

## PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PELOS PARTICIPANTES DOS PROJETOS DE EXTENSÃO E CÉLULA DE ESPORTES DA UECE DURANTE A PANDEMIA

FRANCISCO BRUNO FELIPE DA SILVA, TÉRCIA MELO PINHEIRO, BIANCA DA SILVA FRANCO,  
JOSÉ AIRTON DE FREITAS PONTES JÚNIOR, ANDRÉ ACCIOLY NOGUEIRA MACHADO

Universidade Estadual do Ceará - UECE  
<bruno.felipe@aluno.uece.br>, <tercia.melo@aluno.uece.br>,  
<bianca.franco@aluno.uece.br>, <jose.airton@uece.br>, <andre.accioly@uece.br>  
10.21439/conexoes.v16i0.2176

**Resumo.** Com o surgimento da pandemia do COVID-19, a Organização Mundial da Saúde recomendou a população aderir ao isolamento social rígido como alternativa buscando diminuir o número de contaminações e mortes. A literatura científica fala que indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar um menor risco de contrair morbidades, como diabetes, hipertensão e cardiopatias, essas e outras patologias levam seus portadores a serem considerados de maior risco para a infecção do coronavírus. O objetivo deste estudo é fazer uma análise sobre o hábito de praticar exercícios físicos antes e durante a pandemia em participantes dos Projetos de Extensão e Célula de Esportes. A pesquisa de campo foi desenvolvida junto a Universidade Estadual do Ceará com os projetos de extensão do curso de Educação Física. Participaram da pesquisa 106 alunos dos projetos de extensão e Célula de Esportes. Foi desenvolvido e aplicado um questionário que se subdividiu em quatro seções: 1ª seção – dados informativos dos participantes; 2ª seção – itens voltados à prática de atividades físicas antes e durante o período da pandemia; 3ª seção – motivação para a prática de atividades físicas antes e durante a pandemia; 4ª Seção – obstáculos encontrados para a prática durante a pandemia. Percebeu-se que no período pré-isolamento, 47,7% dos respondentes praticavam exercícios físicos frequentemente. Durante o período de isolamento, esse percentual caiu para 11,3%. Em relação aos fatores motivacionais, foram percebidas diferenças relevantes em sociabilidade, competitividade e lazer, nas quais apresentaram quedas. Em estética, saúde e controle do estresse os resultados foram mais aproximados, porém ainda com declínio. Sobre os obstáculos para a prática de exercícios apareceram três principais resultados: fazer exercícios sozinhos, espaço limitado e organização de tempo.

**Palavras-chaves:** Exercício Físico. Extensão Universitária. Pandemia.

## PHYSICAL EXERCISE OF PARTICIPANTS IN THE UECE SPORTS CELL AND EXTENSION PROJECTS DURING THE PANDEMIC

**Abstract.** With the emergence of the COVID-19 pandemic, the World Health Organization recommended the population to adhere to strict social isolation as an alternative, seeking to reduce the number of infections and deaths. Scientific literature says that physically active individuals tend to have a lower risk of contracting morbidities such as diabetes, hypertension and heart disease, these and other pathologies lead their carriers to be considered at higher risk for coronavirus infection. The aim of this study is to analyze the habit of practicing physical exercises before and during the pandemic in participants of the Extension and Sports Cell Projects. The field research was developed with the State University of Ceará with the extension projects of the Physical Education course. 106 students from the extension and Sports Cell projects participated in the research. A questionnaire was developed and applied, which was subdivided into four sections: 1st section – information from the participants; 2nd section – items aimed at the practice of physical activities before and during the pandemic period; 3rd section – motivation to practice physical activities before and during the pandemic; 4th Section – obstacles encountered for practice during the pandemic. It was noticed that in the pre-isolation period, 47.7% of respondents practiced physical exercise frequently. During the isolation period, this percentage dropped to 11.3%. Regarding motivational factors, relevant differences were noticed in sociability, competitiveness and leisure, in which they presented falls. In aesthetics, health and stress control, the results were closer, but still with a decline. About the obstacles to the practice of exercises, three main results appeared: doing exercises alone, limited space and organization of time.

