mudanças positivas”, em que 95% das respostas foram oriundas do grupo “Ativas”. Portanto, sugere-se que o período de distanciamento social provocou mudanças negativas na percepção da aparência e, que por outro lado, ser ativa pôde contribuir, quase que exclusivamente, para mudanças positivas.

Outros estudos encontraram semelhantes alterações de comportamento advindas da pandemia do COVID-19, quer seja em profissionais/ estudantes, e da população em geral (MAUGERI *et al.*, 2020). Neste período de distanciamento social, adotado como método para a prevenção e controle de disseminação do COVID-19, foram reportadas alterações psicológicas, no consumo alimentar e na qualidade do sono (SHER, 2020). Além destes, da mesma forma, outro estudo apontou alterações no comportamento, em que foi encontrada redução significativa na prática de atividade física e aumento no peso corporal, mensurados em 143 profissionais e estudantes de fisioterapia, a partir da aplicação *online* do questionário internacional de atividade física (IPAQ) (SRIVASTAV *et al.*, 2020).

Antes mesmo da pandemia do COVID-19, já havia uma certa preocupação em relação a inatividade física e sedentarismo da população (WHO, 2010). A partir da instalação mais significativa do vírus SARS-COV 2, em nível mundial, tanto a mídia, quanto a literatura científica alertaram sobre a importância de permanecer e/ou iniciar na prática de atividade física (WOODS *et al.*, 2020; SRIVASTAV *et al.*, 2020). Portanto, a frequência do grupo “Ativas” vai ao encontro com os relatórios de saúde, onde, em 2019, os brasileiros apresentaram 30,1% do recomendável para a prática atividade física no lazer, segundo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (VASCONCELOS, 2020). Enquanto em 2013 a prática regular de atividade física no lazer era de 33,8%, em 2019 ocorreu um crescimento para 39%, no qual o sexo feminino passou de 27,4% à 32,4% nesta mesma categoria (VIGITEL, 2020). Dessa forma, mesmo com aumento da prática de atividade física na população brasileira, a

maioria das pessoas não a praticam de forma regular, inclusive as mulheres. Neste sentido, é importante considerar que o distanciamento social pode favorecer o decréscimo de tais porcentagens, uma vez que ainda essa medida é vigente e restringe a prática de atividade física no lazer.

Ser ativo fisicamente é protetivo a saúde cardiovascular, prevenção de doenças, aumento do sistema imunológico, obesidade, estresse, prevenção de distúrbios ósteo musculares e diminuição de absenteísmo (DUMITH *et al.*, 2019; CORRÊA *et al.*, 2019). Da mesma forma, a atividade física contribui para aptidão física, qualidade de vida, bem estar e percepção corporal positiva (ARAÚJO D.; ARAÚJO C., 2000; SKOPINSKI *et al.*, 2015). Portanto, programas de exercício físico são necessários à prevenção de doenças, manutenção e melhora da saúde em geral, sendo esta oferta essencial e benéfica (RAIOL, 2020).

Seguindo as recomendações do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), os profissionais da Educação Física com auxílio da tecnologia, como videochamadas e semelhantes, podem orientar e auxiliar os alunos, seguindo as medidas protetivas contra o COVID -19, respeitando a individualidade e limitações de cada indivíduo, além da promoção dos benefícios e da prática da atividade física evitando os comportamentos sedentários (CONFEF, 2020; RAIOL, 2020). Assim, exercícios físicos podem ser realizados em casa, com peso corporal e/ou com auxílio de materiais do dia a dia, como garrafas, quilos de alimentos, cordas, dentre outros (RAIOL, 2020).

