



---

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS  
CAMPUS ESEFFEGO  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Nathalia Carneiro Christino Viana de Castro

**Prática de exercício físico e estado emocional em praticantes de  
CrossFit® durante a pandemia da COVID-19**

GOIÂNIA

2022

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS  
CAMPUS ESEFFEGO  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Nathalia Carneiro Christino Viana de Castro

**Prática de exercício físico e estado emocional em praticantes de  
CrossFit® durante a pandemia da COVID-19**

Artigo final apresentado ao curso de Bacharelado em  
Educação Física da Universidade Estadual de Goiás –  
Câmpus ESEFFEGO, como Trabalho de Curso (TC)

Orientador(a): Prof. Dr. Franassis Barbosa de Oliveira

GOIÂNIA

2022

# **Ficha Catalográfica**

Nathalia Carneiro Christino Viana de Castro

**Prática de exercício físico e estado emocional em praticantes de  
CrossFit® durante a pandemia da COVID-19**

Artigo final apresentado ao curso de Bacharelado em  
Educação Física da Universidade Estadual de Goiás –  
Câmpus ESEFFEGO, como Trabalho de Curso (TC)

Orientador(a): Prof. Dr. Franassis Barbosa de Oliveira

**Banca Examinadora:**

---

Prof. Dr. Franassis Barbosa de Oliveira – Presidente  
Universidade Estadual de Goiás – UEG

---

Prof. Dr. Sebastião Carlos Ferreira de Almeida – Membro Interno  
Universidade Estadual de Goiás – UEG

---

Prof. Dra. Thais Inácio Rolim Pova – Membro Interno  
Universidade Estadual de Goiás – UEG

Goiânia: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Resultado: \_\_\_\_\_

## **DEDICATÓRIA**

Esse trabalho é dedicado à minha mãe que sempre apoiou meus sonhos e tudo que eu queria fazer em minha vida acadêmica. Desde sempre quis me ver feliz e realizada nas decisões que tomaria para minha vida profissional.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à Deus por me dar tranquilidade, paciência e determinação para alcançar os meus objetivos.

Agradeço à minha mãe e minha amiga Mariana por me ajudar nos momentos mais difíceis.

Agradeço às minhas amigas Mariana, Ivone, Geovanna e Maria Clara pela disposição de me ajudar nas correções, me tranquilizar e estar presente sempre que precisei.

E agradeço meu orientador Franassis Barbosa Oliveira por entender, ter paciência e orientar da melhor forma possível.

**Prática de exercício físico e estado emocional em praticantes de CrossFit®  
durante a pandemia da COVID-19**

Nathalia Carneiro Christino Viana de Castro

Franassis Barbosa de Oliveira

REVISTA PRAXIA

Site da Revista:

<https://www.revista.ueg.br/index.php/praxia/index>

## RESUMO

A pandemia da COVID-19 trouxe diversas mudanças de hábitos devido às restrições estabelecidas pelo governo. A prática de exercício físico foi afetada e trouxe impactos em diferentes níveis na vida das pessoas, entre elas, os praticantes de CrossFit®. O presente estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física e o estado emocional de praticantes de CrossFit® durante a pandemia da COVID-19. A pesquisa foi realizada por meio de questionário enviado via link do Google Formulários em que o questionário tinha dados sociodemográficos, exercícios físicos e IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire - Short Form) e DASS-21 (Depression Anxiety and Stress Scale - Short Form). Os resultados da pesquisa demonstraram aumento do consumo de álcool em 34% e de cigarro eletrônico, alteração de comportamento relacionado ao exercício físico em 77% dos praticantes, sendo que 52% deles reduziram a prática e o estado emocional atingido negativamente devido o trauma proporcionado pelas diversas restrições e sentimentos desenvolvidos durante esse período.

**Palavras-chave:** Covid-19. Exercício Físico. CrossFit. Sofrimento emocional.

## ABSTRACT

The COVID-19 pandemic brought several changes of habits due to restrictions set by government orders. The physical activity was affected and impacted on different levels the life of people, amongst them, CrossFitters. This study has the objective of evaluating the physical activity levels and emotional state of CrossFitters during the COVID-19 pandemic. The research was made through questionnaire send via Google Forms link, in which the questionnaire contains sociodemographic data, physical activity, IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire - Short Form) e DASS-21 (Depression Anxiety and Stress Scale - Short Form). The results of the research shown a 34% increase of alcohol and e-cigarettes consumption, a 77% change in behavior related to physical exercise by practitioners with 52% of them reducing practice and their emotional state negatively impacted due to trauma caused by several restrictions and sentiments developed during this period.

**Key words:** COVID-19, Physical activity, CrossFit.

## RESUMEN

La pandemia del COVID-19 trajo varios cambios de hábitos debido a las restricciones establecidas por órdenes gubernamentales. La práctica de ejercicio físico se vio afectada y trajo impactos en diferentes niveles en la vida de las personas, entre ellas, los practicantes de CrossFit®. El presente estudio tiene como objetivo evaluar el nivel de actividad física y el estado emocional de los practicantes de CrossFit® durante la pandemia de COVID-19. La encuesta se llevó a cabo a través de un cuestionario enviado a través del enlace de Google Forms en el que el cuestionario tenía datos sociodemográficos, ejercicios físicos e IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire - Short Form) y DASS-21 (Depression Anxiety and Stress Scale - Short Form ). Los resultados de la investigación mostraron un aumento en el consumo de alcohol en un 34% y consumo de cigarrillo electrónico, cambios en el comportamiento relacionado con el ejercicio físico en un 77% de los practicantes, siendo el 52% de ellos una práctica reducida y el estado emocional afectado negativamente debido al trauma proporcionado por el varias restricciones y sentimientos se desarrollaron durante este período.

**Palabras clave:** COVID-19. Ejercicio físico. Crossfit. Sufrimiento emocional.



## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	11
ANÁLISE E DISCUSSÃO.....	14
CONCLUSÕES .....	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19
APÊNDICES.....	22
ANEXOS.....	44

## INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, houve um alerta à Organização Mundial da Saúde devido a novos casos de pneumonia causados por uma nova cepa de coronavírus que se iniciou na cidade de Wuhan na China. Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde determinou o início da pandemia de COVID-19 devido à sua distribuição geográfica (NIENHUIS; LESSER, 2020; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2022).

A mudança de hábitos devido às restrições estabelecidas por ordens governamentais foi algo notável que impactou na redução da disseminação do vírus, porém, trouxe efeitos negativos ao convívio social, viagens, atividade física reduzida e exercícios físicos presenciais limitados devido restrição da abertura de academias (AMMAR et al., 2020; BARKER-DAVIES et al., 2020) e boxes de CrossFit® de todo o Brasil, similar às medidas tomadas na Itália (CATALDI et al., 2021). A redução da atividade física inclui diversos efeitos, entre eles a adoção do comportamento sedentário que pode se relacionar à morte prematura (CHEN et al., 2020). Sendo assim, independente de faixa etária, a adoção de um estilo de vida saudável é recomendada e adequada como forma de precaução (CHEN et al., 2020; ROMERO-BLANCO et al., 2020).

Diante das medidas restritivas, sendo uma delas o fechamento de academias e centros de prática esportiva, a alternativa adotada em sua maioria foi a realização de exercícios físicos em ambiente domiciliar. Como conceito, o exercício físico é a realização de uma atividade física que possua estruturação, controle de variáveis e objetivo específico definido resultando em dispêndio energético (CARVALHO; GOIS, 2020). Nesse sentido, a prática de exercícios físicos se difere da simples atividade física, também afetada pela pandemia, e se torna fundamental para a manutenção da saúde mesmo que realizada em ambiente domiciliar.

Além disso, a prática de exercícios físicos possui relação com respostas imunes (CHOWDHURY et al., 2020; FERNÁNDEZ-LÁZARO et al., 2020; LEANDRO; FERREIRA E SILVA; LIMA-SILVA, 2020) e como ferramenta terapêutica de doenças crônicas como diabetes, dislipidemias e hipertensão arterial sistêmica (FERNÁNDEZ-LÁZARO et al., 2020). Ademais, pode ser uma ferramenta de prevenção da infecção pelo novo corona vírus, controle de doenças crônicas e melhora da qualidade de vida.

Nesse contexto, a pandemia do novo corona vírus trouxe diversas mudanças de hábitos da população mundial, principalmente em nível de atividade física, exercício físico e também são inegáveis as alterações mentais e na qualidade do sono, que são processos vitais para

qualidade de vida e manutenção da homeostase do corpo humano, sendo a falta de sono associada a doenças infecciosas (DE SOUSA MARTINS E SILVA; ONO; SOUZA, 2020). Portanto, a pandemia do Covid-19 trouxe alterações não somente no nível de atividade física de grande parte da população mundial, mas também, na qualidade de vida e do sono.

O CrossFit® é uma modalidade que vem ganhando seu espaço no mercado mundial, com diversos boxes afiliados da marca e boxes que utilizam da metodologia disponibilizada no CrossFit.com. Seu objetivo é a otimização dos domínios de condicionamento físico, que são: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (GLASSMAN, 2002). Diante do apresentado, o CrossFit® também foi uma modalidade atingida pela pandemia do novo corona vírus e como uma modalidade totalmente adaptável, possui uma variedade de exercícios que podem ser realizados em ambiente estruturado, onde acrescenta-se a motivação da prática coletiva e em ambiente domiciliar.

