

Percepção sobre mudanças de hábitos dos alunos de Residência Multiprofissional durante os três primeiros meses de pandemia de COVID-19

Perception of changes in habits of Multiprofessional Residency students during the first three months of the COVID-19 pandemic

Percepción de los cambios de hábitos de los estudiantes de la Residencia Multiprofesional durante los tres primeros meses de la pandemia del COVID-19

Recebido: 30/05/2022 | Revisado: 09/06/2022 | Aceito: 15/06/2022 | Publicado: 26/06/2022

Gabriela Pontes de Angelis

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4679-0282>
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil
E-mail: gabi_mg08@hotmail.com

Karina de Almeida Brunheroti

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8333-3470>
Centro Universitário de Jaguariúna, Brasil
E-mail: karina_brunheroti@outlook.com

Danilo Rodrigues Bertucci

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9833-2390>
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil
E-mail: danilo.bertucci@uftm.edu.br

Camila Bosquiero Papini

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1163-5576>
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil
E-mail: camila.papini@uftm.edu.br

Resumo

Considerado o cenário mundial em decorrência da COVID-19, a recomendação para que a população ficasse em casa, realizasse isolamento social e evitasse aglomerações foi criteriosa. Nesse contexto, os residentes dos programas de residências multiprofissionais em saúde continuaram a exercer suas atividades profissionais, demandando esforços físicos e psíquicos para enfrentar a pandemia. As medidas para conter a disseminação do vírus influenciou mudanças de comportamento. Este estudo tem por objetivo verificar a percepção sobre mudanças de hábitos dos alunos da Residência Multiprofissional da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, durante os três primeiros meses de pandemia de COVID-19. Trata-se de um estudo transversal, descritivo e quantitativo, com participação de 27 residentes, que responderam um questionário online. Verificou-se que na percepção dos residentes, a prática regular de atividade física diminuiu e o tempo de tela aumentou. Em relação ao padrão alimentar não houve percepção de mudanças. Conclui-se que houve mudança nos hábitos dos alunos de Residência Multiprofissional de acordo com suas percepções, durante os três primeiros meses de pandemia de COVID-19 quando comparados o período anterior.

Palavras-chave: Pandemia COVID-19; Hábitos saudáveis; Exercício físico; Comportamento sedentário.

Abstract

The world scenario as a result of COVID-19, required the careful recommendation for the population to stay at home, to perform social isolation and to avoid agglomerations. In this context, residents of multiprofessional health residency programs continued to carry out their professional activities, demanding physical and psychological efforts to face the pandemic. The measures to contain the spread of the virus influenced behavior changes. This study aims to verify the perception of changes in habits of students of the Multiprofessional Residency at the *Federal University of Triângulo Mineiro*, during the first three months of the COVID-19 pandemic. This is a cross-sectional, descriptive and quantitative study, with the participation of 27 residents, who answered an online questionnaire. The results showed that the regular practice of physical activity decreased and screen time increased in the residents' perception. Regarding the dietary pattern, there was no perception of changes. It is concluded that there was a change in the habits of the Multiprofessional Residency students according to their perceptions, during the first three months of the COVID-19 pandemic when compared to the previous period.

Keywords: COVID-19; Healthy lifestyle; Exercise; Sedentary behavior.

Resumen

Teniendo en cuenta el escenario global debido a COVID-19, la recomendación a la población de permanecer en casa, realizar el aislamiento social y evitar las aglomeraciones fue acertada. En este contexto, los residentes de los

programas de residência multiprofissional em saúde continuaram exercendo suas atividades profissionais, exigindo esforços físicos e psicológicos para enfrentar a pandemia. Las medidas para contener la propagación del virus influyeron en los cambios de comportamiento. Este estudio tiene como objetivo verificar la percepción sobre los cambios de hábitos de los estudiantes de la Residencia Multiprofesional de la Universidade Federal do Triângulo Mineiro, durante los tres primeros meses de la pandemia del COVID-19. Se trata de un estudio transversal, descriptivo y cuantitativo, con la participación de 27 residentes, que respondieron a un cuestionario online. Se verificó que, en la percepción de los residentes, la práctica regular de la actividad física disminuyó y el tiempo de la tela aumentó. En cuanto al patrón de alimentación, no se percibieron cambios. Se concluye que ha habido un cambio en los hábitos de los alumnos de la Residencia Multiprofesional de acuerdo con sus percepciones, durante los tres primeros meses de pandemia de COVID-19 en comparación con el período anterior.