Além disso, a partir da amostra incluída no presente estudo, é possível estabelecer importantes considerações sobre os impactos na percepção da aparência. O sexo feminino, é a categoria mais analisada pelos autores no Brasil, com relação a satisfação/insatisfação com a imagem corporal, principalmente em universitárias (LAUS *et al.*, 2014). Destaca-se que a mulher é mais propensa pela busca de um corpo magro e pelo padrão de "beleza" imposto pela sociedade, transmitido pelas mídias e redes sociais, sendo que quando não alcançados ocasionam em insatisfação corporal (GONÇALVES *et al.*, 2020).

Essa insatisfação, contribui para mudanças negativas na percepção corporal da mulher, afetando sua saúde mental, ansiedade, distúrbios alimentares e excesso de peso corporal (MARTINS *et al.*, 2012; SOUZA; ALVARENGA, 2016). Da mesma maneira, Silva (2019) apontou uma prevalência de insatisfação com a imagem corporal, associada ao estado nutricional dos participantes, presente em 55,2% nas

mulheres e, 59,8%, em homens, em 348 universitários (SILVA *et al.*, 2019). Semelhantemente, o achado do presente estudo corrobora com os resultados supracitados, em que 54,8% da amostra respondeu “Sim, mudanças negativas”.

São muitos os fatores que interferem na insatisfação corporal da mulher, como: preocupações com avaliações de imagem por outras pessoas (ALCARAZ-IBÁNEZ *et al.*, 2020); o meio universitário, pela variação de cursos e profissões (BARRETO *et al.*, 2019); a exposição prolongada de redes sociais (HOGUE; MILLS, 2018), que ressaltam as preocupações com o corpo e com a saúde, devido a situação de pandemia e também a quantidade e o tempo dedicado para a realização das atividades domésticas e cuidado com os filhos (ABREU *et al.*, 2020). Dessa forma, cabe ressaltar que todas as participantes estavam inclusas no meio universitário e possivelmente tinham acesso às redes sociais, sendo dois fatores associados à insatisfação corporal.

Em termos de vulnerabilidade, outros fatores influentes na percepção da imagem corporal se referem ao padrão socioeconômico e à mulher negra (DUMITH *et al.*, 2019; GONÇALVES *et al.*, 2020). Porém, tais fatores não foram coletados no presente estudo, constituindo-se como limitações. Assim como, a não utilização de questionários consolidados na literatura científica para identificação de nível de atividade física e percepção de imagem corporal. Em contrapartida, o presente estudo avança no sentido de evidenciar as mudanças percebidas em estudantes universitárias em sua aparência física e a frequência da prática de atividade física durante o distanciamento social do COVID-19.

6 CONCLUSÃO

Durante o período de distanciamento social do COVID-19, estudantes universitárias relataram percepção de aparência alterada, sendo a maioria direcionada a mudanças negativas. Quando esta percepção foi analisada, segundo a prática de atividade física, as mudanças positivas foram indicadas pelas universitárias ativas. Portanto, sugere-se que o período de distanciamento social provocou mudanças negativas na percepção da aparência e, que por outro lado, ser ativa favoreceu as mudanças positivas.

REFERÊNCIAS

ABREU, F.; MARQUES, F.; DINIZ, I. Divisão sexual do trabalho entre homens e mulheres no contexto da pandemia da covid 19. **Revista Inter-Legere**, v.3, n.28, p.1-22, set. 2020.

ALCARAZ-IBÁÑEZ, M.; SICILIA A.; DÍEZ-FERNÁNDEZ D. M.; PATERNA A. Physical appearance comparisons and symptoms of disordered eating: The mediating role of social physique anxiety in Spanish adolescents. Espanha, **Body Image**, v. 32, p.145–9, jan. 2020.

ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO C.G.S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rio de Janeiro, **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.**, v.6, n.5, p.194 -203, set./out. 2000.

BARRETO, J.T.T. *et al.* Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em estudantes dos cursos da área da saúde de Belém-PA. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 13, n. 77, p.120-8, jan./fev. 2019.

BARROS, D.D. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. **História, Ciências, Saúde - Manguinhos**, v.2, n.2, p.547-54, maio/ago. 2005.