Diante do supracitado, é relevante conhecer a saúde mental e o nível de atividade física de praticantes de CrossFit® e que podem estar relacionadas à instalação da pandemia. Esse conhecimento é importante na projeção dos impactos das alterações ocorridas e conseqüentemente na criação de estratégia para intervenção a fim de modificar e reduzir efeitos. Assim, o estudo tem por objetivo avaliar o nível de atividade física e o estado emocional de praticantes de CrossFit® durante a pandemia da COVID-19.

## **ASPECTOS METODOLÓGICOS**

O presente estudo é do tipo transversal analítico. A pesquisa foi realizada por meio de questionário encaminhado via *link* do Google Formulários (APÊNDICE A) garantindo que não houvesse a possibilidade de identificação dos convidados e nem a visualização dos seus dados de contato por terceiros. O envio foi realizado com auxílio dos proprietários de boxes afiliados e academias que utilizam a metodologia do CrossFit® e por meio de contato direto entre pesquisadores e participantes.

Foram avaliados 66 praticantes de CrossFit® (Tabela 1 e Tabela 2) matriculados em um box que utiliza da metodologia do CrossFit® e localizado na cidade de Goiânia, estado de Goiás, Brasil. Para serem incluídos no estudo os participantes deveriam ter prática regular (3 a 6 vezes/semana) de CrossFit® por pelo menos 6 meses antes do início da pandemia, ter idade igual ou superior a 18 anos e concordar em participar do estudo. Foram excluídos questionários respondidos parcialmente ou aqueles que se recusaram a assinar o Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B). As medidas foram tomadas em sessão única, por meio de envio via Google Formulários, onde durante a entrevista, dados sociodemográficos (APÊNDICE C) foram coletados.

**Tabela 1** - Dados sobre idade (anos), massa (kg) e estatura (cm).

	<b>Idade (anos)</b>	<b>Massa (kg)</b>	<b>Estatura (cm)</b>
Média	33	72	170
Desvio padrão	9,69	15,5	9,39

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

**Tabela 2** - Dados sobre sexo dos participantes do estudo.

	<b>Quantidade</b>	<b>% do total</b>
Feminino	33	50%
Masculino	33	50%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Em seguida, os participantes responderam ao questionário sobre 1) exercícios físicos e IPAQ-SF (*International Physical Activity Questionnaire – Short Form*) (ANEXO A) (ROMERO-BLANCO et al., 2020) validado no Brasil (MATSUDO et al., 2001) e por fim, o 2) DASS-21 (*Depression Anxiety and Stress Scale – Short Form*) (ANEXO B) (VIGNOLA; TUCCI, 2014) para avaliação da ansiedade, depressão e estresse.

Através dos dados obtidos foi calculado escore do IPAQ-SF (*International Physical Activity Questionnaire – Short Form*) (ANEXO C) em que define o indivíduo em muito ativo, ativo, irregularmente ativo A e irregularmente ativo B através das recomendações previstas de frequência, duração e intensidade de atividades física (MATSUDO et al., 2001).

O nível muito ativo tinha as seguintes recomendações: atividade vigorosa  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  minutos por sessão ou  $\geq 3$  dias/semana e  $\geq 20$  minutos por sessão + moderada e/ou caminhada  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  minutos por sessão (MATSUDO et al., 2001).

O nível ativo tinha as seguintes recomendações atividade vigorosa  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão ou moderada ou caminhada  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão ou qualquer atividade somada  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 150$  minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa) (MATSUDO et al., 2001).

O nível irregularmente ativo se dividia em duas recomendações: A o indivíduo que atingia uma das recomendações de 5 dias/semana ou 150 minutos/semana e o B aquele que não atingia nenhuma das recomendações de frequência ou duração. Além disso, tinham os

indivíduos sedentários que não realizava nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos (MATSUDO et al., 2001).

O DASS foi desenvolvido como um instrumento para avaliar sintomas de depressão, ansiedade e estresse. É constituído por 42 questões de avaliação em 3 subescalas com 14 itens cada. Os itens se referem a sintomas experimentados na última semana e usa uma escala que varia de 0 (“não se aplica a mim de forma alguma”) a 4 (“se aplica a mim na maior parte do tempo”). A versão reduzida (DASS-21) foi empregada nesse estudo, tem a mesma estrutura e leva metade do tempo para coleta e já com adaptação transcultural para o Brasil (VIGNOLA; TUCCI, 2014). O DASS-21 (ANEXO C) também contém 3 subescalas variando de 0 (“Discordo fortemente”) até 3 (“Concordo totalmente”). Cada subescala é constituída por sete itens que avaliam estados emocionais de depressão, ansiedade e estresse. Os três fatores: itens depressão (3, 5, 10, 13, 16, 17, 21), itens ansiedade (2, 4, 7, 9, 15, 19, 20) e itens estresse (1, 6, 8, 11, 12, 14, 18). O escore final é a soma dos itens de cada escala e para calcular o escore final esse valor deve ser multiplicado por dois e os pontos de corte são listados no Quadro 1.

**Quadro 1** – Dados dos pontos de corte DASS-21.

	<i>Depressão</i>	<i>Ansiedade</i>	<i>Estresse</i>
<i>Normal</i>	0-9	0-7	0-14
<i>Leve</i>	10-13	8-9	15-18
<i>Moderada</i>	14-20	10-14	19-25
<i>Severa</i>	21-27	15-19	26-33
<i>Extremamente severa</i>	28+	20+	34+

Fonte: Adaptado de (VIGNOLA; TUCCI, 2014).

A análise dos dados foi feita por meio do *software* específico JAMOVI, versão 2.2.5. Foram realizadas as seguintes análises descritivas: estimação de médias, desvio-padrão, mediana, valores máximo e mínimo para variáveis contínuas. O teste de Shapiro-Wilk foi realizado para avaliar a normalidade na distribuição dos dados. As variáveis categóricas nominais foram descritas por meio de frequência absoluta e relativa (percentagem). O teste de Mann-Whitney (não-paramétrico) foi adotado para comparar os escores do DASS-21 entre homens e mulheres. Os gráficos foram produzidos pelo *software* Jamovi.

O estudo está elaborado de acordo com as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde) e foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UEG. Teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa UEG com o parecer de número: 5.173.485 (ANEXO D). Os participantes que concordaram em participar da pesquisa assinaram o TCLE online, no qual constam todas as explicações necessárias acerca deste trabalho científico. A pesquisa devido a pandemia foi realizada no ambiente virtual contando com as tecnologias disponíveis para a coleta dos questionários desse projeto, a plataforma utilizada foi o Google Formulários, que fornece a possibilidade de coletar dados de questões objetivas e de múltipla escolha.

## **ANÁLISE E DISCUSSÃO**

A amostra foi constituída por 66 participantes residentes de Goiânia de um (1) box de CrossFit® também localizado na cidade de Goiânia, estado de Goiás, Brasil que possuem uma média de 2 ( $\pm$  2.30) anos de prática. Com base nos dados obtidos verificou-se que 50% da amostra era composta por praticantes do sexo masculino e 50% da amostra era de praticantes do sexo feminino. A faixa etária dos participantes teve uma média de 33 ( $\pm$  9,69) anos.

Em relação aos dados sociodemográficos (APÊNDICE C), 71,2% dos praticantes residem com a família, 16,7% residem sozinhos, 3% com amigos e 9,1% com companheiro (a). As ocupações dos praticantes foram divididas em 3 categorias: 1) estudante, 2) profissional da saúde e 3) profissional liberal, em que 9,1% são estudantes, 16,7% são profissionais da saúde e 74,2% são profissionais liberais.

O consumo de álcool está relacionado com a depressão do sistema nervoso central passando uma sensação de relaxamento em seus primeiros momentos (KAYSEN et al., 2007). Por isso, situações de mudanças como a pandemia em que houve restrições por ordens governamentais em diversos âmbitos (AMMAR et al., 2020) afetam o estado de saúde mental devido à situação de estresse e pode causar o aumento desse consumo. O não consumo de cigarros foi quase unânime (Tabela 3), porém, o único participante fumante faz o uso de cigarro eletrônico, que inclusive aumentou durante a pandemia. O tabagismo considerado como epidemia no final do século XIX teve queda significativa devido a implementação de políticas e aumento da disseminação de informações sobre os malefícios, passando de 12,6% para 8,2% em 2015 (FERKOL et al., 2018). Porém, uma nova estratégia implementada da indústria do tabaco fez com que a atenção à esse tipo de produto aumentasse, o cigarro

eletrônico apesar de apresentação diferente do cigarro convencional também oferece riscos cardiovasculares e apresenta componentes tóxicos e o seu uso tem crescido principalmente entre os jovens (MIDDLEKAUFF, 2020; REITSMA et al., 2017).

A pandemia resultou em diferentes comportamentos e em relação ao uso de cigarros, estudos demonstraram que alguns indivíduos aumentaram o seu consumo enquanto outros tentaram reduzir devido aos riscos oferecidos pela COVID-19. Dessa forma, compreendeu-se que o comportamento desenvolvido pelo confinamento foi no sentido de lidar com a pandemia, ou seja, a redução dos cigarros como forma de proteção aos riscos oferecidos pelo próprio em caso da doença ou aumento no sentido de aliviar o estresse causado pelo confinamento (SZKLO; BERTONI, 2020).

Em relação ao consumo de álcool, foi referido pela maioria como frequente em seus cotidianos e ainda houve aumento desse consumo durante a pandemia (Tabelas 4 e 5). Dentre as situações que causam o aumento do consumo de álcool, o luto está entre eles (DRABWELL et al., 2020) e a COVID-19 foi uma das principais causas de morte no ano de 2020 (GARCIA; SANCHEZ, 2020), por isso, a situação traumática causada por esse contexto também pode estar relacionada com o aumento desse consumo.