Palabras clave: Pandemia de COVID-19; Estilo de vida saludable; Ejercicio físico; Conducta sedentaria.

1. Introdução

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) ganhou atenção mundialmente, por sua grande disseminação a nível global e números expressivos de mortalidade, gerando inúmeras discussões na comunidade científica. Em novembro de 2019, na China, onde se deu início aos contágios do SARS-CoV-2, foi declarada Emergência de Saúde Pública e Interesse Internacional, e um mês depois da declaração, já havia mais de 80.000 casos confirmados no mundo todo (WHO, 2019). O novo coronavírus tem um poder de transmissibilidade muito alto de humano para humano, tornando-se um grave problema de saúde pública, pois em pouco tempo tornou-se incontrolável e fez com que o Diretor-Geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), em março de 2020, classificasse a situação mundial como pandemia (WHO, 2020).

Considerado o novo cenário mundial, no início de 2020, a recomendação para que a população ficasse em casa, obedecesse ao isolamento social e evitasse aglomerações foi criteriosa, além de ser considerada a estratégia mais eficaz para interromper a disseminação do COVID-19 (ECDC, 2020). Em decorrência disto, indivíduos mudaram seus hábitos de vida impactando na qualidade de vida da população em função do isolamento social (Malta, et al., 2020).

Alguns setores comerciais e grupos populacionais não tiveram a oportunidade de realizar o isolamento social, como os profissionais de saúde, que consequentemente ficaram mais expostos à contaminação (Medeiros, 2020). Nesse mesmo cenário, os residentes dos programas de residências multiprofissionais em saúde continuaram a exercer suas atividades profissionais acompanhando a reorganização e demandas dos serviços, redes, políticas e ações dos serviços de saúde na resposta rápida à pandemia de COVID-19 (Ministério da Saúde, 2020). O novo contexto de trabalho exigiu esforços físicos e psíquicos para enfrentar a COVID-19. Além disso, o fato de estar longe dos familiares, a escassez de informações sobre esta nova doença, o fornecimento de equipamentos de segurança em racionamento, a inquietude em busca de explicações para o novo cenário, dentre outras preocupações, pode influenciar na mudança de hábitos e estilo de vida dos residentes (Aires et. al, 2021). Diante do exposto, este estudo tem por objetivo verificar a percepção sobre mudanças de hábitos dos alunos da Residência Multiprofissional em Saúde da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, durante os três primeiros meses de pandemia de COVID-19.

2. Método

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e quantitativo, em ambiente virtual. A pesquisa transversal consiste no estudo epidemiológico em que causa e consequência são analisadas em um mesmo momento histórico (Bordalo, 2006). O estudo descritivo tem como objetivo indicar a disposição de doenças ou condições de saúde, de acordo com o lugar, tempo ou características dos indivíduos (Lima-Costa, Barreto, 2003). A metodologia quantitativa se caracteriza pela quantificação no tratamento das informações por meio de técnicas estatísticas (Dalfovo et al., 2008).

A pesquisa foi realizada com os residentes da Residência Integrada Multiprofissional em Saúde da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (RIMS-UFTM), na cidade de Uberaba-MG. A RIMS-UFTM é um programa de Pós-Graduação

Lato Sensu e tem duração de dois anos, sendo o primeiro ano de atuação na atenção terciária, e o segundo ano na atenção primária. O programa tem como objetivo geral promover a especialização de profissionais da saúde (assistentes sociais, enfermeiros, terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, biomédicos e profissionais de educação física) no desenvolvimento de competências que possibilitem a atuação profissional nas áreas de cuidado integral à saúde, visando à melhoria da qualidade de vida.

Foram considerados critérios de inclusão: a) idade igual ou superior a 18 anos; b) matrícula ativa na RIMS-UFTM em março, abril e maio de 2020. Como critérios de exclusão da pesquisa: a) não preencher o questionário corretamente; b) estar em trabalho remoto em março, abril e maio de 2020.

Para o recrutamento da amostra foi solicitado à coordenação do programa uma listagem com todos os nomes e e-mail de cada um dos alunos matriculados em: março, abril e maio de 2020. A lista totalizou um número de 59 alunos matriculados. Foram realizadas quatro tentativas com envio de e-mail convite aos residentes, sendo um e-mail a cada 15 dias.