BRASIL, Vigilatel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: **Ministério da Saúde**. 2020.

BRASIL, Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020. Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019. **Diário Oficial da União**, Brasília,DF, 06 de Fev. 2020. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/lei/l13979.htm> , acessado em 10/06/2020.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Doença pelo Coronavírus COVID19, **Boletim epidemiológico especial**. Semana Epidemiológica 24 (07 a 13/06). Versão 1, 18 de junho de 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/boletins-epidemiologicos>>. Acesso em 19/06/2020.

BRASIL, SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DO PARANÁ. **Boletim - Informe Epidemiológico Coronavírus (COVID-19)**. PUBLICADO ÀS 15H30 21/06/2020. Disponível em: <<http://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Coronavirus-COVID-19>>. Acesso em 21/06/2020.

CASH, T.F. Body image: past, present, and future. **Body Image**, v.1, p.1-5, 2004.

CASSIMIRO, E.S.; COSTA, S.B. Padrões Sociais com a Imagem Corporal: A Insatisfação das pessoas com o corpo. In: CONCENO, O norte da educação física e

ciências do esporte: história e desafios para os dias atuais, Castanhal e Belém, n.3, 2010. **Anais eletrônicos**. Disponível em: <<http://congressos.cbce.org.br/index.php/3conceno/3conceno/paper/viewFile/3950/2218>>. Acesso em 20/02/2021.

CONFED, Conselho Federal de Educação Física. **Atuação do profissional em tempos de pandemia**. n.75. p.18-21. 2020. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/revistaedf/4666>>. Acesso em 23/04/2021.

CORRÊA, A. C. *et al.* Benefícios da Atividade Física na Saúde e Qualidade de Vida do Trabalhador. In: KASHIWABARA, T.B. *et al.* **Medicina ambulatorial VI: com ênfase em medicina do trabalho**, Montes Claros/MG, v.6, p.51- 64, Dejan Gráfica e Editora, 2019.

DUMITH, S.C. *et al.* Preditores e condições de saúde associados à prática de atividade física moderada e vigorosa em adultos e idosos no sul do Brasil. Rio Grande/RS, **Revista Brasileira Epidemiologia**, p. 1-13, abr. 2019.

FERMINO, R.C.; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, v.16, n.1, jan./fev. 2010.

GONÇALVES, F.T.D. *et al.* Imagem corporal feminina e os efeitos sobre a saúde mental: uma revisão bibliográfica sobre a intersecção entre gênero, raça e classe. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v.39, p.1-8, jan. 2020. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/2194>>. Acesso em 15/06/2020.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. São Paulo, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.25, p.37-43, dez. 2011.

GUEDES, D.P.; LEGNANI, R.F.S.; LEGANI, E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. São Paulo, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.26, n.4, p.679-89, out./dez. 2012.

HOGUE, J.V.; MILLS J.S. The effects of active social media engagement with peers on bodyimage in young women. Canada, **Body Image**, v.28, p.1-5, nov. 2018.

LAUS, M.F. *et al.* Body image in Brazil: recent advances in the state of knowledge and methodological issues. São Paulo, **Revista de Saúde Pública**, v.48, n.2, p.331-46, 2014.

LIMA, D.F.; LEVY, R.B.; LUIZ, O.C. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. **Revista Panamericana de Salud**, v.36, n.3, 2014.

MARTINS, C.R. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. **Estudos de Psicologia**, v.17, n.2, p.241-6, maio/ago. 2012.

MAUGERI, G. *et al.* The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. **Heliyon**, n.6, jun., 2020.