**Tabela 3** - Dados sobre o consumo de cigarro

	<b>% do total</b>
Sim	1,5%
Não	98,5%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

**Tabela 4** - Dados sobre o consumo de álcool.

	<b>% do total</b>
Sim	66,7%
Não	33,3%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

**Tabela 5**- Dados sobre o consumo de álcool durante a pandemia.

	<b>% do total</b>
O mesmo	43,4%
Aumentou	34%
Reduziu	22,6%

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

A prática de exercício físico também sofreu alteração com a pandemia devido as restrições que diminuiriam a disponibilidade de locais (AMMAR et al., 2020). Com isso, houve variação de locais de prática referido pelos praticantes (Tabela 6 mostra os locais de prática de exercício físico durante a pandemia) e de dias por semana que variou de 2,5 a 7 dias por semana de acordo com os praticantes avaliados.

As mudanças também influenciaram o comportamento de 77% dos praticantes em relação ao exercício físico, sendo que 52% dos praticantes reduziram a prática e 48% aumentaram. Além disso, em relação à autopercepção da intensidade dos exercícios realizados, 6,1% relataram intensidade leve, 50% intensidade moderada e 43,9% intensa. Porém, devido essa baixa redução, a motivação dos praticantes para o treinamento se manteve em sua maioria como regular, em que 19,7% dos praticantes têm se exercitado regularmente nos últimos 6 meses, 77,3% têm se exercitado regularmente há mais de 6 meses e apenas 3% dos praticantes têm se exercitado às vezes. Dessa forma, compreende-se que apesar da redução os praticantes em sua maioria mantiveram a prática contribuindo para impulsão do sistema imunológico através de mecanismos que a prática de exercício físico proporciona (CHOWDHURY et al., 2020). Esses mecanismos estão relacionados ao estresse produzido pelo exercício físico que desenvolve certa tolerância através da estimulação de capacidade fagocitária de macrófagos e neutrófilos (GÓIS LEANDRO et al., 2007; REIS, 2019).

Esse comportamento regular pode estar associado à existência de evidências da prática de exercício físico contra a Covid-19 em que 75,8% dos participantes afirmaram existir e somente 1,5% afirmaram que não existiam e 22,7% afirmaram não conhecer. Essas evidências são relacionadas a capacidade do sistema imune que é estimulado por exercícios físicos, ou seja, o nível de atividade física está intimamente ligado às respostas imunes geradas, porém, de qualquer forma ainda dependem de outros fatores e não somente do exercício físico (OLIVEIRA; BENETTI, 2021).

Sendo assim, o resultado gerado acerca da característica de atividade essencial dos exercícios físicos também é explicado, os participantes reconhecem a prática de exercício físico como uma ferramenta de combate à Covid-19 e por isso, 92,4% dos praticantes o consideram como atividade essencial, 3% não considera e 4,5% não conseguiram avaliar.

**Tabela 6-** Dados sobre o locais de prática de exercício físico.

	<b>% do total</b>
Em casa	13,6 %
Na academia	25,8 %
No clube	1,5 %
No parque	4,5 %
Em outros espaços	3,0 %
Em mais de um dos lugares citados acima	51,5 %

Fonte: Dados da pesquisa (2022).



Os resultados também relataram que as modalidades de exercício físico foram variadas em modalidades (Tabela 7) que são possibilitadas por locais diversos e que não tiveram tanta restrição no contexto pandêmico. Sendo assim, é reafirmada a influência da pandemia no comportamento dos praticantes.

**Tabela 7** – Dados sobre os exercícios físicos realizados durante a pandemia.

	<b>% do total</b>
Caminhada	1,6 %
Corrida	7,8 %
Exercícios orientados por vídeo ou Internet	10,9 %
Combinação de várias modalidades	79,7 %

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

A classificação do IPAQ (ANEXO C) identifica os praticantes em muito ativo, ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B e sedentário de acordo com a frequência, duração e intensidade dos exercícios realizados no cotidiano. O exercício físico por se mostrar essencial e importante para os praticantes de CrossFit® obteve um resultado que demonstra concordância com os resultados gerados pelos dados sociodemográficos em que os participantes são regulares em sua maioria na prática de exercício físico de acordo com a questão de motivação, em que 47% dos praticantes são considerados muito ativos, 48,5% considerados ativos, 1,5% irregularmente ativo A e 3% irregularmente B.

A saúde mental foi um dos aspectos mais afetados durante a pandemia e com as restrições os diversos meios de suporte à saúde mental foram indisponibilizados aumentando a vulnerabilidade e o risco de desenvolvimento de transtornos mentais (TAUSCH et al., 2022).

As restrições e o isolamento devido à pandemia se instalaram devido à crise disseminada por todo o mundo, esses aspectos influenciam diretamente na saúde mental da população por isso algumas reações podem ser desencadeadas gerando um sofrimento psíquico através de sentimentos como tristeza, medo, opressão, desamparo e raiva, além disso, áreas que necessitam de concentração também são afetadas e por fim, o descanso, ou seja, o sono também sofre (FREITAS, 2020; GUNDIM et al., 2021).

Esse sofrimento pode se apresentar de diferentes maneiras e em um estudo que analisou estudantes universitários a apresentação se deu por meio da constatação de estudantes estressados, com sentimento de incapacidade devido ao isolamento, vigilância constante e necessidades de cuidados preventivos gerando incômodo, medo da perda de pessoas próximas, medo de crise na economia do país, apresentação de indícios de ansiedade e depressão, angústia, entre outros (GUNDIM et al., 2021). Dessa forma, é possível perceber o impacto da pandemia no estado emocional da população, incluindo os praticantes de CrossFit®, que tem a prática esportiva como parte da rotina, mas continuam sob influência de outros agentes estressores.

Diante desse contexto, os praticantes de CrossFit® foram avaliados por meio do questionário DASS-21 (*Depression Anxiety and Stress Scale – Short Form*) (ANEXO B) e classificados de acordo com a frequência de estresse, ansiedade e depressão nas categorias normal, leve, moderada, severa e extremamente severa.

A classificação de frequência de estresse mostrou que, 63,6% dos praticantes possuem classificação normal, 12,1% dos praticantes possuem classificação leve, 12,1% dos praticantes possuem classificação moderada, 7,6% dos praticantes possuem classificação severa e 4,5% dos praticantes possuem classificação extremamente severa.

Ademais, a classificação de frequência de ansiedade mostrou que 63,6% dos praticantes possuem classificação normal, 16,7% dos praticantes possuem classificação leve, 13,6% dos praticantes possuem classificação moderada e 6,1% dos praticantes possuem classificação extremamente severa.

Por fim, a classificação de frequência de depressão gerou os seguintes resultados, 53% possuem classificação normal, 15,2% possuem classificação leve, 16,7% possuem classificação moderada, 4,5% possuem classificação severa e 10,6% possuem classificação extremamente severa.

Os transtornos mentais têm necessidade de diagnóstico precoce uma vez que o surgimento de um transtorno contribui para o desenvolvimento de outros, ou seja, o crescimento de um indivíduo sem o diagnóstico contribui para que na vida adulta a probabilidade de desenvolver outras desordens como a ansiedade, o abuso de substâncias psicoativas, comportamento suicida, entre outros comportamentos seja maior do que aquele que não foi diagnosticado (PATIAS et al., 2016).

Portanto, o estudo trouxe vários aspectos atingidos pela pandemia como o consumo de álcool e de cigarro eletrônico, redução mesmo que pequena no nível de atividade física e as alterações que a pandemia causou na realização dos exercícios em relação ao local de prática, orientações de prática e intensidade dos exercícios. Além disso, o estado emocional foi atingido de maneira negativa devido ao trauma proporcionado pelas diversas restrições e sentimentos desenvolvidos durante esse período.

## CONCLUSÕES

A prática de exercício físico sofreu alteração de comportamento em 77% dos praticantes de CrossFit® que aumentaram ou reduziram a sua prática, entre eles 52% reduziram a prática de exercício físico durante a pandemia. Porém, também houve redução quase em mesma escala, ou seja, os percentuais fornecidos foram próximos. Em relação aos aspectos que interferiram na prática, os principais foram os tipos de exercícios realizados e os locais de prática priorizando por locais com pouca ou nenhuma restrição durante os períodos determinados por ordens governamentais.

O estado emocional dos praticantes foi afetado em grande escala, mas em sua maioria o estresse, a ansiedade e depressão foram classificados como leve ou moderado com pequenas porcentagens de classificação severa ou extremamente severa.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMMAR, A. et al. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. **Nutrients**, v. 12, n. 6, 1 jun. 2020.

BARKER-DAVIES, R. M. et al. The Stanford Hall consensus statement for post-COVID-19 rehabilitation. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 16, p. 949–959, 1 ago. 2020.

CARVALHO, V. O.; GOIS, C. O. **COVID-19 pandemic and home-based physical activity** *Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice* American Academy of Allergy, Asthma and Immunology, , 1 set. 2020.

CATALDI, S. et al. Proposal for a fitness program in the school setting during the covid 19 pandemic: Effects of an 8-week crossfit program on psychophysical well-being in healthy adolescents. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 6, p. 1–12, 2 mar. 2021.

CHEN, P. et al. **Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions** *Journal of Sport and Health Science* Elsevier B.V., , 1 mar. 2020.