**Keywords:** Physical Exercise. University Extension. Pandemic.

## 1 INTRODUÇÃO

Após o surgimento da pandemia do COVID-19, a Organização Mundial de Saúde (OMS) fez a recomendação para a população aderir ao isolamento social. Foi recomendado, buscando uma forma mais eficiente para diminuir o número de contaminados e óbitos, pois ainda não existe um tratamento com eficácia comprovada até o presente momento. Dessa forma, vários países adotaram o regime de isolamento e como consequência a estratégia de Home Office. Diversos pontos comerciais, fábricas, escritórios, clubes, universidades e espaços de prática de exercício físico tiveram suas atividades suspensas (Florêncio Júnior; PAIANO; COSTA, 2020).

Essa situação pandêmica, que resultou no surgimento do isolamento social, ocasionou uma série de impactos na população, dos quais podem ser citados: o aumento do sedentarismo, a redução na frequência da prática de atividades físicas, incluindo as atividades por conta própria e alterações nos hábitos alimentares (JESUS et al., 2021).

Após a determinação de isolamento social decretado pelo Estado do Ceará por meio do Decreto N° 33.510 de 16 de março de 2020, com base na orientação da OMS, os locais para prática de exercício físico foram fechados com o objetivo de diminuir o avanço da contaminação do vírus do COVID-19 (CEARÁ, 2020).

Apesar do conhecimento sobre a influência da atividade física diretamente na saúde e no desenvolvimento social, entretanto, o isolamento social é apontado como um obstáculo na prática de atividade física (SANTOS et al., 2015). Em virtude disso, algumas instituições, academias e clubes desenvolveram estratégias de prática de atividades físicas na internet, oferecendo assim um estímulo para as pessoas praticarem exercícios em casa (MATIAS; DOMINSKI, 2020).

A realização de exercícios físicos é recomendada para diversos públicos, incluindo as gestantes. Nessa categoria, devem ser levadas em considerações algumas restrições e especificidades que a paciente apresenta. O exercício pode ser recomendado para pessoas sedentárias e obesas, existindo comprovações científicas nos benefícios para a gestante e para os bebês (SURITA; NASCIMENTO; SILVA, 2014).

Indivíduos mais fisicamente ativos apresentam um menor risco de contrair doenças, como diabetes, hipertensão e outras doenças cardiovasculares, patologias que levam seus portadores a serem considerados de maior risco para o agravamento da COVID-19. Além de um possível papel preventivo, o exercício físico também se mostra uma importante ferramenta de tratamento e controle das doenças citadas anteriormente, pois pacientes descompensados apresentam maior risco de com-

plicações ou agravamentos pelo COVID-19 (SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE, 2020).

É fácil entender que o tempo gasto em frente da TV e usando aparelhos eletrônicos aumentou durante a pandemia de COVID-19 e isso pode ocasionar o aumento de peso na população e gerando problemas cardíacos e dislipidemias. Praticar exercícios regularmente pode causar uma diminuição e prevenção desses problemas, então torna-se importante buscar métodos de se exercitar em casa.

Servindo como um papel social da universidade, a extensão tem como objetivo fazer uma integração entre ensino e pesquisa voltados para a prestação de serviços destinados a comunidade, além de propor programas, projetos, cursos e eventos para toda a comunidade acadêmica e sociedade (JEZINE, 2004).

A extensão universitária na Universidade Estadual do Ceará (UECE) é de responsabilidade da Pró-reitoria de Extensão (PROEX), que possui como objetivo planejar, coordenar e avaliar a execução das atividades de extensão, seguindo o Regimento Geral da Universidade e as diretrizes do Plano Nacional de Extensão (PROEX, 2021).

Atualmente, a UECE conta com projetos de extensão voltados ao curso de Educação Física e com a Célula de Esportes. Cada um dos projetos oferece práticas de atividades físicas como: ginástica, dança, lutas, esportes, caminhada orientada, corrida e exercícios funcionais. Alguns projetos realizam aulas/encontros virtuais a fim de promover exercícios físicos para os alunos durante o isolamento, além de interações nas redes sociais por meio de *lives*.

Em virtude da situação atual, os projetos de extensão e a Célula de Esportes da Universidade Estadual do Ceará tiveram seus atendimentos presenciais interrompidos. Sendo assim, viu-se a necessidade de investigar o nível de atividade física dos participantes dos projetos e atletas. Desse modo o estudo tem por objetivo descrever o contexto de atividade física dos alunos participantes dos projetos de extensão e Célula de Esportes da Universidade Estadual do Ceará durante o período pandêmico e compara-lo com o estado antes do isolamento de acordo com suas percepções.