O convite para participação na pesquisa foi realizado por e-mail individualizado. Inicialmente foi enviado um e-mail convite contendo em anexo uma cópia do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) junto com um link que direcionava ao TCLE digital (Formulários Google®). Após o aceite da pesquisa, outro e-mail foi enviado contendo o link do questionário.

Para obter informações quanto as mudanças de comportamento, foi elaborado um questionário online através do aplicativo de gerenciamento de pesquisas “Formulários Google®”, onde o participante fez o autopreenchimento. O questionário foi elaborado pelos pesquisadores e as perguntas referiam-se aos três primeiros meses de pandemia (março, abril e maio de 2020). As questões foram:

1) *Nos 3 primeiros meses de isolamento social, você considera que sua prática de atividades físicas ou exercícios físicos teve mudanças?*

2) *Nos 3 primeiros meses de isolamento social, você considera que o tempo que passava em frente à tela (TV, computador, celular, tablet) teve mudança?*

3) *Nos 3 primeiros meses de isolamento social, como estava o seu consumo de bebida alcoólica?*

4) *Com relação a sua alimentação, o consumo de algum dos itens abaixo teve mudança durante os três primeiros meses de isolamento social? (Frutas, legumes e hortaliças), (Arroz e feijão), (Carne, ovos e leite) e (Ultra processados). As opções de respostas foram: aumentou, diminuiu ou manteve.*

O período da coleta de dados ocorreu entre outubro e dezembro de 2021, após o projeto de pesquisa ser aprovado pelo Comitê de Ética do Hospital das Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (HC-UFTM), sob número CAAE: 47984321.6.0000.8667. Os dados foram exportados para uma planilha do Excel (Microsoft®), onde foi realizada a “limpeza de dados” (excluindo participantes duplicados e preenchimento não completo) e a substituição dos nomes dos participantes por códigos. Os dados foram exportados para o programa SPSS versão 25.0. Foi realizada análise descritiva dos dados. A análise inferencial foi realizada pelo Intervalo de Confiança de 95% (IC95%) para comparação da diferença entre as proporções.

3. Resultados

Como resultado do processo de recrutamento da amostra da pesquisa via e-mail, obteve-se um total de 42 repostas no formulário online. Destas, 15 participantes foram excluídos (13 questionários incompletos e 2 repostas repetidas), finalizando com 27 respondentes (45,8% de taxa de resposta) incluídos na pesquisa com média de idade de 27,1±4,0 anos. A caracterização da amostra descrita está na Tabela 1. Os resultados indicam que a maioria dos participantes é do sexo feminino (88,9%, n=24) e atuou presencialmente no hospital durante os três primeiros meses da pandemia de COVID-19 (Tabela 1).

Tabela 1 – Características da amostra (n=27).

Variáveis	n	%	IC95%	
			Inferior	Superior
Atuação profissional				
Enfermagem	11	40,7	22,2	59,3
Nutrição	05	18,5	3,7	33,3
Fisioterapia	04	14,8	3,7	29,6
Educação Física	04	14,8	3,7	29,6
Psicologia	02	7,4	0	18,5
Outra	01	3,7	0	14,8
Atuação COVID-19*				
Hospital	19	70,4	51,9	88,9
Hospital e Atenção Primária	06	22,2	7,4	37,0
Atenção Primária	01	3,7	0	11,1
Não atuou (grupo de risco)	01	3,7	0	11,1
Atendimento no combate a COVID-19*				
Sim	17	63,0	44,5	81,5
Não	10	37,0	18,5	55,5
Situação do isolamento social na atuação*				
Continuou trabalho presencial	23	85,2	70,4	96,3
Realizou algum tipo de trabalho remoto	04	14,8	3,7	29,6

*Durante os 3 primeiros meses da pandemia de COVID-19 (março, abril e maio de 2020). Fonte: Autores.

A Tabela 2 apresenta os resultados sobre a percepção de mudanças de comportamentos relacionados à saúde nos três primeiros meses da pandemia de COVID-19. A maioria dos residentes relatou diminuição da prática regular de atividade física, aumento do tempo de tela e manutenção do consumo de frutas, verduras, hortaliças, arroz, feijão, carnes, ovos e leite. Com relação ao consumo de alimentos ultra processados e bebidas alcoólicas observou-se uma distribuição semelhante nas proporções de manutenção, aumento e diminuição (Tabela 2).