CHOWDHURY, M. A. et al. **Immune response in COVID-19: A review** *Journal of Infection and Public Health* Elsevier Ltd, , 1 nov. 2020.

DE SOUSA MARTINS E SILVA, E.; ONO, B. H. V. S.; SOUZA, J. C. **Sleep and immunity in times of COVID-19** *Revista da Associação Médica Brasileira* Associação Médica Brasileira, , 1 set. 2020.

DRABWELL, L. et al. Perceptions of the use of alcohol and drugs after sudden bereavement by unnatural causes: Analysis of online qualitative data. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 3, 1 fev. 2020.

FERKOL, T. W. et al. **Electronic cigarette use in youths: A position statement of the Forum of International Respiratory Societies** *European Respiratory Journal*. European Respiratory Society. 2018.

FERNÁNDEZ-LÁZARO, D. et al. **Physical exercise as a multimodal tool for COVID-19: Could it be used as a preventive strategy?** *International Journal of Environmental Research and Public Health* MDPI AG, , 2 nov. 2020.

FREITAS, F. **Coronavírus, saúde mental e o que levar em conta no isolamento**. 2020. Disponível em: < [GARCIA, L. P.; SANCHEZ, Z. M. Alcohol consumption during the COVID-19 pandemic: A necessary reflection for confronting the situation. \*\*Cadernos de Saude Publica\*\*, v. 36, n. 10, 2020.](https://cee.fiocruz.br/?q=Coronavirus-saude-mental-e-o-que-levar-em-conta-no-isolamento#:~:text=A%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20da%20Sa%C3%B3de,sentimentos%20de%20ansiedade%20ou%20afli%C3%A7%C3%A3o.>. Acesso em 22 fev. 2022</p></div><div data-bbox=)

GLASSMAN, G. **Guia de treinamento de nível 1**. 2002. Disponível em: < [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_L1\\_TG\\_Portuguese.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf)>. Acesso em 22 fev. 2022.

GÓIS LEANDRO, C. et al. **Mecanismos adaptativos do sistema imunológico em resposta ao treinamento físico**. *Rev Bras Med Esporte*. 2007.

GUNDIM, V. A. et al. **Mental health of university students during the covid-19 pandemic** *Revista Baiana de Enfermagem* Universidade Federal da Bahia. 2021.

KAYSEN, D. et al. **Domestic Violence and Alcohol Use: Trauma-related Symptoms and Motives for Drinking**. 2007.

LEANDRO, C. G.; FERREIRA E SILVA, W. T.; LIMA-SILVA, A. E. **Covid-19 and Exercise-Induced Immunomodulation** *NeuroImmunoModulation* S. Karger AG. 2020.

MATSUDO, S. et al. **QUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FISICA (I PAQ): ESTUDO DE VALIDADE E REPRODUTIBILIDADE NO BRASIL** *INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ): STUDY OF VALIDITY AND RELIABILITY IN BRAZIL*. 2001.

MIDDLEKAUFF, H. R. **Cardiovascular effects of electronic cigarettes** *Nature Reviews Cardiology* Nature Research, , 1 jul. 2020.

NIENHUIS, C. P.; LESSER, I. A. The impact of COVID-19 on women's physical activity behavior and mental well-being. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 23, p. 1–12, 1 dez. 2020.

OLIVEIRA, E. M. DE; BENETTI, M. Efeitos do exercício físico sobre o sistema imunológico, o câncer e COVID-19: uma revisão integrativa. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 25, n. 272, p. 65–80, 11 jan. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Histórico da pandemia de COVID-19**. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19#:~:text=Em%2031%20de%20dezembro%20de,identificada%20antes%20em%20seres%20humanos.>. Acesso em 22 fev. 2022

PATIAS, N. D. et al. Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros. **Psico-USF**, v. 21, n. 3, p. 459–469, dez. 2016.

REIS, S. C. O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ATIVADOR DO SISTEMA IMUNOLÓGICO. In: **O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ATIVADOR DO SISTEMA IMUNOLÓGICO**. 2019. p. 1–18.

REITSMA, M. B. et al. Smoking prevalence and attributable disease burden in 195 countries and territories, 1990-2015: A systematic analysis from the global burden of disease study 2015. **The Lancet**, v. 389, n. 10082, p. 1885–1906, 13 maio 2017.

ROMERO-BLANCO, C. et al. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the covid-19 pandemic. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 1–13, 2 set. 2020.

SZKLO, A. S.; BERTONI, N. Relação entre a Epidemia de Tabagismo e a Epidemia recente de Covid-19: um Panorama Atual das Evidências Científicas. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 66, n. TemaAtual, 2 jul. 2020.

TAUSCH, A. et al. Strengthening mental health responses to COVID-19 in the Americas: A health policy analysis and recommendations. **The Lancet Regional Health - Americas**, 2022.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of Affective Disorders**, v. 155, n. 1, p. 104–109, fev. 2014.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – Questionário PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E ESTADO EMOCIONAL EM PRATICANTES DE CROSSFIT® DE GOIÂNIA, BRASIL, DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19.

**PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E ESTADO EMOCIONAL EM PRATICANTES DE CROSSFIT DE GOIÂNIA, BRASIL, DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19.**

Este projeto visa compreender e analisar o impacto da pandemia na vida de praticantes de CrossFit de Goiânia. A pandemia do Covid-19 levou as pessoas a se confinarem dentro de casa devido a ordens governamentais. Apesar de as restrições contribuírem na redução da disseminação do vírus, é fato que a situação resulta em efeitos negativos na participação de atividades diárias como viagens, encontros e eventos em grupo.

O questionário a seguir envolve a coleta de dados sociodemográficos, dados sobre sono, alimentação, ansiedade, depressão e estresse durante o período pandêmico.

Você/Sr./Sra. está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa intitulada "Prática de exercícios físicos e estado emocional em praticantes de CrossFit de Goiânia, Brasil, durante a pandemia do Covid-19". Meu nome é Franassis Barbosa de Oliveira, fisioterapeuta (CREFITO 11: 72.606-F), doutor, pesquisador(a) responsável e coordenador da equipe de pesquisa, professor na Universidade Estadual de Goiás (UEG). Após ser apresentado e esclarecido (a) as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, você deverá assinalar sim caso aceite participar da pesquisa e não caso não aceite. Esclareço que em caso de recusa na participação você não será penalizado(a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas sobre a pesquisa poderão ser esclarecidas pelo(a) pesquisador(a) responsável, via e-mail [franassis.oliveira@ueg.br](mailto:franassis.oliveira@ueg.br), endereço Av. Oeste, 56-250, Setor Aeroporto, Goiânia-GO, 74075-110 e, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, acrescentando o número 9090 antes do(s) seguinte(s) contato(s) telefônico(s): (62) 98131-2939/(62) 3201-6142. Ao persistirem as dúvidas sobre os seus direitos como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Goiás (CEP-UEG), localizado no Prédio da Administração Central, BR 153, Km 99, Anápolis/GO, CEP: 75132-903, telefone: (62) 3328-1439, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h, de segunda a sexta-feira. O contato também poderá ser feito pelo e-mail do CEP-UEG: [cep@ueg.br](mailto:cep@ueg.br). O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

Os pesquisadores que compõem essa equipe de pesquisa são Nathalia Carneiro Christino Viana de Castro.

Figura 1: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

A leitura desse TCLE deve levar aproximadamente 5 minutos e a sua participação na pesquisa 13 minutos.

**Justificativa, objetivos e procedimentos:**  
O motivo que nos leva a propor esta pesquisa é devido às alterações instaladas pela pandemia, causando diversas mudanças que afetaram a rotina, qualidade do sono, nível de atividade física e saúde mental. Diante disso, é relevante o conhecimento acerca desses fatores supracitado para mensurar os impactos dessas alterações e consequentemente criar uma estratégia para intervenção a fim de modificar e reduzir efeitos.  
O objetivo desta pesquisa é avaliar o nível de atividade física e o estado emocional de praticantes de CrossFit durante a pandemia do Covid-19.  
Os procedimentos de coleta de dados serão através de envio via Google Formulários em uma única sessão, onde durante a entrevista serão coletados dados sociodemográficos. Em seguida, será calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) – na fase de análise de dados – a partir da autorreferência de peso e altura. Na sequência, os participantes responderão o questionário sobre exercícios físicos e IPASQ-SF (International Physical Activity Questionnaire – Short Form), sobre sono e alimentação adaptado de (AMMAR [et al.](#), 2020) e por fim, o DASS-21 para avaliação da ansiedade, depressão e estresse.

**Riscos e formas de minimizá-los:**  
Os riscos relacionados à participação neste estudo são de dimensão psíquica que poderá causar desconforto, e relacionados às limitações das tecnologias utilizadas. Para evitar e/ou reduzir os riscos de sua participação será garantido o respeito à valores culturais, sociais, morais, éticos e religiosos, serão assegurados a confidencialidade, privacidade e integridade dos dados do participante e interrupção imediata da participação da pesquisa em caso de desconforto, constrangimento, estresse, quebra de sigilo ou recusa do participante.

**Assistência:**  
Se você sentir qualquer desconforto é assegurado assistência imediata e integral de forma gratuita, para danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios de qualquer natureza, decorrentes de sua participação na pesquisa.  
Caso você se sinta desconfortável por qualquer motivo, poderemos interromper a sua participação no Google Formulários a qualquer momento e esta decisão não produzirá penalização ou prejuízo.