- NAPOLI, J.V.P. *et al.* A análise estatística do risco relativo entre a percepção corporal e o interesse em realizar cirurgias plásticas. São Paulo, **Revista Brasileira de Cirurgia Plástica**, v.34, n.3, p.344-348, jan. 2019.
- NOGUEIRA, J.C.; CORTEZ, A.C.L.; LEAL, S.M.O.; DANTAS, E.H.M. Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do covid -19: uma revisão integrativa. **Health Sciences**, 2020 no prelo. Disponível em:<https://www.researchgate.net/publication/341463123_Precacoes_e_recomendacoes_para_a_pratica_de_exercicio_fisico_em_face_do_COVID-19_uma_revisao_integrativa_Precutions_and_recommendations_for_physical_exercise_in_face_of_COVID-19_an_integrative_revie>. Acesso em 20/09/2020.
- PALUDO, A.C. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes: prevalência e associação com o estado nutricional. **ConScientiae Saúde**, n.10, p.549-55, set. 2011.
- PITANGA, F.J.G. Epidemiologia, atividade física e saúde. Brasília, **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.10, n.3, p.49 -54, jul. 2002.
- RAIOL, R.A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. Curitiba, **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n.2, p.2804-13, mar./abr. 2020.
- RAMIRES, V.V. *et al.* Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física e comportamento sedentário no Brasil: atualização de uma revisão sistemática. Pelotas/RS, **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, n.19, v.5, p.529-32, set., 2014.
- RODRIGUEZ- MORALES, A.J. *et al.* COVID-19 in Latin America: The implications of the first confirmed case in Brazil. **Travel Medicine and Infectious Disease**, n.35, fev., 2020.
- ROTHAN, H.A.; BYRAREDDY S.N., The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. **Journal of Autoimmunity**, n.109, 2020.
- SECCHI, K.; CAMARGO, B.V.; BERTOLDO, R.B. Percepção da Imagem Corporal e Representações Sociais do Corpo. Brasília, **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.25, n.2, p.229-36, abr./jun., 2009.
- SHER, L. COVID-19, anxiety, sleep disturbances and suicide. **Sleep Medicine**, v.70, p.124, jun., 2020.
- SHEREEN, M.A. *et al.* COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses. **Journal of Advanced Research**, n.24, p.91-7. 2020.
- SHINN, C.; SALGADO, R.; RODRIGUES, D. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: o caso de Portugal. **Ciência & Saúde Coletiva**, n.25, v.4, p.1339-48, 2020.
- SILVA, D. A. S.; NUNES, H. E. G. Imagem corporal e estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários. Pelotas, RS, n.19, v.5, p. 597-600, **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, set. 2014.

- SILVA, G.S.F. *et al.* Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.13, n.1, jan./fev. 2007.
- SILVA, L.P.R., *et al.* Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. **Einstein (São Paulo)**, v.17, n.4, 2019.
- SINGHAL, T. A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). **Indian Journal of Pediatrics**, v.87, n.4, p.281–286. 2020.
- SKOPINSKI, F.; RESENDE, T.L.; SCHNEIDER, R.H. Imagem corporal, humor e qualidade de vida. Rio de Janeiro, **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, n.18, p.95-105. 2015.
- SOUZA FILHO, B.A.B.; TRITANY, É.F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, n.36, v.5, abr. 2020.
- SOUZA, A.C.; ALVARENGA, M.S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – Uma revisão integrativa. São Paulo, **Jornal Brasleiro de Psiquiatria**. n. 65, v. 3, p.286-99. jul. 2016.
- SRIVASTAV, A.K.; SHARMA, N.; SAMUEL, A.J. Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers. **Clinical Epidemiology and Global Health**.2020.
- TAVARES, M.C.G.C F.; CAMPANA, A.N.N.B; FILHO, R.F.T.; CAMPANA, M.B. Avaliação perceptiva da imagem corporal: história, reconceituação e perspectivas para o Brasil. Maringá, **Psicologia em Estudo**, v.15, n.3, p.509-18, 2010.
- THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Tradução de Denise Regina de Sales e Márcia dos Santos Dornelles. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- VASCONCELOS, G. IBGE: Quase um terço dos brasileiros praticam atividade física como lazer. **Revista Valor Econômico**. 2020. Disponível em: <<https://valor.globo.com/brasil/noticia/2020/11/18/ibge-quase-um-terco-dos-brasileiros-praticam-atividade-fisica-como-lazer.ghtml>>. Acesso em 25/03/2021.
- WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 51. Disponível em: < <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331475>>. Acesso no dia 24/09/2020.
- WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global recommendations on physical activity for health. Genebra: WHO: 2010.
- WOODS, J.A. *et al.* The COVID-19 pandemic and physical activity. **Sports Medicine and Health Science**, n.2, p. 55–64, Elsevier B.V. 2020. Disponível em: < <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666337620300251>>. Acesso em 23/03/2021.