## 2 METODOLOGIA

A pesquisa tem um perfil descritivo de abordagem quantitativa. Esse é o caso do presente trabalho, que se propôs a descrever o contexto de atividade física dos alunos participantes de projetos de extensão e Células de Esportes da UECE durante a pandemia por COVID-19.

A pesquisa foi realizada virtualmente junto aos projetos de extensão do curso de Educação Física da UECE, que são eles: Núcleo de Atividade Física, Esporte e Cidadania (NAFEC), Projeto de Extensão Caminhando Pela Vida (CAPEVI), Projeto de Extensão Ginástica para a Comunidade (PROGINC), Núcleo de Danças e Lutas (NUDAL) e também com a Célula de Esportes. Participaram do estudo 106 participantes dos projetos de extensão e da Célula de Esportes da UECE, do sexo masculino e feminino com idade entre 18 – 71 anos, que são alunos, funcionários e comunidade próxima da instituição. Como critérios de inclusão, deveriam ser alunos dos projetos de extensão e Célula de Esportes e como critérios de exclusão, participantes que deixaram lacunas no questionário ou que repetiram respostas.

Foi elaborado um questionário estruturado com o título de “Exercício físico dos participantes dos projetos de extensão e Célula de Esportes da UECE durante a pandemia”, produzido pelos autores e convertido na plataforma *Google Forms*. Foi compartilhado através dos grupos formados no *Whatsapp*. O mesmo se dividiu em quatro seções, com 5 a 6 questões cada, a saber: 1ª seção – identificação dos participantes; 2ª seção – prática de atividades físicas antes e durante o período da pandemia; 3ª seção – motivação para a prática de atividades físicas antes e durante a pandemia; 4ª Seção – obstáculos encontrados para a prática durante a pandemia.

Na segunda seção do questionário, os respondentes deveriam marcar uma dentre as quatro opções disponíveis, que são elas: 1 – Muito pouco (menos 1 hora por semana); 2 – Pouco (de 1 a 2 horas por semana); 3 – Moderado (de 3 a 5 horas por semana); 4 – Frequente (6 horas ou mais por semana). Na terceira e quarta seção os participantes possuíram a liberdade de responder mais de uma opção sugerida, assim os dados levantados mostram a incidência quantitativa das respostas que os participantes marcaram a respeito da motivação e obstáculos enfrentados durante o período de pandemia a respeito da prática de exercícios físicos.

A Coleta e análise de dados ocorreram durante os meses de junho a setembro de 2020. Os dados foram tabulados e analisados descritivamente pelo software *Microsoft Excel 2016* e serão apresentados no formato de tabelas.

Foram respeitados os preceitos da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que contém diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 2012).

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação à identificação dos participantes da pesquisa, na Tabela 1 são apresentados idade, gênero e vínculo com a universidade. Analisando os resultados sobre faixa etária é percebida uma maior incidência de jovens até 29 anos. Quanto ao gênero é vista uma maior incidência do público feminino. Em relação ao vínculo com a universidade, o maior público foi o de alunos de graduação, seguido dos servidores públicos e apenas 1 participante do público externo. Observando esses dados, podemos entender que o alcance dos projetos de extensão da UECE é maior no público interno.

Tabela 1: Identificação dos participantes da pesquisa

Variáveis		%	n
Faixa etária	10 - 29	60,3	64
	30 - 59	34,9	37
	60 ou mais	4,7	5
Gênero	Feminino	52,8	56
	Masculino	45,2	48
	Não declarado	1,8	2
Vínculo com a UECE	Graduação	57,5	61
	Servidor	39,6	42
	Público externo	0,9	1

Fonte: Autores.

A Tabela 2 mostra a comparação entre as percepções dos participantes sobre o hábito de praticar atividade física antes e durante o período de isolamento social. Foi possível observar que antes do isolamento, 47,7% praticavam exercícios físicos frequentemente. E durante o período de isolamento avaliado, esse percentual caiu para 11,3%. Tal fato representa uma queda de aproximadamente 30 pontos percentuais. No estudo de Hall et al. (2021), o mundo atualmente vem sofrendo com outra pandemia de perfil diferente. A pandemia do sedentarismo sempre se manteve presente na sociedade e com a condição momentânea causada pela COVID-19 ela tende a aumentar, o que pode explicar os valores apresentados nessa pesquisa.

Tabela 2: Hábito de praticar atividade física.