Tabela 2 – Percepção dos residentes sobre as mudanças de comportamentos relacionados à saúde nos três primeiros meses de COVID-19.

Variáveis	n	%	IC95%	
			Inferior	Superior
Atividade Física				
Aumentou	4	14,8	3,7	29,6
Diminuiu	20	74,1	55,6	88,9
Manteve	3	11,1	0	25,8
Tempo de tela				
Aumentou	20	74,1	55,6	88,9
Diminuiu	2	7,4	0	18,5
Manteve	5	18,5	3,7	33,3
Frutas, legumes e hortaliças				
Aumentou	4	14,8	3,7	29,6
Diminuiu	3	11,1	0	25,9
Manteve	20	74,1	55,6	88,9
Arroz e feijão				
Aumentou	0	0	-	-
Diminuiu	2	7,4	0	18,5
Manteve	25	92,6	81,5	100,0
Carne, ovos e leite				
Aumentou	2	7,4	0	18,5
Diminuiu	1	3,7	0	11,1
Manteve	24	88,9	77,8	100,0
Ultra processados				
Aumentou	14	51,9	33,3	70,4
Diminuiu	4	14,8	3,7	29,6
Manteve	9	33,3	18,5	51,9
Bebidas alcoólicas				
Aumentou	7	25,9	11,1	44,4
Diminuiu	4	14,8	3,7	29,6
Manteve	9	33,3	18,5	51,9
Não consumia antes e não consumiu durante	7	25,9	11,1	44,4

Fonte: Autores.

4. Discussão

O objetivo da pesquisa foi verificar as percepções sobre mudanças de hábitos dos alunos de Residência Multiprofissional em Saúde, no município de Uberaba-MG, durante os três primeiros meses de isolamento social, abrangendo as temáticas de atividade física, tempo de tela, hábitos alimentares e consumo de álcool. Durante a pandemia, apesar das medidas de isolamento social, os profissionais de saúde foram altamente expostos a contaminação e aos riscos que a COVID-19 ocasiona, por consequência disto, foram submetidos a mudar seus hábitos e estilo de vida para conseguir lidar e levar adiante os seus afazeres e rotina de trabalho, correndo risco até de sofrer desordens psíquicas, sociais e físicas (Sumiya et. al, 2021).

Vários âmbitos do comportamento social sofreram consequências com a pandemia da COVID-19, e não foi diferente com a prática de atividade física e o tempo de tela (Costa et. al, 2020). O presente estudo demonstrou que 74,1% dos residentes perceberam diminuição da prática de atividade física durante os três primeiros meses de isolamento social. Mediante aos resultados, podemos constatar que os alunos eram mais ativos fisicamente antes da pandemia. Os resultados aqui apresentados são equivalentes aos da pesquisa realizada pela Fundação Oswaldo Cruz “ConVid, Pesquisa de Comportamento”, com 45.161 adultos brasileiros, na qual apresenta que, a prática suficiente de atividade física, antes do isolamento social, na faixa etária entre 18 e 29 anos, era maior antes da pandemia (32,6%) comparado a prática durante (10,9%) (Malta et al., 2020).

A percepção para o tempo em que passam em frente à tela foi o contrário, sendo que os residentes relatam ter um aumento desse comportamento. Mesmo mantendo o trabalho presencial, como os resultados apontam, o comportamento sedentário pode se dar ao fato das telas (tablet, celular e televisão) serem uma das opções de lazer no tempo livre, uma vez que os locais não essenciais estavam fechados devido ao isolamento social. Nossos resultados corroboram com o estudo “ConVid, Pesquisa de Comportamento”, no qual demonstrou que houve um aumento no tempo médio diário de 1 hora e 45 minutos no uso da TV e 1 hora e 30 minutos no uso de computador e tablet. Com relação a mesma faixa-etária da presente pesquisa (18 a 29 anos), a pesquisa “ConVid” demonstrou que no uso de tablets e computadores foi em média de 7 horas e 15 minutos por dia, representando um aumento de 3 horas diárias (Malta et al., 2020).