WU, D.; WU, T.; LIU, Q. YANG, Z. The SARS-CoV-2 outbreak: what we know. **International Journal of Infectious Diseases**, v.94, p.44-48, 2020.

YUEN, Kit-San. *et al.* SARS-CoV-2 and COVID-19: The most important research questions. **Cell & Bioscience**. 2020.

ZACHARY, Z. *et al.* Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. **Obesity Research & Clinical Practice**, 2020.

APÊNDICE A – TERMO DE AUTORIZAÇÃO E COMPROMISSO PARA USO DE INFORMAÇÕES

TERMO DE AUTORIZAÇÃO E COMPROMISSO PARA USO DE INFORMAÇÕES

Eu, **Dra. ANA CAROLINA PALUDO**, professora colaboradora no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual do Centro-oeste do Paraná- UNICENTRO, responsável pela pesquisa “**COVID-19: Impactos psicológicos e comportamentais do distanciamento social em uma comunidade universitária do centro-oeste do estado do Paraná.**”, aprovada pela Pelo Comitê de Ética em Pesquisa- COMEP - Número do parecer: 4.002.656 no dia 01/05/2020.

Que após ter tomado conhecimento do projeto de pesquisa intitulado “**Imagem corporal durante o distanciamento social em meio a pandemia COVID-19**”, que tem como objetivo analisar a imagem corporal e a prática de atividade física da comunidade universitária, durante o período de distanciamento social, para tanto, necessita coletar os seguintes dados para esse estudo: idade, participação estratificada pelo campus e graduação, respostas obtidas das questões sobre a imagem corporal e prática de atividade física.

Autorizo a pesquisadora **SILLAINÉ DAMARIS BUENO DE SOUZA** a ter acesso às informações dos participantes desta instituição para a referida pesquisa.

Esta autorização está sendo concedida desde que as seguintes premissas sejam respeitadas: as informações serão utilizadas única e exclusivamente para a execução do presente projeto; a pesquisadora se compromete a preservar as informações, garantindo o sigilo e a privacidade dos participantes.

Curitiba, 30 de Setembro de 2020

Dra. ANA CAROLINA PALUDO

Departamento de Educação Física. - Universidade Estadual do Centro-Oeste do Paraná (UNICENTRO) Guarapuava, Paraná, Brasil.

APÊNDICE B – TERMO DE COMPROMISSO DE UTILIZAÇÃO DE DADOS

TERMO DE COMPROMISSO DE UTILIZAÇÃO DE DADOS

Eu SILLAINÉ DAMARIS BUENO DE SOUZA, discente da Graduação em Bacharelado em Educação Física da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), no âmbito do projeto de pesquisa intitulado “Imagem corporal durante o distanciamento social em meio a pandemia COVID-19”, comprometo-me a manter a confidencialidade sobre os dados coletados nos arquivos da pesquisa “**COVID-19: Impactos psicológicos e comportamentais do distanciamento social em uma comunidade universitária do centro-oeste do estado do Paraná**”, com a coordenação da Dra. ANA CAROLINA PALUDO pela Universidade Estadual do Centro-oeste do Paraná- UNICENTRO.

