

Mudanças no nível de atividade física e tempo de tela em diferentes situações de distanciamento social

Changes in physical activity levels and screen time in different situations of social distancing

Julia Cipriano Ferreira¹, Gabriela Lima de Castro¹, Mariana da Silva Ferreira², Aline Dessupoio Chaves¹, Karina de Almeida Brunheroti¹, Danilo Rodrigues Bertucci¹, Camila Bosquiero Papini^{1*}

- 1 Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.
- 2 Secretaria Municipal de Educação de Teresina, Piauí, Brasil.

* Correspondência: camila.papini@uftm.edu.br*

Resumo: *Objetivo:* comparar o nível de atividade física (AF) e tempo de tela em diferentes situações de distanciamento social durante os 3 primeiros meses de pandemia de COVID-19. *Métodos:* estudo transversal com 214 adultos (34,02 ±10,04 anos de idade) residentes no Município de Uberaba-MG, divididos em Grupo Distanciamento Total (GDT, n= 137) e Grupo Distanciamento Parcial (GDP, n= 77). *Resultados:* a maioria dos participantes (64%; IC95%= 57,9-70) estava em distanciamento social total. Com relação a frequência semanal de AF, não há diferença entre os grupos antes da pandemia. Durante os três primeiros meses de pandemia a maioria dos participantes do GDT não praticaram AF (42,3%; IC95%= 34,3-50,4). O tempo diário de prática de AF é igual entre os grupos antes (30 e 60 minutos) e durante os três primeiros meses de pandemia (manutenção ou diminuição para zero minutos). Não houve diferenças no tempo diário de tela entre os grupos antes e durante os três primeiros meses de pandemia, mas ambos os grupos aumentaram significativamente para mais de 4 horas diárias. *Conclusão:* a frequência semanal de prática de AF é menor nos participantes que estiveram em trabalho remoto durante os três primeiros meses de pandemia. Não há diferença no tempo diário de prática de AF e tempo diário de tela nas diferentes situações de distanciamento social. O tempo de prática de AF diminuiu e o tempo de tela aumentou independente do tipo de distanciamento social.

Citação: Ferreira, J. C.; Castro, G. L.; Ferreira, M. S.; Chaves, A. D.; Brunheroti, K. A.; Bertucci, D. R.; Papini, C. B. Mudanças no nível de atividade física e tempo de tela em diferentes situações de distanciamento social *Arq Cien do Esp.*

Recebido: 06/2021
Aceito: 10/2022

Nota do Editor: A revista "Arquivos de Ciências do Esporte" permanece neutra em relação às reivindicações jurisdicionais em mapas publicados e afiliações institucionais



Palavras-chave: Comportamento sedentário, Saúde Pública, Exercício Físico, Monitoramento Epidemiológico.

Abstract: *Objective:* to compare the physical activity levels and screen time in different situations of social distancing during the first 3 months of COVID-19 pandemic. *Methods:* cross-sectional study with 214 adults (34.02 ±10.04 years old) residing in the city of Uberaba-MG, and separated into two groups: Total Distancing Group (TDG, n=137) and Partial Distancing Group (PDG, n=77). *Results:* most participants were in total social distancing (64%; IC95%= 57.9-70). There was no difference between groups in the frequency of physical activity before pandemic. During the first three months of the pandemic, most TDG did not practice physical activity (42.3%; IC95%= 34.3-50.4). The daily physical activity practice time is equal between the groups before (30 and 60 minutes) and during

the first three months of the pandemic (maintenance or reduction to zero minutes). There were no differences in daily screen time between the groups before and during the first three months of the pandemic, but both groups increased significantly to more than 4 hours daily. *Conclusion:* the weekly frequency of physical activity practice is lower in participants who worked remotely during the first three months of the pandemic. There is no difference in the daily physical activity practice time and daily screen time in different situations of social distancing. The physical activity practice time decreased and screen time increased regardless of the type of social distancing.

Key-words: Sedentary behaviors, Public Health, Physical Exercise, Epidemiological Monitoring.

1. Introdução

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi comunicada sobre um alto nível de casos de pneumonia em Wuhan, na China. Neste momento, não havia conhecimento do novo tipo de coronavírus compatível em humanos, o qual foi descoberto apenas uma semana após o alerta. No dia 11 de fevereiro de 2020, foi declarada a pandemia do novo coronavírus, também conhecido como SARS-CoV-2, responsável pela alta transmissão de uma doença infecciosa nomeada COVID-19¹.

As manifestações clínicas encontradas em pacientes com COVID-19 são apresentadas em indivíduos assintomáticos e em sintomáticos, que apresentam sintomas leves ou casos mais graves, como dores no corpo, constipação nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, disenteria, perda de paladar ou olfato e erupção cutânea ou descoloração dos dedos dos pés ou das mãos². Qualquer pessoa corre o risco de se infectar e apresentar casos mais graves, porém idosos e populações com comorbidades como doenças cardiorrespiratórias, diabetes e câncer são mais suscetíveis a apresentarem complicações da doença³.