**Benefícios:**  
Esta pesquisa terá como benefícios trazer novos dados para a comunidade científica sobre a prática de exercícios físicos e estado emocional em praticantes de CrossFit de Goiânia, Brasil, durante a pandemia do Covid-19. Haverá também benefícios para estudantes, profissionais e praticantes, já que os resultados de uma prática executada corretamente e bem estruturada prolongam a vida esportiva do praticante com todos os benefícios de uma melhor qualidade de vida.



**Sigilo, privacidade e guarda do material coletado:**  
Não há necessidade de identificação, ficando assegurados o sigilo e a privacidade. Você poderá solicitar a retirada de seus dados coletados a qualquer momento, deixando de

Figura 2: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

melhor qualidade de vida.

**Sigilo, privacidade e guarda do material coletado:**  
Não há necessidade de identificação, ficando assegurados o sigilo e a privacidade. Você poderá solicitar a retirada de seus dados coletados a qualquer momento, deixando de participar deste estudo, sem prejuízo. Os dados coletados nesta pesquisa serão guardados em arquivo digital salvo em dispositivo eletrônico local, sob nossa guarda e responsabilidade, por um período de cinco anos após o término da pesquisa. Após esse período, o material obtido será deletado e dispositivo destruído.

**Indenização:**  
Se você sofrer qualquer tipo de dano resultante de sua participação na pesquisa, previsto ou não no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, tem direito a buscar indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder.  
Você não receberá nenhum tipo de compensação financeira por sua participação neste estudo, mas caso tenha algum gasto decorrente do mesmo como dados móveis este será ressarcido por mim, pesquisador responsável.  
Em qualquer etapa do estudo você poderá entrar em contato comigo, pesquisador(a) responsável, para esclarecimentos de eventuais dúvidas.  
Os resultados da sua participação poderão ser consultados por você a qualquer momento, para isso, nós disponibilizaremos o acesso em ambiente presencial disponibilizado em dispositivo eletrônico local (pen-drive) com os seus dados fornecidos durante a pesquisa.

 [nathaliacastro467@gmail.com](mailto:nathaliacastro467@gmail.com) (não compartilhado)  
[Alternar conta](#)  Rascunho salvo.

**\*Obrigatório**

Diante do que foi esclarecido, ao marcar a alternativa sim e realizar o download do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pesquisadores, você declara que concorda em participar do estudo "Prática de exercícios físicos e estado emocional em praticantes de CrossFit de Goiânia, Brasil, durante a pandemia do Covid-19" como voluntário de pesquisa. Fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) pelo Pesquisador Franassis Barbosa de Oliveira e sua equipe de pesquisa sobre o objetivo desta pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação e esclareci todas as minhas dúvidas. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto me cause qualquer prejuízo, penalidade ou responsabilidade. Autorizo a divulgação dos dados obtidos neste estudo mantendo em sigilo minha identidade. Informo que recebi uma via deste documento com assinatura dos pesquisadores após ter

Figura 3: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Diante do que foi esclarecido, ao marcar a alternativa sim e realizar o download do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pesquisadores, você declara que concorda em participar do estudo "Prática de exercícios físicos e estado emocional em praticantes de CrossFit de Goiânia, Brasil, durante a pandemia do Covid-19" como voluntário de pesquisa. Foi devidamente informado(a) e esclarecido(a) pelo Pesquisador Franassis Barbosa de Oliveira e sua equipe de pesquisa sobre o objetivo desta pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação e esclareci todas as minhas dúvidas. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto me cause qualquer prejuízo, penalidade ou responsabilidade. Autorizo a divulgação dos dados obtidos neste estudo mantendo em sigilo minha identidade. Informo que recebi uma via deste documento com assinatura dos pesquisadores após ter aceito participar da pesquisa. \*

Sim  
 Não

**Dados Sociodemográficos**

Nome: \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

Idade \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

Figura 4: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

**Dados Sociodemográficos**

Nome: \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

Idade \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

Peso (kg) \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

Sexo \*

Feminino  
 Masculino  
 Prefiro não dizer.  
 Outro: \_\_\_\_\_

Figura 5: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários



**Estatura (m) \***  
Sua resposta \_\_\_\_\_

**Data de nascimento (dd/mm/aa) \***  
Sua resposta \_\_\_\_\_

**Cidade de residência \***  
Sua resposta \_\_\_\_\_

**Reside com: \***

- Família
- Sozinho
- Amigos
- Companheiro (a)

**Ocupação \***  
Sua resposta \_\_\_\_\_

Figura 6: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

**Fumante \***

- Sim
- Não

Caso a resposta seja sim (fumante): número de cigarros por dia  
Sua resposta \_\_\_\_\_

**Consumo durante a pandemia**

- O mesmo
- Aumentou
- Reduziu

**Consumo de álcool \***

- Sim
- Não

**Consumo durante a pandemia:**

- O mesmo
- Aumentou

Figura 7: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Consumo durante a pandemia:

O mesmo

Aumentou

Reduziu

Exercício Físico

Prática exercício físico? \*

Não

Sim

Frequência semanal de exercício físico

Sua resposta \_\_\_\_\_

A pandemia influenciou em seu comportamento de exercício físico? \*

Não

Sim

Figura 8: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Caso a resposta anterior seja sim:

Aumentou a prática

Reduziu a prática

Você classifica a sua prática de exercício físico como:

Leve

Moderada

Intensa

Costuma praticar exercício físico:

Em casa

Na academia

No clube

No parque

No condomínio

Em outros espaços

Em mais de um dos lugares citados anteriormente

Figura 9: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Qual a sua motivação para a prática de atividade física? \*

Eu não me exercito e não tenho a pretensão  
 Eu não me exercito, mas gostaria  
 Eu me exercito às vezes  
 Eu tenho me exercitado regularmente nos últimos 6 meses  
 Eu tenho me exercitado regularmente há mais de 6 meses

Durante a pandemia, fez atividade física como:

Caminhada  
 Corrida  
 Uso de escadas  
 Levantamento de compras de supermercado  
 Levantar e sentar da cadeira  
 Agachamentos como forma de exercício  
 Pular corda  
 Exercícios orientados por vídeo ou Internet

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

Você trabalha de forma remunerada? \*

Figura 10: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

Você trabalha de forma remunerada? \*

Sim  
 Não

Quantas horas você trabalha por dia?

Sua resposta \_\_\_\_\_

Quantos anos completos você estudou?

Sua resposta \_\_\_\_\_

De forma geral sua saúde está:

Excelente  
 Muito boa  
 Boa  
 Regular  
 Ruim

Figura 11: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana NORMAL, USUAL ou HABITUAL. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo.

**Obrigada pela sua participação!**

Para responder as questões lembre que:

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

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez:

Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que você suar BASTANTE ou aumentem MUITO sua respiração ou batimentos do coração. \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

Sua resposta \_\_\_\_\_

Figura 12: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumentem moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA)

Sua resposta \_\_\_\_\_

Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

Sua resposta \_\_\_\_\_

Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Sua resposta \_\_\_\_\_

Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta caminhando por dia?

Sua resposta \_\_\_\_\_

Figura 13: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão. Quanto tempo por dia você fica sentado em um dia da semana?

Sua resposta \_\_\_\_\_

Quanto tempo por dia você fica sentado no final de semana?

Sua resposta \_\_\_\_\_

**SONO E ALIMENTAÇÃO**

Como considera a qualidade de seu sono após a pandemia?

Está da mesma forma

Piorou

Melhorou

Quantidade de horas de sono por noite:

Sua resposta \_\_\_\_\_

Figura 14: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Ao acordar você se sente:

- Descansado
- Cansado
- Fisicamente exausto
- Mentalmente exausto

Sua memória está:

- Como sempre
- Melhor
- Pior

Faz uso de medicamentos para dormir?

- Sim
- Não

Tem sono ao longo do dia?

- Sim
- Não

Figura 15: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Qual a probabilidade de você se alimentar com uma dieta/comida não saudável antes da pandemia?

Nunca

Às vezes

Maior parte das vezes

Sempre

---

Qual a probabilidade de você se alimentar com uma dieta/comida não saudável após a pandemia?

Nunca

Às vezes

Maior parte das vezes

Sempre

---

Por quantas vezes você se pegou comendo fora de controle antes da pandemia?

Nunca

Às vezes

Maior parte das vezes

Sempre

Figura 16: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Por quantas vezes você se pegou comendo fora de controle após a pandemia?

Nunca

Às vezes

Maior parte das vezes

Sempre

---

Qual a probabilidade de você comer um biscoito ou bolacha recheada antes de uma refeição ou tarde da noite antes da pandemia?

Nunca

Às vezes

Maior parte das vezes

Sempre

---

Qual a probabilidade de você comer um biscoito ou bolacha recheada antes de uma refeição ou tarde da noite após a pandemia?

Nunca

Às vezes

Maior parte das vezes

Sempre

Figura 17: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Você exagera no consumo de bebida alcoólica antes da pandemia?

Nunca

Às vezes

Maior parte das vezes

Sempre

Você exagera no consumo de bebida alcoólica após a pandemia?

Nunca

Às vezes

Maior parte das vezes

Sempre

**SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

Sobre a duração da quarentena, você acha:

Muito longa

Muito curta

Longa, mas necessária

Desnecessária

Figura 18: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Você tem medo de ser infectado pelo novo corona vírus?