Informo que os dados a serem coletados dizem respeito das informações das participantes do sexo feminino, como as respostas obtidas sobre a imagem corporal e a prática de atividade física.

Também é minha a responsabilidade de não repassar os dados coletados ou o banco de dados em sua íntegra, ou parte dele, à pessoas não envolvidas na equipe da pesquisa.

Por fim, comprometo-me com a guarda, cuidado e utilização das informações apenas para cumprimento dos objetivos previstos nesta pesquisa aqui referida.

A partir das informações acima, informa a necessidade de **dispensa** do TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO para realização deste projeto tendo em vista que o mesmo utilizará somente dados secundários obtidos a partir do estudo de material já coletado para fins de pesquisa.

Curitiba, 30 de Setembro de 2020

Sillaine Damaris Bueno de Souza

ANEXO A - QUESTIONÁRIO

13/04/2020

COVID-19: Impactos psicológicos e comportamentais do distanciamento social em uma comunidade universitária do centro-oeste ...

COVID-19: Impactos psicológicos e comportamentais do distanciamento social em uma comunidade universitária do centro-oeste do estado do Paraná.

Essa é uma pesquisa de iniciativa dos Professores Ana Carolina Paludo, Timothy Cavazzotto e Michael Pereira da Silva, do departamento de Educação Física (DEDUF-G) com apoio da psicóloga Jaqueline Puquevis, com a finalidade de entender a realidade diária de alunos, funcionários e professores da UNICENTRO durante o período estabelecido de distanciamento social. O resultado deste levantamento auxiliará no desenvolvimento de futuras atividades para minimizar o possível efeito negativo desse período.

Lembramos que sua participação é de extrema importância e que seus dados serão mantidos em sigilo (sem relevar seu nome em nenhuma circunstância).

Em caso de dúvida, estaremos a disposição pelo email:

Professora Ana Carolina Paludo: anacpaludo@gmail.com

Professor Timothy Cavazzotto: tcavazzotto@yahoo.com.br

Professor Michael Pereira da Silva: prof.mpsilva@outlook.com

* Required

1. Email address *

CARACTERIZAÇÃO

2. Nome *

3. Sexo *

Mark only one oval.

Masculino

Feminino

13/04/2020 COVID-19: Impactos psicológicos e comportamentais do distanciamento social em uma comunidade universitária do centro-oeste ...

4. Data de Nascimento *

Example: January 7, 2019

5. Vínculo *

Mark only one oval.

- Discente Graduação
 Discente Pós-graduação
 Docente
 Funcionário

6. Curso *

7. Semestre/Ano *

8. Nesse primeiro mês de distanciamento social, você ficou: *

Mark only one oval.

- Sua casa/ casa dos pais – em Guarapuava
 Casa dos pais – fora de Guarapuava
 Optei em ficar em Guarapuava (para quem reside em outra cidade)
 Other: _____

13/04/2020

COVID-19: Impactos psicológicos e comportamentais do distanciamento social em uma comunidade universitária do centro-oeste ...

9. Para quem voltou para a casa dos pais (fora de Guarapuava) como realizou esse deslocamento:

Mark only one oval.

- Ônibus
- Carro
- Other: _____

10. Com quantas pessoas você está passando este período de distanciamento social? *

Mark only one oval.

- Sozinho
- 1-3 Pessoas
- 4-6 Pessoas
- Mais que 6 pessoas

11. Alguém da sua família ou convívio foi diagnosticado com a COVID-19 *

Mark only one oval.

- Sim
- Não

REFLEXOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL

Baseado nos últimos 30 dias, responda:

13/04/2020

COVID-19: Impactos psicológicos e comportamentais do distanciamento social em uma comunidade universitária do centro-oeste ...

12. *

Mark only one oval per row.