Variáveis	Antes		Durante		Diferença
	%	n	%	n	
Muito pouco	2,8	3	24,5	26	Aumento de 21,7%
Pouco	12,1	13	18,8	20	Aumento de 6,7%
Moderado	37,4	40	32,0	34	Diminuiu 5,4%
Frequentemente	47,7	50	11,3	12	Diminuiu 36,4%

Fonte: Autores.

Perante as recomendações atuais de isolamento social que foram impostas em diversos países, estimular

uma rotina ativa fisicamente, serve como medida preventiva para a saúde sendo fundamental contra a disseminação do vírus da COVID-19. Neste período de reclusão em domicílio, a população adota uma rotina de vida sedentária, favorecendo o surgimento de problemas de saúde associados ao coração, além da obesidade e ainda transtornos psicológicos como ansiedade e depressão (FERREIRA et al., 2020).

O estudo de (BOTERO et al., 2021), mostra que o isolamento social causado pela pandemia de COVID-19, levou a população adulta brasileira a uma diminuição no nível de exercício físico e um aumento no comportamento sedentário. Também é analisado o aumento do tempo sentado durante o isolamento, que está relacionado com o sedentarismo principalmente em indivíduos mais velhos.

Os achados de D., O. e C. (2021), relatam que o tempo gasto na frente da TV, usando computadores ou tablets aumentou de maneira significativa em diferentes faixas etárias, tendo maior destaque nos os jovens entre 18 e 29 anos, nos quais o aumento de tempo destinado ao uso de TV cresceu 631% durante o isolamento social, podendo isso corroborar com o aumento nos índices de sedentarismo.

Santos (2020) realizou um estudo com estudantes universitários, analisando os comportamentos em relação a estudos e prática de exercícios físicos antes e durante o período de isolamento social. Nos resultados foram observadas mudanças significativas, principalmente no tempo gasto assistindo televisão, que apresentou um crescimento dobrado, também houve aumento no tempo de uso de redes sociais e a prática de atividades físicas teve um aumento superior a 15% no número de indivíduos inativos fisicamente e o hábito dos que praticam durante o isolamento apresentou diminuição nos números de dias por semana e o tempo de atividade diminuiu cerca de 60 minutos.

Pitanga, Beck e Pitanga (2020), mostra que a literatura científica reforça a importância manter o hábito de se exercitar durante a pandemia da COVID-19, com uma intensidade leve a moderada e escolher lugares abertos ou até mesmo a própria casa para os exercícios. Sempre priorizando a redução do comportamento sedentário e diminuindo o tempo sentado, deitado ou assistindo televisão.

Quando o trabalho em casa se torna mais predominante, surgem oportunidades de incluir exercícios físicos na rotina diária tornando sua prática natural. Praticar exercícios físicos pode impedir o desenvolvimento da SARA (Síndrome da Angústia Respiratória Aguda), que tem como principais características a falta de ar, respiração rápida, tosse e fadiga muscular, podendo ser

uma grave complicação da COVID-19. E ainda pode-se mencionar que praticar exercícios físicos causa a elevação de produção da enzima superóxido dismutase nos músculos e ela é auxiliadora na proteção do sistema cardiorrespiratório (ALBERTI et al., 2021).

Entendendo que os projetos de extensão coordenados pelo curso de Educação Física são promotores de exercícios físicos e com a situação de momento eles se encontram com suas atividades presenciais suspensas, pode-se relacionar essa queda de mais de 30% dos indivíduos mais ativos a esse fator, visto que os projetos tinham funcionamento diariamente.

Na Tabela 3 estão apresentados os resultados sobre os fatores que motivam a prática de atividade física durante o período de distanciamento social e sendo comparados com os mesmos no período pré-isolamento. Em estética, saúde e controle do estresse os resultados foram próximos, porém ainda com decaimento.

Observando os dados que foram coletados, percebe-se que a busca por uma melhor saúde, lazer e diminuir o estresse causado pela rotina são os principais motivos que levam os participantes a se exercitarem, e quando comparados antes e durante o período de isolamento social, foi verificado que ainda são os motivos mais relevantes. Cabe destacar que principalmente os valores representativos de saúde e controle de estresse, que tiveram aumentos percentuais de 9,3% e 7,6% (Tabela 3), respectivamente. Isso pode ser interpretado pelo cuidado preventivo das pessoas, buscando sempre manter sua saúde bem e o desgaste mental das atividades de *Home Office*.