Não

Sim

Caso a resposta anterior tenha sido sim:

Tenho medo de me infectar

Tenho medo de infectar os outros

Tenho medo da infecção de meus familiares

Tenho medo dos sintomas e sequelas

Quais situações abaixo lhe causaram ou foram responsáveis por frustração ou aborrecimento durante o período da pandemia Covid-19:

Confinamento

Perda da rotina usual

Redução do contato social

Redução do contato físico

Figura 19: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários



Você se sente frustrado por não ter, durante a pandemia, acesso adequado a:

Alimentação

Água

Roupas

Moradia

Cuidados e prescrições médicas

Medicamentos

Você sente que as informações do governo são pouco claras sobre as ações a serem tomadas e sobre o propósito da quarentena?

Sim

Não

Você acredita que seu estado emocional e saúde mental durante a pandemia:

Não se modificaram

Melhoraram

Pioraram

Figura 20: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

**DASS-21**

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e assinale o número apropriado 0, 1, 2 ou 3. A pontuação indicará o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

0 - Não se aplicou de maneira alguma  
 1 - Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo  
 2 - Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo  
 3 - Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Achei difícil me acalmar

0 - Não se aplicou de maneira alguma

1 - Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 - Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 - Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Senti minha boca seca

0 - Não se aplicou de maneira alguma

1 - Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 - Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 - Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Figura 21: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex.: respiração ofegante, falta de ar sem ter feito nenhum esforço físico).

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Figura 22: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Senti tremores (ex.: nas mãos).

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Senti que estava sempre nervoso.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Figura 23: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a).

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Senti que não tinha nada a desejar.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Senti-me agitado.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Figura 24: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Achei difícil relaxar.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Senti-me depressivo (a) e sem ânimo.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Figura 25: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Senti que ia entrar em pânico.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Não consegui me entusiasmar com nada.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Senti que não tinha valor como pessoa.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Figura 26: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex.: aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca).

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Figura 27: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit® - Google Formulários

Senti medo sem motivo.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Senti que a vida não tinha sentido.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

**Enviar** [Limpar formulário](#)

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)

Google Formulários

Figura 28: Questionário Prática de Exercícios Físicos e Estado Emocional em praticantes de CrossFit®

## APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Projeto de Pesquisa: Prática de exercícios físicos e estado emocional em praticantes de Crossfit® de Goiânia, Brasil, durante pandemia do Covid-19.

Pesquisador Responsável: Doutor Franassis Barbosa de Oliveira, fisioterapeuta, professor da Universidade Estadual de Goiás – UEG.

Pesquisadores da equipe de pesquisa:

1. Nathalia Carneiro Christino Viana de Castro.

Local onde será realizada a pesquisa: Universidade Estadual de Goiás – Câmpus Goiânia-ESEFFEGO.

V Você/Sr./Sra. está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa intitulada “Prática de exercícios físicos e estado emocional em praticantes de CrossFit® de Goiânia, Brasil, durante a pandemia do Covid-19”. Meu nome é Franassis Barbosa de Oliveira, fisioterapeuta (CREFITO 11: 72.606-F), doutor, pesquisador(a) responsável e coordenador da equipe de pesquisa, professor na Universidade Estadual de Goiás (UEG). Após ser apresentado e esclarecido (a) as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, você deverá assinalar sim caso aceite participar da pesquisa e não caso não aceite. Esclareço que em caso de recusa na participação você não será penalizado(a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas sobre a pesquisa poderão ser esclarecidas pelo(a) pesquisador(a) responsável, via e-mail [franassis.oliveira@ueg.br](mailto:franassis.oliveira@ueg.br), endereço Av. Oeste, 56-250, Setor Aeroporto, Goiânia-GO, 74075-110 e, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, acrescentando o número 9090 antes do(s) seguinte(s) contato(s) telefônico(s): (62) 98131-2939/(62) 3201-6142. Ao persistirem as dúvidas sobre os seus direitos como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Goiás (CEP-UEG), localizado no Prédio da Administração Central, BR 153, Km 99, Anápolis/GO, CEP: 75132-903, telefone: (62) 3328-1439, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h, de segunda a sexta-feira. O contato também poderá ser feito pelo e-mail do CEP-UEG: [cep@ueg.br](mailto:cep@ueg.br). O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa com

seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

Os pesquisadores que compõem essa equipe de pesquisa são Nathalia Carneiro Christino Viana de Castro.

A leitura desse TCLE deve levar aproximadamente 5 minutos e a sua participação na pesquisa 13 minutos.

Justificativa, objetivos e procedimentos:

O motivo que nos leva a propor esta pesquisa é devido às alterações instaladas pela pandemia, causando diversas mudanças que afetaram a rotina, qualidade do sono, nível de atividade física e saúde mental. Diante disso, é relevante o conhecimento acerca desses fatores supracitado para mensurar os impactos dessas alterações e conseqüentemente criar uma estratégia para intervenção a fim de modificar e reduzir efeitos.

O objetivo desta pesquisa é avaliar o nível de atividade física e o estado emocional de praticantes de CrossFit® durante a pandemia do Covid-19.

Os procedimentos de coleta de dados serão através de envio via Google Formulários em uma única sessão, onde durante a entrevista serão coletados dados sociodemográficos. Em seguida, será calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) – na fase de análise de dados – a partir da autorreferência de peso e altura. Na sequência, os participantes responderão o questionário sobre exercícios físicos e IPASQ-SF (International Physical Activity Questionnaire – Short Form), sobre sono e alimentação adaptado de (AMMAR et.al., 2020) e por fim, o DASS-21 para avaliação da ansiedade, depressão e estresse.

Riscos e formas de minimizá-los:

Os riscos relacionados à participação neste estudo são de dimensão psíquica que poderá causar desconforto, e relacionados às limitações das tecnologias utilizadas. Para evitar e/ou reduzir os riscos de sua participação será garantido o respeito à valores culturais, sociais, morais, éticos e religiosos, serão assegurados a confidencialidade, privacidade e integridade dos dados do participante e interrupção imediata da participação da pesquisa em caso de desconforto, constrangimento, estresse, quebra de sigilo ou recusa do participante.

Assistência:

Se você sentir qualquer desconforto é assegurado assistência imediata e integral de forma gratuita, para danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios de qualquer natureza, decorrentes de sua participação na pesquisa.

Caso você se sinta desconfortável por qualquer motivo, poderemos interromper a sua participação no Google Formulários a qualquer momento e esta decisão não produzirá penalização ou prejuízo.

**Benefícios:**

Esta pesquisa terá como benefícios trazer novos dados para a comunidade científica sobre a prática de exercícios físicos e estado emocional em praticantes de CrossFit® de Goiânia, Brasil, durante a pandemia do Covid-19. Haverá também benefícios para estudantes, profissionais e praticantes, já que os resultados de uma prática executada corretamente e bem estruturada prolongam a vida esportiva do praticante com todos os benefícios de uma melhor qualidade de vida.

**Sigilo, privacidade e guarda do material coletado:**

Não há necessidade de identificação, ficando assegurados o sigilo e a privacidade. Você poderá solicitar a retirada de seus dados coletados a qualquer momento, deixando de participar deste estudo, sem prejuízo. Os dados coletados nesta pesquisa serão guardados em arquivo digital salvo em dispositivo eletrônico local, sob nossa guarda e responsabilidade, por um período de cinco anos após o término da pesquisa. Após esse período, o material obtido será deletado e dispositivo destruído.

**Indenização:**

Se você sofrer qualquer tipo de dano resultante de sua participação na pesquisa, previsto ou não no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, tem direito a buscar indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder.

Você não receberá nenhum tipo de compensação financeira por sua participação neste estudo, mas caso tenha algum gasto decorrente do mesmo como dados móveis este será ressarcido por mim, pesquisador responsável.

Em qualquer etapa do estudo você poderá entrar em contato comigo, pesquisador(a) responsável, para esclarecimentos de eventuais dúvidas.



Os resultados da sua participação poderão ser consultados por você a qualquer momento, para isso, nós disponibilizaremos o acesso em ambiente presencial disponibilizado em dispositivo eletrônico local (pen-drive) com os seus dados fornecidos durante a pesquisa.

#### Declaração do(a) Pesquisador(a) Responsável

Eu, pesquisador(a) responsável por este estudo, esclareço que cumprirei as informações acima e que o participante terá acesso, se necessário, a assistência integral e gratuita por danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios devido a sua participação nesse estudo; e que suas informações serão tratadas com confidencialidade e sigilo. O participante poderá sair do estudo quando quiser, sem qualquer penalização. Se tiver algum custo por participar da pesquisa, será ressarcido; e em caso de dano decorrente do estudo, terá direito a buscar indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder. Declaro também que a coleta de dados somente será iniciada após a aprovação do protocolo pelo sistema CEP/CONEP.

#### Declaração do(a) Participante

Eu, ....., abaixo assinado, discuti com o pesquisador(a) Franassis Barbosa de Oliveira sobre a minha decisão em participar como voluntário(a) do estudo Prática de exercícios físicos e estado emocional em praticantes de CrossFit® de Goiânia, Brasil, durante a pandemia do Covid-19. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de assistência, confidencialidade e esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é voluntária e isenta de despesas e que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Goiânia-GO, de        de        .