	Com frequência	As vezes	Nunca
Você se sentiu nervoso, tenso ou preocupado, mais que o normal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você está tendo dificuldades em pensar claramente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você está encontrando dificuldades em curtir/aproveitar as atividades diárias?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você está encontrando dificuldades em tomar decisões?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você está utilizando medidas preventivas, como utilização de máscara, álcool em gel e limpeza de mãos e roupas ao sair?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você está encontrando dificuldade em trabalhar em casa "home-office"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você está perdendo o interesse nas coisas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com que frequência que você está saindo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Você se sente cansado mais que o normal?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Com que frequência você tem feito atividades físicas ou exercícios físicos? *

Mark only one oval.

- Nenhum dia
- 1-2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- Todos os dias

13/04/2020

COVID-19: Impactos psicológicos e comportamentais do distanciamento social em uma comunidade universitária do centro-oeste ...

14. Se você realizou atividades físicas, qual foi a duração média de cada sessão de exercício?

Mark only one oval.

- <30 minutos
- 30 minutos a 1 hora
- 1 a 2 horas
- Other: _____

15. Durante esta atividade física qual destas características de intensidade de esforço foi predominante

Mark only one oval.

- Intensidade Leve (Respiração tranquila, batimentos cardíacos pouco acelerados, pouco suor)
- Intensidade Moderada (Respiração moderada, batimentos cardíacos acelerados, suor moderado)
- Intensidade Vigorosa (Respiração ofegante, batimentos cardíacos muito acelerados, suor excessivo)

16. As atividades físicas foram propostas por:

Mark only one oval.

- Iniciativa própria
- Acompanhamento de profissionais - com contato antes da quarentena
- Acompanhamento de profissionais – procura durante da quarentena
- Acompanhamento por aplicativos / vídeos youtube ou semelhante.

13/04/2020

COVID-19: Impactos psicológicos e comportamentais do distanciamento social em uma comunidade universitária do centro-oeste ...

17. Neste período, você notou mudanças no seu corpo (aparência) ? *

Mark only one oval.

- Sim, mudanças positivas
- Sim, mudanças negativas
- Não

18. Com relação a sua alimentação, você está: *

Mark only one oval.

- Comendo normalmente
- Comendo mais que o normal
- Comendo menos que o normal (falta de apetite)

19. Com relação a bebidas alcoólicas, durante o distanciamento social você está consumindo: *

Mark only one oval.

- Não estou consumindo bebidas alcoólicas
- Normalmente
- Mais que o normal
- Menos que o normal

13/04/2020

COVID-19: Impactos psicológicos e comportamentais do distanciamento social em uma comunidade universitária do centro-oeste ...

20. Neste período, em média quantas vezes por semana você consumiu bebidas alcoólicas?

Mark only one oval.

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- Todos os dias

21. Em média, quanto tempo por dia você ficou: *

Mark only one oval per row.

	Nada	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	>5 horas
Assistindo Filmes/ Séries/ Lives...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nas redes sociais (Instagram/ Whatsapp...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dormindo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em jogos eletrônicos (vídeo games ou PCs)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13/04/2020

COVID-19: Impactos psicológicos e comportamentais do distanciamento social em uma comunidade universitária do centro-oeste ...

22. Liste no máximo 5 atividades que você está fazendo com maior frequência durante o distanciamento social: *

Check all that apply.

- Cozinhando
- Realizando atividade física / exercícios
- Leitura de livros "não- acadêmicos"
- Leitura de livros acadêmicos (da sua área de estudo)
- Artesanato (crochê, tricô, pintura...)
- Filmes, séries e documentários
- Tempo com animais de estimação
- Tempo com a família
- Trabalho doméstico
- Trabalho acadêmico (professores: preparar aulas, atividades avaliativas... alunos: trabalhos em EAD)

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE – UNICENTRO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO – PROPESP
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA – COMEP**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado(a) Colaborador(a),

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “COVID-19: IMPACTOS PSICOLÓGICOS E COMPORTAMENTAIS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL EM UMA COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA DO CENTRO-OESTE DO ESTADO DO PARANÁ”, sob a responsabilidade de Ana Carolina Paludo, e com a ajuda dos professores Michael Silva, Timothy Cavazzotto e Jaqueline Puquevis, que irá investigar as características de saúde mental, atividade física de alunos, professores e funcionários da UNICENTRO durante o período de quarentena, buscando através dos resultados saber as demandas dos avaliados para elaborarmos cartilhas e recomendações afim de diminuir o possível impacto negativo durante esse período de isolamento social.