**Tabela 3:** Motivos para a prática de exercícios físicos.

Variáveis	Antes		Durante	
	%	n	%	n
<b>Estético</b>	13,4	56	17,1	47
<b>Sociabilidade</b>	14,2	59	4,0	11
<b>Saúde</b>	25,0	104	34,3	94
<b>Controle do estresse</b>	18,3	76	25,9	71
<b>Competitividade</b>	6,2	26	1,0	3
<b>Lazer</b>	22,6	94	17,5	48

Fonte: Autores.

No estudo de Mathias et al. (2019), os resultados sobre motivação para a prática de atividade física mostraram que prazer, saúde, estética e controle do estresse são os principais motivos que levavam os participantes a serem ativos fisicamente.

Para Hsu e Valentova (2020), a motivação para a prática de exercícios físicos é diferente quando analisamos sua natureza e perfil, para esportes os principais

motivos levantados são interesse, prazer, competência e sociabilidade. Já os exercícios físicos informais, são motivados por aparência física e saúde.

Balbinotti et al. (2015), mostra que saúde, prazer e controle de estresse são apontados como as principais fontes de motivação que corredores de rua têm independentemente do tempo de prática.

Os achados de Aucancela-Buri et al. (2020) relatam que os principais fatores de motivação para a prática da Exercício Físico de estudantes universitários são: Estar em forma, Diversão e entretenimento e Saúde. E como estratégia para a promoção, foi relatado que a maior parte tomou iniciativa própria e sem qualquer tipo de acompanhamento profissional. Porém, a maioria dos participantes não realizava qualquer tipo de Exercício Físico durante o período de isolamento social.

A Tabela 4 mostra os principais obstáculos para a prática de atividades físicas. Aparecerem três principais resultados: fazer exercícios sozinhos (42,4%), espaço limitado (26,4%) e organização de tempo (16,9%). Outras respostas como, internet ruim, falta de motivação e preguiça, juntos somados representaram 10,3%, além de 4 (3,7%) participantes que não responderam.

**Tabela 4:** Obstáculos para a prática de atividade física.

Variáveis	%	n
<b>Fazer exercícios sozinho</b>	42,4	45
<b>Espaço limitado</b>	26,4	28
<b>Organização de tempo</b>	16,9	18
<b>Outros</b>	10,3	11
<b>Não responderam</b>	3,7	4

Fonte: Autores.

Os achados de D., O. e C. (2021), relatam que mais da metade das pessoas praticam atividade física sem acompanhamento profissional. Essa falta de um profissional capacitado poder ser considerado um fator determinante para a resposta apresentada nesta pesquisa.

Observando esses resultados, nota-se que a auto-promoção de atividades físicas não é uma tarefa simples, ainda mais sem qualquer tipo de recomendação ou acompanhamento. A importância da instrução para essa prática se faz também no imprevisto de locais e materiais para a sua execução e a destinação de um horário específico que seja encaixado na rotina atual.

Mesmo sabendo que a prática de exercícios físicos traz benefícios para a saúde, é necessário tomar cuidados em sua realização no momento de pandemia, pois se os devidos cuidados não forem tomados pode contribuir para a transmissão da COVID-19, então é relevante respeitar as medidas de prevenção. Tendo um

acompanhamento de um profissional de Educação Física pode oferecer um acompanhamento sobre os sintomas da COVID-19 e garantir que os alunos estejam seguros (ALBERTI et al., 2021).

Uma estratégia que possa estimular a prática de exercícios durante o período de isolamento é o uso de ferramentas virtuais que monitorem e instruem os praticantes. Para (Souza Filho; TRITANY, 2020), os programas que propõem atividades físicas em domicílio, apresentam praticidade e baixo custo no combate do sedentarismo e como forma de prevenir uma evolução no quadro de Covid. Com a criação de canais que oferecem diferentes práticas de atividade física, ministradas por profissionais da área, são ferramentas que possibilitariam um maior engajamento de pessoas para praticarem, e essa proposta deve ser entendida como promoção de saúde pública.

A utilização dessas plataformas virtuais (lives no Instagram, Facebook ou Youtube) também se mostra eficaz com a população que apresenta alguma deficiência. Os exercícios são adaptados de acordo com as necessidades específicas desse público, levando em consideração também o espaço de locomoção nas residências desses indivíduos (CARDOSO; NICOLETTI; HAIACHI, 2020).