---

Assinatura do(a) participante de pesquisa/Responsável legal

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

---

Assinatura do(a) pesquisador(a) responsável

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### APÊNDICE C – Ficha de Avaliação

Questionário autoadministrado via Google Formulários

Dados demográficos

Nome:

Data Nascimento:

Idade:

Sexo: M ( ) F ( )

Peso: \_\_\_\_\_ Kg

Estatura: \_\_\_\_\_ m

IMC:

Cidade da residência:

Reside: ( ) Com a família ( ) Sozinho ( ) Com amigos ( ) Com companheiro (a)

Ocupação:

Fumante: ( ) Não ( ) Sim \*Caso a resposta seja sim, número de cigarros por dia \_\_\_\_\_

Consumo durante a pandemia: ( ) O mesmo ( ) Aumentou ( ) Reduziu

Consumo de Álcool: ( ) Não ( ) Sim

Consumo durante a pandemia: ( ) O mesmo ( ) Aumentou ( ) Reduziu

Exercício Físico

Pratica exercício físico? ( ) Não ( ) Sim

Frequência semanal \_\_\_\_\_ dias/semana

A pandemia influenciou em seu comportamento de exercício físico?

Não  Sim

Caso a resposta anterior seja sim:  Aumentou a prática  Reduziu a prática

Você classifica a sua prática de exercício físico como:

Leve  Moderada  Intensa

Costuma praticar exercício físico:

Em casa  Na academia  No clube  No parque  No condomínio

Em outros espaços  Em mais de um dos lugares citados anteriormente

Qual a sua motivação para a prática de atividade física?

Eu não me exercito e não tenho a pretensão  Eu não me exercito, mas gostaria

Eu me exercito às vezes  Eu tenho me exercitado regularmente nos últimos 6 meses

Eu tenho me exercitado regularmente há mais de 6 meses

Durante a pandemia, fez atividade física como:

Caminhada  Corrida  Uso de escadas  Levantamento de compras de supermercado  Levantar e sentar da cadeira  Agachamentos como forma de exercício  Pular corda  Exercícios orientados por vídeo ou Internet

## ANEXOS

### ANEXO A – Questionário Internacional de Atividade Física

#### 1.

### QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

– FORMA CURTA –

Nome: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Idade : \_\_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )  
Você trabalha de forma remunerada: ( ) Sim ( ) Não  
Quantas horas você trabalha por dia: \_\_\_\_\_  
Quantos anos completos você estudou: \_\_\_\_\_  
De forma geral sua saúde está:  
( ) Excelente ( ) Muito boa ( ) Boa ( ) Regular ( ) Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL, USUAL** ou **HABITUAL**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

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

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez:

**1a.** Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**1b.** Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**2a.** Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumentem **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**2b.** Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Figura 29: Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF)

**3a.** Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA**      ( ) Nenhum

**3b.** Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta caminhando por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**4a.** Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

Quanto tempo por dia você fica sentado em um dia da semana?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**4b.** Quanto tempo por dia você fica sentado no final de semana?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Figura 30: Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF)

## ANEXO B – DASS 21

### DASS-21

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e assinale o número apropriado 0, 1, 2 ou 3. A pontuação indicará o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

**Tabela 1.** Versões em português da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse considerando a proposta de Vignola\* e a versão conciliada no presente estudo

Item	Versão de Vignola*	Versão conciliada
1	Achei difícil me acalmar.	Tive dificuldade em acalmar-me.
2	Senti minha boca seca.	Estava consciente de que minha boca estava seca.
3	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo.	Parecia não conseguir ter nenhum sentimento positivo.
4	Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex.: respiração ofegante, falta de ar sem ter feito nenhum esforço físico).	Senti dificuldade em respirar (ex. respiração excessivamente rápida, falta de ar, na ausência de esforço físico).
5	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas.	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer as coisas.
6	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações.	Tive a tendência de reagir de forma exagerada a situações.
7	Senti tremores (ex.: nas mãos).	Senti tremores (ex.: nas mãos).
8	Senti que estava sempre nervoso.	Senti que estava geralmente muito nervoso.
9	Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo(a).	Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo(a).
10	Senti que não tinha nada a desejar.	Senti que não tinha nada a esperar do futuro.
11	Senti-me agitado.	Senti que estava agitado.
12	Achei difícil relaxar.	Tive dificuldade em relaxar.
13	Senti-me depressivo(a) e sem ânimo.	Senti-me desanimado e deprimido.
14	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo.	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo.
15	Senti que ia entrar em pânico.	Senti que ia entrar em pânico.
16	Não consegui me entusiasmar com nada.	Não consegui me entusiasmar com nada.
17	Senti que não tinha valor como pessoa.	Senti que não tinha muito valor como pessoa.
18	Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais.	Senti que estava sensível.
19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex.: aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca).	Eu estava consciente do funcionamento/batimento do meu coração na ausência de esforço físico (ex.: sensação de aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca).
20	Senti medo sem motivo.	Senti-me assustado sem ter uma boa razão.
21	Senti que a vida não tinha sentido.	Senti que a vida estava sem sentido.

\* Vignola e Tucci (2014).

Figura 31: DASS-21. Fonte: (Martins, et al., 2019).

## ANEXO C – Classificação do nível de atividade física

### IPAQ



## CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

**1. MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão
- b) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão.

**2. ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão; **ou**
- b) MODERADA ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão; ou
- c) Qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 150$  minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

**3. IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois sub-grupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

**IRREGULARMENTE ATIVO A:** aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias / semana **ou**
- b) Duração: 150 min / semana

**IRREGULARMENTE ATIVO B:** aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

**4. SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Figura 32: Questionário Internacional de Atividade Física – Forma Curta (IPAQ-SF) e classificação. Fonte: (INTERNACIONAL, 2012).

## ANEXO D – PARECE CONSUBSTANCIADO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA UEG



	UEG - UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS	
<b>PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP</b>		
<b>DADOS DO PROJETO DE PESQUISA</b>		
<b>Título da Pesquisa:</b> Prática de exercícios físicos e estado emocional em praticantes de Crossfit de Goiânia, Brasil, durante pandemia do Covid-19.		
<b>Pesquisador:</b> FRANASSIS BARBOSA DE OLIVEIRA		
<b>Área Temática:</b>		
<b>Versão:</b> 2		
<b>CAAE:</b> 52070321.7.0000.8113		
<b>Instituição Proponente:</b> Universidade Estadual de Goiás		
<b>Patrocinador Principal:</b> Financiamento Próprio		
<b>DADOS DO PARECER</b>		
<b>Número do Parecer:</b> 5.173.485		
<b>Apresentação do Projeto:</b>		
As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas dos arquivos Informações Básicas da Pesquisa ("PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1828643.pdf", de 16/11/2021) e projeto detalhado ("Projeto_Completo.pdf", de 12/11/2021).		
1. INTRODUÇÃO		
A pandemia do COVID-19, classificada pela Organização Mundial da Saúde, foi original da cidade de Wuhan, na China, com início em 12 de março de 2020 provocando uma doença chamada corona virus (NIENHUIS; LESSER, 2020). A mudança de hábitos, devido às restrições estabelecidas por ordens governamentais, foi algo notável que impactou na redução da disseminação do vírus, porém, trouxe efeitos negativos ao convívio social, viagens, atividade física reduzida e exercícios físicos presenciais reduzidos devido restrição da abertura de academias (BARKER-DAVIES et al., 2020)(ZHANG et al., 2020)(AMMAR et al., 2020) e boxes de Crossfit de todo o Brasil, similar as medidas tomadas na Itália (CATALDI et al., 2021). A redução da atividade física inclui diversos efeitos, entre eles a adoção do comportamento sedentário que pode se relacionar à morte prematura (CHEN et al., 2020)(SIKORSKA-SIUDEK; OLDZKA-ORZIAK; PARZUCHOWSKA, 2006). Sendo assim, independente de faixa etária, a adoção de um estilo de vida saudável é recomendado e adequado como forma de precaução (ROMERO-BLANCO et al., 2020)(CHEN et al., 2020). Diante das medidas restritivas, sendo uma delas o fechamento de academias e centros de prática		
<b>Endereço:</b> BR 153 Quadra Área, Km 99, Bloco II, Térreo		
<b>Bairro:</b> FAZENDA BARREIRO DO MEIO <b>CEP:</b> 75.132-903		
<b>UF:</b> GO <b>Município:</b> ANAPOLIS		
<b>Telefone:</b> (62)3328-1434 <b>E-mail:</b> cep@ueg.br		