Estudos na literatura com a população específica de alunos residentes ou profissionais da saúde também corroboram com nossos achados, uma pesquisa que analisou a saúde mental e nível de atividade física de residentes de fisioterapia no cenário da pandemia obteve resultados insatisfatórios quanto ao nível de atividade física, supondo que tal resultado está possivelmente relacionado a rotina, carga horária laboral extensa e pressão no trabalho (Pires et al, 2021). O estudo de Saridi et. al (2019), aponta que as horas de trabalho, a falta de tempo livre e a negligência com a saúde, foram as justificativas relatadas pelos profissionais de saúde por serem pouco ativos fisicamente durante a pandemia. Para além disso, a idade e a categoria de ocupação podem ser variáveis associadas aos níveis de atividade física, pois uma pesquisa realizada no Hospital Universitário Regional dos Campos Gerais (Ponta Grossa-PR), ressalta que os profissionais mais jovens, com idade inferior a 28 anos, tendem a ser menos ativos fisicamente, da mesma maneira que os residentes são significativamente menos ativos quando comparados aos servidores (Lara et al, 2021). Ainda levando em consideração a esfera do comportamento sedentário, outro estudo também aponta prevalência de residentes dispendo grande parte do tempo em comportamento sedentário, se somado os dias da semana e finais de semana, 100% da amostra apresentou valores acima do recomendado, sendo que o isolamento social e o novo cenário construído justificariam tal prevalência (Squarcini et al, 2021).

Com relação aos hábitos alimentares, os participantes relataram não haver alterações no consumo de alimentos *in natura* durante os três primeiros meses de pandemia, como frutas, verduras, hortaliças, arroz, feijão, carnes, ovos e leite. Já para os alimentos ultra processados e a ingestão de bebidas alcoólicas observou-se distribuição semelhante nas proporções, ou seja, apresentou resultados similares para o aumento e manutenção do consumo. Resultados estes discrepantes com os achados do estudo de Malta et. al (2020), que confirmaram uma piora nos fatores de risco comportamentais de adultos brasileiros, apontando aumento no consumo de alimentos ultra processados e bebidas alcoólicas, fatores possivelmente associados as emoções, como tristeza e ansiedade, insegurança no emprego e risco de morte. Durante a pandemia, houve um aumento significativo dos casos de depressão, ansiedade e estresse em profissionais da saúde (Tassara et al, 2021), e essas manifestações emocionais podem aumentar o risco de desenvolver uma alimentação disfuncional. Em um estudo brasileiro, foram analisados dois grupos de indivíduos (com e sem diagnóstico de depressão), concluindo que há maior consumo de ultra processados e menor ingestão de frutas e vegetais no grupo com diagnóstico de depressão (Oliveira, 2021).

As diretrizes de saúde recomendam não apenas a realização regular de prática de atividade física, mas também uma alimentação adequada para a saúde. Esses dois fatores, além de diminuir as chances do aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, estão associados também ao sistema imunológico (Junior, 2020), além de que é necessário ter uma visão preventiva e não tratar exclusivamente doenças, mas sim promover melhorias na qualidade de vida dos indivíduos (Oliveira et al., 2021).

Pontuando algumas limitações desta pesquisa, pode-se listar: 1) viés de temporalidade, visto que a coleta de dados ocorreu em novembro e dezembro, com perguntas referentes aos três primeiros meses de isolamento social (março, abril e maio); 2) viés de percepção, em consequência da aplicação de um questionário online para coleta, podendo gerar viés ao se tratar de percepções dos respondentes da pesquisa. Em contrapartida, como pontos fortes destaca-se: 1) a amostra de residentes

multiprofissionais, que tiveram importante papel no combate frente à COVID-19; 2) estudo sobre mudanças de hábitos, visto que a pandemia alterou o modo de vida e de trabalho dessa população.

Assim como relatam alguns estudos realizados no Brasil e em outros países, houve um aumento de hábitos deletérios à saúde dos residentes estudados durante a pandemia. Tais mudanças são preocupantes, visto que pode desencadear uma série de consequências à saúde, como o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, desenvolvimento de transtornos ansiosos e depressivos, e até mesmo o risco de mortalidade.

5. Conclusão

Conclui-se que houve mudanças nos hábitos dos alunos de Residência Multiprofissional de acordo com suas percepções, durante os três primeiros meses de pandemia de COVID-19, quando comparados o período anterior. As mudanças mais notórias foram a diminuição da atividade física e no aumento do tempo de tela nesse período. Essas alterações alarmantes, visto que influenciam diretamente na saúde desses indivíduos. Intervenções com objetivo de incentivar a prática de atividade física devem ser aplicadas. Sugere-se que estudos futuros utilizem questionários validados para obtenção das informações e que realizem um monitoramento para melhor entendimento da mudança dos hábitos durante situações de pandemia.