Observa-se um esforço árduo das organizações de saúde na perspectiva de retardar a disseminação da COVID-19. Alguns dos métodos adotados para tentar conter a transmissão do vírus são o uso de máscaras, a higienização frequente das mãos, além do isolamento e distanciamento físico e social⁴. O distanciamento físico e social consiste na ideia de que as pessoas que podem ficar em casa fiquem, para que aquelas que precisem sair por algum motivo importante tenham menos contato com outras pessoas, reduzindo as chances de contraírem a COVID-19, além de manter uma distância física entre as pessoas de no mínimo 1,5 metros para evitar o contágio em massa.

Durante o período de pandemia algumas medidas de distanciamento social foram tomadas, como a proibição de eventos que poderiam promover aglomerações, o fechamento de creches e instituições de ensino, a restrição de transportes públicos e viagens e, dependendo do tipo de proibição adotado, poderia permanecer aberto somente estabelecimentos essenciais como supermercados ou locais com venda de alimentos, farmácias e assistências a saúde³. Por conta das medidas de contenção, parte da população mudou sua rotina e hábitos de vida, observando-se um aumento no nível de inatividade

física e comportamento sedentário da população brasileira, além de um aumento no número de pessoas com sintomas de ansiedade e depressão⁵.

Porém, as mudanças no nível de atividade física e comportamento sedentário podem ser diferentes frente a situação de distanciamento social em que a pessoa se encontra, ou seja, se está em trabalho remoto (em casa) ou se manteve as atividades rotineiras durante a pandemia. Assim, para se avaliar as mudanças de comportamentos ou hábitos durante a pandemia do novo coronavírus, faz-se necessário levar em consideração a situação de distanciamento social. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo comparar o nível de atividade física e tempo de tela em diferentes situações de distanciamento social durante os 3 primeiros meses de pandemia de COVID-19 do ano de 2020, em adultos do Município de Uberaba-MG.

2. Métodos

Informações e contexto do estudo

O estudo caracteriza-se como transversal. Em vista da pandemia de Covid-19, a pesquisa foi realizada de forma remota, com a utilização da plataforma *Google Forms*, entre os dias primeiro de novembro à vinte de dezembro de 2020 e faz parte de um projeto guarda-chuva intitulado “Exercício físico no enfrentamento da pandemia do COVID-19: pesquisa de base populacional nos municípios do Triângulo Mineiro”. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro sob o parecer nº 4.342.962 (CAAE 33872320.0.0000.5154).

Uberaba é um município localizado na região do Triângulo Mineiro, situado no estado de Minas Gerais com uma área territorial de 4.523,957 km², tem uma população estimada em 337.092 habitantes⁶. Em 13 de março de 2020, o município de Uberaba-MG reconhece a situação de emergência do estado de Minas Gerais em função do contágio de Covid-19 e recomendou que a população seguisse orientações dos profissionais de saúde⁷. Em 17 de março de 2020, novo decreto foi publicado com recomendações mais restritivas para o enfrentamento da pandemia, como restrições de circulação, cancelamento de eventos e isolamento em estabelecimentos comerciais⁸. De acordo com o decreto Nº 5459, de 17 de abril de 2020, as restrições relacionadas ao isolamento social e a prática de atividades físicas foram:

“Art. 8º - Fica proibido o funcionamento e a realização de feiras, clubes, atividades culturais, de lazer e esportivas coletivas e similares, shows, festas publicasse particulares, exposições, jogos, leilões presenciais, reuniões sociais dentre outros. Art. 13º - Fica facultada a prática individual de esporte e lazer em espaços públicos permitidos. Art. 15º - As pessoas com mais de 60 (sessenta) anos de idade e os portadores de doenças crônicas, mais suscetíveis à COVID-19 não poderão deixar suas residências, a não ser por alguma necessidade essencial, como ir ao trabalho, praticar esporte individual e em casos de extrema necessidade e cuidados com a saúde, devendo permanecer o mínimo possível nos espaços públicos⁹.”

Participantes e recrutamento

A amostra foi composta por adultos, homens e mulheres, com idade entre 18 e 59 anos, que residem no município Uberaba-MG. Os participantes foram recrutados a partir de uma abordagem conhecida como “bola de neve”, que consiste em uma amostragem selecionada por conveniência. A pesquisa é divulgada a partir da rede de contato dos pesquisadores, de acordo com o perfil da amostra a ser incluída. Essas pessoas selecionadas foram encorajadas a enviarem o questionário para outras pessoas que também se encaixam no perfil e assim sucessivamente, aumentando o número da amostragem¹⁰. O link do questionário online para autopreenchimento foi enviado pelos pesquisadores aos participantes por mensagens por meio do aplicativo *Whatsapp*®, e-mail, e divulgado em redes sociais. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido estava anexado na primeira página do formulário, conforme orientação do CEP. Os participantes só conseguiram acessar e responder o questionário após clicar em “aceito participar da pesquisa”. Foram excluídos da pesquisa participantes menores de 18 anos, maiores de 59 anos e pessoas que não residiam na cidade de Uberaba-MG.