Em contrapartida, a oferta desses métodos de promoção de exercícios se torna algo exclusivo para maioria das vezes para jovens e adultos de meia idade, que possuem facilidade em utilizar ferramentas virtuais. Outro fator que também é atingindo é a socialização e o contato com ambientes naturais (MATIAS; DOMINSKI, 2020).

Outra estratégia pode ser vista no estudo de Cortez et al. (2020), que é a prática por meio de centros de atividade física em espaços abertos. Tal modalidade é bem recomendada por vários órgãos direcionados para o exercício físico, sempre impondo o respeito pelo distanciamento e às práticas de higiene pessoal. Essa modalidade oferece aos praticantes uma possibilidade de se exercitar ao ar livre e distancia-los de problemas relacionados ao isolamento social.

Além dessa, existe também a possibilidade de empréstimos ou aluguel de materiais esportivos por parte de clubes, academias ou universidades. Algumas atividades físicas e esportivas possibilitam a manutenção de sua prática em espaços da própria residência, individualmente ou mesmo com a participação de familiares que moram proximamente ou juntos (CARDOSO; NICOLETTI; HAIACHI, 2020).

As limitações deste estudo podem ser relacionadas a amostragem acessível, pois apenas uma pequena parcela de participantes dos projetos de extensão teve a

possibilidade de participar, principalmente o público da terceira idade que apresenta pouco domínio de aparelhos eletrônicos ou sequer tem acesso a internet. Por outro lado, o estudo apresenta pontos fortes para a reflexão sobre o estado atual de pandemia que vem interferindo na rotina da população.

#### 4 CONCLUSÕES

Tendo em vista os resultados apresentados, percebe-se que o período de isolamento social afastou os participantes dos projetos de extensão e célula de esportes, da prática regular de exercícios físicos, pois houve uma queda de 36,4% nos participantes que frequentemente realizavam atividades físicas e um aumento de 21,7% nos que praticavam durante a pandemia. Assim pode-se considerar que a paralisação das atividades presenciais dos projetos tenha uma parcela sobre a problemática levantada em questão, pois em alguns casos é a única forma de exercício que os participantes faziam.

Apesar da diminuição na frequência de exercícios físicos, é interessante ver que dentre as principais preocupações que servem de motivos para a execução, aparece um cuidado maior com o estresse que é gerado pela situação em que o mundo se encontra e também com a saúde, visto que é importante procurar estratégias que tornem a vida mais saudável. Comparando com o período pré-isolamento social, é notável a diferença entre os outros motivos que estimulavam a praticar exercícios, principalmente os aspectos sociais e os valores de competitividade.

Interessante ressaltar que alguns dos projetos realizaram atividades virtuais que serviam de estímulo para a prática, caso do Proginc. Porém, muitos fatores, em especial “Fazer exercícios sozinhos” e “Espaço limitado” atrapalharam a execução dessas atividades físicas e gerando casos de sedentarismo.

Contudo, vale ressaltar a importância de estudos envolvendo o perfil de Exercício Físico durante o período de pandemia. Viu-se por meio desse estudo que existem muitos fatores que interferem nos hábitos da população, podendo trazer problemas em sua saúde. Dessa forma, conclui-se que os projetos de extensão e célula de esportes tem um papel de protagonismo na vida de seus participantes no que se refere ao comportamento físico, afetivo-social e emocional e que suas paralisações presenciais podem interferir na saúde e qualidade de vida.

#### REFERÊNCIAS

ALBERTI, A.; SOARES, B. H.; GRIGOLLO, L. R.; PASQUALOTTI, A.; TRAEBERT, E.; COMIM, C. M.; JÚNIOR, R. J. N.; SCHUELTER-TREVISOL,

F. Prática de atividade física em tempos de pandemia do novo covid-19: seus benefícios e cuidados: Körperliche aktivität und covid-19. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 35, n. 2, p. 375–380, 2021.

AUCANCELA-BURI, F. N.; HEREDIA-LEÓN, D. A.; ÁVILA-MEDIAVILLA, C. M.; BRAVO-NAVARRO, W. H. La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia covid-19. **Polo del Conocimiento**, v. 5, n. 11, p. 163–176, 2020.

BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T.; WIETHAEUPER, D.; BALBINOTTI, C. A. A. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista brasileira de ciências do esporte**, SciELO Brasil, v. 37, n. 1, p. 65–73, 2015.