O presente projeto de pesquisa foi aprovado pelo COMEP/UNICENTRO.

DADOS DO PARECER DE APROVAÇÃO

emitido Pelo Comitê de Ética em Pesquisa, COMEP-UNICENTRO

Número do parecer: 4.002.656

Data da relatoria:01/05/2020

1. PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA: Ao participar desta pesquisa você irá responder a questões relacionada ao seu dia a dia durante o período da quarentena e isolamento social. Lembramos que a sua participação é voluntária, você tem a liberdade de não querer participar, e pode desistir, em qualquer momento, mesmo após ter iniciado as respostas, sem nenhum prejuízo para você.

2. RISCOS E DESCONFORTOS: o estudo apresenta um risco mínimo, no qual o preenchimento das questões poderá causar constrangimento. Entretanto, para minimizar os tipos de riscos e desconfortos, você será orientado a preencher individualmente as questões e suas respostas não serão mostradas para ninguém. Se você precisar de algum tratamento, orientação e encaminhamento por se sentir prejudicado por causa da pesquisa, ou sofrer algum dano decorrente da mesma, o pesquisador se responsabiliza por prestar assistência integral, imediata e gratuita.

3. BENEFÍCIOS: as informações que serão obtidas através desta pesquisa poderão proporcionar ações que possam melhorar seu dia a dia durante o período de isolamento social. Será repassada no site da UNICENTRO cartilhas e guias de atividades para diminuir o possível impacto negativo nesse período. Além de serem úteis academicamente e importantes para os profissionais da saúde afim de compreenderem os efeitos do período de quarentena e possivelmente realizando intervenções nos componentes analisados no presente estudo.

4. CONFIDENCIALIDADE: Todas as informações que você nos fornece ou que sejam conseguidas por avaliações serão utilizadas somente para esta pesquisa. Seus resultados e avaliações ficarão em segredo e o seu nome não aparecerá em lugar nenhum dos questionários e avaliações, nem quando os resultados forem apresentados.

5. ESCLARECIMENTOS: Se tiver alguma dúvida a respeito da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar a qualquer momento o pesquisador responsável.

Nome do pesquisador responsável: Ana Carolina Paludo

Endereço: R. Simeão Varela de Sá, 03 – Vila Carli, Guarapuava – PR, 85040-080 Departamento de Educação Física (DEDUF) ou Rua Julio de Castilho, 2350 ap. 206 (residencial).

Telefone para contato: (42)3629-8100 – DEDUF / (42) 99920-6091 celular

Horário de atendimento: Segunda a Sexta, das 08:00 às 18:00.

6. RESSARCIMENTO DAS DESPESAS: Caso o(a) Sr.(a) aceite participar da pesquisa, não receberá nenhuma compensação financeira.

7. CONCORDÂNCIA NA PARTICIPAÇÃO: Se o(a) Sr.(a) estiver de acordo em participar deverá preencher as lacunas abaixo e clicar na caixa “Estou de acordo com o presente termo”

CONSENTIMENTO PÓS INFORMADO

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, o Sr.(a) _____, portador(a) da cédula de identidade _____, declara que, após leitura minuciosa do TCLE, teve oportunidade de fazer perguntas, esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores, ciente dos serviços e procedimentos aos quais será submetido e, não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firma seu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente desta pesquisa.

Estou de acordo com o presente termo.