Figura 33: Parecer Consubstanciado Comitê de Ética em Pesquisa UEG



esportiva, a alternativa adotada em sua maioria foi a realização de exercícios físicos em ambiente domiciliar. Como conceito, o exercício físico é a realização de uma atividade física que possua estruturação, controle de variáveis e objetivo específico definido resultando em dispêndio energético (CARVALHO; GOIS, 2020). Nesse sentido, a prática de exercícios físicos se difere da simples atividade física, também afetada pela pandemia, e se torna fundamental para a manutenção da saúde mesmo que realizada em ambiente domiciliar. Além disso, a prática de exercícios físicos possui relação com respostas imunes (CHOWDHURY et al., 2020)(LEANDRO; FERREIRA E SILVA; LIMA-SILVA, 2020)(DA SILVEIRA et al., 2021)(FERNÁNDEZ-LÁZARO et al., 2020) e como ferramenta terapêutica de doenças crônicas como diabetes, dislipidemias e hipertensão arterial sistêmica (FERNÁNDEZ-LÁZARO et al., 2020). Ademais, pode ser uma ferramenta de prevenção da infecção pelo novo corona vírus, controle de doenças crônicas e melhora da qualidade de vida. Nesse contexto, a pandemia do novo corona vírus trouxe diversas mudanças de hábitos da população mundial, principalmente em nível de atividade física, exercício físico e também é inegável as alterações mentais e na qualidade do sono, que é um processo vital para qualidade de vida e manutenção da homeostase do corpo humano (DE SOUSA MARTINS E SILVA; ONO; SOUZA, 2020), sendo a falta do mesmo associada a doenças infecciosas (DE SOUSA MARTINS E SILVA; ONO; SOUZA, 2020)(ZELLER; AMORIM; PIMENTEL, 2020) e aumento da incidência de depressão (KAPAROUNAKIA, C.K.; PATSALI, M.E.; MOUSA, V.; PAPADOPOULOU, K.K; KONSTANTINOS, 2020). Portanto, a pandemia do Covid19 trouxe alterações não somente no nível de atividade física de grande parte da população mundial, mas também, na qualidade de vida e do sono. O CrossFit é uma modalidade que vem ganhando seu espaço no mercado mundial, com diversos boxes afiliados da marca e boxes que utilizam da metodologia disponibilizada no CrossFit.com. Seu objetivo é a otimização dos domínios de condicionamento físico, que são: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (GLASSMAN, 2018). Diante do apresentado, o CrossFit também foi uma modalidade atingida pela pandemia do novo corona vírus e como uma modalidade totalmente adaptável, possui uma variedade de exercícios que podem ser realizados em ambiente estruturado, onde acrescentase a motivação da prática coletiva e em ambiente domiciliar. Diante do supracitado, é relevante conhecer a saúde mental, qualidade do sono e nível de atividade física de praticantes de CrossFit e que podem estar relacionadas à instalação da pandemia. Esse conhecimento é importante na projeção dos impactos das alterações ocorridas e consequentemente na criação de estratégia para intervenção a fim de modificar e reduzir efeitos.

## 2. PROBLEMA

Endereço: BR 153 Quadra Área, Km 99, Bloco III, Térreo  
Bairro: FAZENDA BARREIRO DO MEIO CEP: 75.132-903  
UF: GO Município: ANAPOLIS  
Telefone: (62)3326-1434 E-mail: csp@ueg.br

Figura 34: Parecer Consubstanciado Comitê de Ética em Pesquisa UEG

Qual o impacto da pandemia do covid-19 na prática de exercícios físicos e estado emocional de praticantes de CrossFit?

### 3. HIPÓTESE

A pandemia do covid-19 provocou diversas mudanças de hábitos devido às restrições estabelecidas a fim de reduzir a disseminação do vírus, entre eles hábitos relacionados ao exercício físico, saúde mental, alimentação e sono. Dessa forma, acredita-se que essas mudanças afetaram a saúde mental dos praticantes de CrossFit e reduziram a prática de exercícios, qualidade do sono e qualidade da alimentação.

### 4. OBJETIVOS

#### 4.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar o nível de atividade física e o estado emocional de praticantes de CrossFit durante a pandemia do Covid-19.

#### 4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Conhecer o perfil demográfico dos praticantes de CrossFit;
- Identificar as mudanças comportamentais físicas e mentais em função da pandemia;
- Avaliar o nível de atividade física atual dos praticantes;
- Analisar a percepção e estado da saúde mental dos praticantes de CrossFit.

#### Riscos e formas de minimizá-los:

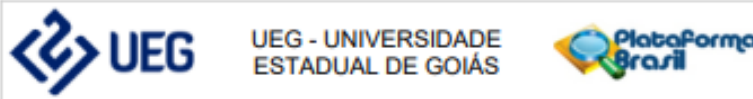
Os riscos relacionados à participação neste estudo são de dimensão psíquica que poderá causar desconforto, e relacionados às limitações das tecnologias utilizadas. Para evitar e/ou reduzir os riscos de sua participação será garantido o respeito à valores culturais, sociais, morais, éticos e religiosos, serão assegurados a confidencialidade, privacidade e integridade dos dados do participante e interrupção imediata da participação da pesquisa em caso de desconforto, constrangimento, estresse, quebra de sigilo ou recusa do participante.

#### Benefícios:

Esta pesquisa terá como benefícios trazer novos dados para a comunidade científica sobre a prática de exercícios físicos e estado emocional em praticantes de CrossFit de Goiânia, Brasil, durante a pandemia do Covid-19. Haverá também benefícios para estudantes, profissionais e praticantes, já que os resultados de uma prática executada corretamente e bem estruturada prolongam a vida esportiva do praticante com todos os benefícios de uma melhor qualidade de vida.

Endereço: BR 153 Quadra Área, Km 99, Bloco II, Térreo  
Bairro: FAZENDA BARREIRO DO MEIO CEP: 75.132-903  
UF: GO Município: ANAPOLIS  
Telefone: (62)3328-1434 E-mail: csp@ueg.br

Figura 35: Parecer Consubstanciado Comitê de Ética em Pesquisa UEG



Continuação do Parecer: 5.173.465

**Objetivo da Pesquisa:**

**OBJETIVO GERAL**

Avaliar o nível de atividade física e o estado emocional de praticantes de CrossFit durante a pandemia do Covid-19

**OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Conhecer o perfil demográfico dos praticantes de CrossFit;
- Identificar as mudanças comportamentais físicas e mentais em função da pandemia;
- Avaliar o nível de atividade física atual dos praticantes;
- Analisar a percepção e estado da saúde mental dos praticantes de CrossFit.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos e formas de minimizá-los:**

Os riscos relacionados à participação neste estudo são de dimensão psíquica que poderá causar desconforto, e relacionados às limitações das tecnologias utilizadas. Para evitar e/ou reduzir os riscos de sua participação será garantido o respeito à valores culturais, sociais, morais, éticos e religiosos, serão assegurados a confidencialidade, privacidade e integridade dos dados do participante e interrupção imediata da participação da pesquisa em caso de desconforto, constrangimento, estresse, quebra de sigilo ou recusa do participante.

**Benefícios:**

Esta pesquisa terá como benefícios trazer novos dados para a comunidade científica sobre a prática de exercícios físicos e estado emocional em praticantes de CrossFit de Goiânia, Brasil, durante a pandemia do Covid-19. Haverá também benefícios para estudantes, profissionais e praticantes, já que os resultados de uma prática executada corretamente e bem estruturada prolongam a vida esportiva do praticante com todos os benefícios de uma melhor qualidade de vida.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

"Verificar item "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações"

Endereço: BR 153 Quadra Área, Km 06, Bloco III, Térreo  
Bairro: FAZENDA BARREIRO DO MEIO CEP: 75.132-903  
UF: GO Município: ANAPOLIS  
Telefone: (62)3325-1434 E-mail: csp@ueg.br

Página 02 de 02

Figura 36: Parecer Consubstanciado Comitê de Ética em Pesquisa UEG



UEG - UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DE GOIÁS



Continuação do Parecer: 5.173.685

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

"Verificar item "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações"

**Recomendações:**

Sem recomendações

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Todas as pendências foram sanadas.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Informamos que o Comitê de Ética em Pesquisa/CEP-UEG considera o presente protocolo APROVADO. Reiteramos a importância deste Parecer Consubstanciado e lembramos que os relatórios de pesquisa devem ser enviados semestralmente, comunicando ao CEP a ocorrência de eventos adversos esperados ou não esperados, conforme disposto na Norma Operacional do CNS nº 001/2013. O prazo para a entrega do relatório final, via notificação na Plataforma Brasil, é de 30 dias após o término da pesquisa.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1828643.pdf	16/11/2021 14:13:43		Aceito
Outros	Termo_de_Anuencia_PLUR.pdf	12/11/2021 09:04:37	FRANASSIS BARBOSA DE OLIVEIRA	Aceito
Outros	Termo_de_Anuencia_Navi_CrossFit.pdf	12/11/2021 09:04:10	FRANASSIS BARBOSA DE OLIVEIRA	Aceito
Outros	Termo_de_Anuencia_CFG75.pdf	12/11/2021 09:03:40	FRANASSIS BARBOSA DE OLIVEIRA	Aceito
Outros	JUSTIFICATIVA_Adaptacao_TCLE.pdf	12/11/2021 09:00:20	FRANASSIS BARBOSA DE OLIVEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_NDVO_ALTERADO.pdf	12/11/2021 08:59:36	FRANASSIS BARBOSA DE OLIVEIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Nathalia_CEP.pdf	12/11/2021 08:58:52	FRANASSIS BARBOSA DE OLIVEIRA	Aceito
Outros	TERMO_DE_COMPROMISSO3_Assina	20/09/2021	FRANASSIS	Aceito

Endereço: BR 153 Quadra Área, Km 09, Bloco II, Térreo  
Bairro: FAZENDA BARREIRO DO MEIO CEP: 75.132-903  
UF: GO Município: ANAPOLIS  
Telefone: (62)3328-1434 E-mail: cep@ueg.br

Página 05 de 08

Figura 37: Parecer Consubstanciado Comitê de Ética em Pesquisa UEG



UEG - UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DE GOIÁS



Continuação do Parecer: 5.173.485

Outros	o.pdf	18:21:55	BARBOSA DE OLIVEIRA	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto3Assinada.pdf	20/09/2021 18:20:58	FRANASSIS BARBOSA DE OLIVEIRA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

ANAPOLIS, 17 de Dezembro de 2021

---

Assinado por:  
**MARIA IDELMA VIEIRA D ABADIA**  
(Coordenador(a))

Endereço: BR 153 Quadra Área, Km 56, Bloco II, Tênis  
Bairro: FAZENDA BARREIRO DO MEIO CEP: 75.132-903  
UF: GO Município: ANAPOLIS  
Telefone: (62)3328-1434 E-mail: csp@ueg.br

Página 06 de 06

Figura 38: Parecer Consubstanciado Comitê de Ética em Pesquisa UEG