BOTERO, J. P.; FARAH, B. Q.; CORREIA, M. d. A.; LOFRANO-PRADO, M. C.; CUCATO, G. G.; SHUMATE, G.; RITTI-DIAS, R. M.; PRADO, W. L. d. Impact of the covid-19 pandemic stay at home order and social isolation on physical activity levels and sedentary behavior in brazilian adults. **Einstein (São Paulo)**, SciELO Brasil, v. 19, n. 1, p. eAE6156, 2021.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Diário Oficial da União, Brasília, 12 dez. 2012.**

CARDOSO, V. D.; NICOLETTI, L. P.; HAIACHI, M. de C. Impactos da pandemia do covid-19 e as possibilidades de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, n. 1, p. 1–5, 2020.

CORTEZ, A. C. L.; PITANGA, F. J. G.; ALMEIDA-SANTOS, M. A.; NUNES, R. A. M.; BOTERO-ROSAS, D. A.; DANTAS, E. H. M. et al. **Centros de atividades físicas e promoção de saúde durante a pandemia da Covid-19.** 2020.

D., S.; O., W. A.; C., M. D. Changes in the prevalence of physical inactivity and sedentary behavior during covid-19 pandemic: a survey with 39,693 brazilian adults. **Cadernos de Saúde Pública [online]**, v. 37, n. 3, p. e00221920, 2021.

FERREIRA, M. J.; IRIGOYEN, M. C.; CONSOLIM-COLOMBO, F.; SARAIVA, J. F. K.; ANGELIS, K. D. Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao covid-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, SciELO Brasil, v. 114, n. 1, p. 601–602, 2020.

- Florêncio Júnior, P. G.; PAIANO, R.; COSTA, A. dos S. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, n. 1, p. 1–2, 2020.
- HALL, G.; LADDU, D. R.; PHILLIPS, S. A.; LAVIE, C. J.; ARENA, R. A tale of two pandemics: How will covid-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? **Progress in cardiovascular diseases**, Elsevier, v. 64, n. 1, p. 108, 2021.
- HSU, R. M. C. S.; VALENTOVA, J. V. Motivation for different physical activities: a comparison among sports, exercises and body/movement practices. **Psicologia USP**, SciELO Brasil, v. 31, n. 1, p. e190153, 2020.
- JESUS, A. T.; BOAS, A. N. V.; LEITE, E. W.; AMARAL, E. C.; ABDO, K.; ALMEIDA, L. do N.; PEDROSO, L. M.; CHIMENES, R. G. S.; SILVA, S. M.; SIMON, S. L. F. et al. A prática de atividade física com auxílio da tecnologia em tempos de isolamento social. **Mostra de Inovação e Tecnologia São Lucas (2763-5953)**, v. 1, n. 2, p. 1, 2021.
- JEZINE, E. As práticas curriculares e a extensão universitária. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA**. 2. ed. Belo Horizonte: UFPB, 2004. v. 2, cap. Anais... , p. 1.
- MATHIAS, N. G.; MELO, J.; SZKUDLAREK, A. C.; GALLO, L. H.; FERMINO, R. C.; GOMES, A. R. S. Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de paranaguá-pr. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, SciELO Brasil, v. 41, p. 222–228, 2019.
- MATIAS, T. S.; DOMINSKI, F. H. The covid-19 pandemic challenges physical activity with two emerging paradigms. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, n. 1, p. 1–6, 2020.
- PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Exercício físico e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia [online]**, v. 114, n. 6, p. 1058–1060, 2020.
- SANTOS, S. J. d.; HARDMAN, C. M.; BARROS, S. S. H.; SANTOS, C. d. F. B. F.; BARROS, M. V. G. d. Associação entre prática de atividades físicas, participação nas aulas de educação física e isolamento social em adolescentes. **Jornal de Pediatria**, SciELO Brasil, v. 91, n. 1, p. 543–550, 2015.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE. (São Paulo). **Dr. José Kawazoe Lazzoli. 17/03/2020. Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19), São Paulo, ano 2020, 17 mar. 2020.**
- Souza Filho, B. A. B. d.; TRITANY, É. F. Covid-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, SciELO Public Health, v. 36, n. 1, p. e00054420, 2020.
- SURITA, F. G.; NASCIMENTO, S. L. d.; SILVA, J. L. P. Exercício físico e gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, SciELO Brasil, v. 36, n. 1, p. 531–534, 2014.