Agradecimentos

Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Referências

- Aires, M. C., Bibiano, S. K. A., Ferreira, G. R., & de Almeida, B. P. (2021). Ser profissional de saúde residente frente à pandemia de COVID-19: relatos da vivência multiprofissional. *Brazilian Journal of Development*, 7(9), 88427-88443.
- Bordalo, A. A. (2006). Estudo transversal e/ou longitudinal. *Revista Paraense de Medicina*, 20(4), 5.
- Costa, C. L. A., Costa, T. M., Barbosa Filho, V. C., Bandeira, P. F. R., & Siqueira, R. C. L. (2020). Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 25, 1-6.
- Dalfovo, M. S., Lana, R. A., & Silveira, A. (2008). Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, 2(3), 1-13.
- ECDC. European Centre for Disease Prevention and Control. Considerations relating to social distancing measures in response to the COVID-19 epidemic. (2020). Stockholm: ECDC. [Internet] <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/considerations-relating-social-distancing-measures-response-COVID-19-second>
- Junior, L. C. L. (2020). Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. *Boletim de conjuntura (boca)*, 3(9), 33-41.
- Lara, J. R., Gustavson, J. P., de Goveia, J. C., & Vargas, L. M. (2021). Consequências da pandemia de COVID-19 sobre os níveis de estresse e atividade física em profissionais da saúde. *Revista Stricto Sensu*, 6(1).
- Lima-Costa, M. F., & Barreto, S. M. (2003). Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 12(4), 189-201.
- Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B. D. A., Gomes, C. S., Machado, Í. E., Souza Júnior, P. R. B. D., ... & Gracie, R. (2020). A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29.
- Medeiros, E. A. S. (2020). A luta dos profissionais de saúde no enfrentamento da COVID-19. *Acta Paulista de Enfermagem*, 33.
- Ministério da Saúde (2020). Recomendação do Conselho Nacional de Saúde N. 018 de 26 de março [Internet]. [Acesso 27 abril 2020]. <http://conselho.saude.gov.br/images/Recomendacoes/2020/Reco018.pdf>
- Oliveira, L. L. D. A prática de exercícios físicos e a pandemia da COVID-19 (2021). Trabalho de conclusão de curso apresentado para o componente curricular TCC do Curso de Educação Física, UNIJUÍ, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Brasil. 37p.

Oliveira, L. V., Rolim, A. C. P., da Silva, G. F., de Araújo, L. C., de Lima Braga, V. A., & Coura, A. G. L. (2021). Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do COVID-19: uma Revisão de Literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 8464-8477.

Pires, L. G. L., & Oliveira, M. R. (2021). Saúde mental e nível de atividade física de residentes de fisioterapia durante a pandemia de COVID-19. *Revista Movimenta*, 4298.

Saridi, M., Filippopoulou, T., Tzitzikos, G., Sarafis, P., Souliotis, K., & Karakatsani, D. (2019). Correlating physical activity and quality of life of health careworkers. *BMC research notes*, 12(1), 1-6.

Squarcini, C. F. R., de Amaral Macêdo, D., Pinto, H. L. G., de Jesus Silva, A. F., Ohara, D., & dos Anjos, S. D. S. (2021). Nível de atividade física e comportamento sedentário em residentes de um programa de residência multiprofissional em saúde da família durante a pandemia do COVID-19. *Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva*, 2, e13014-e13014.

Sumiya, A., Pavesi, E., de Macêdo, J. A., Farhat, G., & Trelha, C. S. (2020). Mudanças de hábitos de vida em trabalhadores da atenção primária durante a pandemia de COVID-19. *JMPHC/ Journal of Management & Primary Health Care/ ISSN 2179-6750*, 12, 1-13.

Tassara, I. G., Okabayashi, N. Y. T., Casaca, M. C. G., & de Souza Veronez, F. (2021). Prevalência de sintomas psicológicos em tempos de isolamento social. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 1295-1309.

World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). (2019).]. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200226-sitrep-37-COVID-19.pdf>

World Health Organization. (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19-11 March 2020.