Instrumento de avaliação

Considerou-se as questões do formulário referentes às características dos participantes (idade, sexo, escolaridade, estado civil e renda familiar mensal). Para identificação da situação de distanciamento social, foi realizada a seguinte pergunta: “Nos primeiros 3 meses de isolamento social devido à pandemia (março, abril e maio), você esteve em isolamento social?” com 3 opções de respostas: 1) *Sim, totalmente - estive em trabalho remoto, em casa*; 2) *Sim, parcialmente - estive em trabalho presencial com rodízio ou tempo reduzido*; 3) *Não, continuei realizando as mesmas atividades normalmente*.

Para avaliar o nível de atividade física foram realizadas questões sobre a frequência e duração da prática de atividade física regular ou exercício físico antes e durante os 3 primeiros meses de pandemia. Para avaliar o tempo de tela foi questionado o tempo diário em frente à tela (televisão, computador, tablet), considerando o uso para o trabalho, estudo e momentos de lazer, antes e durante os 3 primeiros meses de pandemia.

Desfechos de interesse

Os desfechos de interesse do presente estudo são a prática de atividade física regular ou exercício físico (frequência semanal e duração diária) e o tempo de tela (duração diária) antes e durante os três primeiros meses da pandemia de COVID-19, de acordo com duas situações de distanciamento social: total e parcial. Dessa forma, os participantes foram divididos em 2 grupos: 1) Grupo Distanciamento Total (GDT), onde foram incluídos os participantes que afirmaram estar em trabalho remoto em casa; 2) Grupo Distanciamento parcial (GDP), onde foram incluídos os participantes com trabalho presencial parcial ou total.

Análise estatística

Os dados foram tabulados em planilha de dados (*Excel 19, Microsoft®*). Foi realizada análise descritiva. Para as variáveis contínuas, a média e desvio-padrão foram calculados, já para as variáveis categóricas, o percentual e o Intervalo de Confiança de 95% (IC95%). Foram comparados a frequência e duração da prática de atividade física regular ou exercício físico e o tempo de tela, antes e durante os 3 primeiros meses de pandemia, e nas diferentes situações do distanciamento social (GDT e GDP). As análises inferenciais foram realizadas pela comparação do IC95% entre as categorias das variáveis. As análises foram realizadas em software estatístico (*SPSS 21, IBM®*).

3. Resultados

Após a exclusão dos participantes que não atendiam as características de interesse, permaneceram no estudo 214 adultos, idade de 34,02 ($\pm 10,04$) anos. Maioria mulheres, com a idade entre 23 a 34 anos, com pós graduação, solteiras, casadas ou que vive com parceiro, e renda familiar mensal de 1 a 09 salários mínimos (Tabela 1).

Tabela 1: Caracterização da amostra (n=214).

Variável	Categoria	n	%	IC95%	
				Inferior	Superior
Sexo					
	Feminino	158	73,8	68,2	79,9
	Masculino	56	26,2	20,1	31,8
Faixa-etária (anos)					
	18 a 24	36	16,8	11,7	22,4
	25 a 34	88	41,1	35,0	47,7
	35 a 44	55	25,7	20,1	31,8
	45 a 54	27	12,6	8,4	17,3
	55 a 59	08	3,7	1,4	6,5
Escolaridade					
	Ensino Fundamental incompleto	2	0,9	0,1	2,3
	Ensino Fundamental completo	4	1,9	0,5	3,7
	Ensino Médio completo	45	21,0	15,9	26,6
	Ensino Superior Completo	65	30,4	24,3	36,4
	Pós graduação	98	45,8	39,3	52,3
Estado civil					
	Viúvo(a)	03	1,4	0,1	3,3
	Separado(a) ou divorciado(a)	08	3,7	1,4	6,5

Casado(a) ou vive com parceiro(a)	99	46,3	39,7	53,7
Solteiro(a)	104	48,6	42,1	55,1
Renda familiar mensal (SM)*				
Nenhuma renda				
Até 1	08	3,7	1,4	6,5
De 1 a 3	60	28,0	22,4	34,1
De 3 a 6	67	31,3	25,7	37,4
De 6 a 9	39	18,2	12,6	22,9
De 9 a 12	19	8,9	5,1	12,6
Acima de 12	20	9,3	6,1	13,1

Legenda: SM = salários-mínimos; *01 participante não informou a renda.

Com relação à situação de distanciamento social nos três primeiros meses de pandemia, a maioria dos entrevistados, 64% (IC95%= 57,9 – 70), estavam em distanciamento total (GIT, n=137) enquanto 36% (IC95%= 29,9 – 42,1) em distanciamento parcial (GIP, n= 77).

A tabela 2 apresenta os dados da frequência semanal e duração diária da prática regular de atividade física e exercício físico antes e durante o distanciamento social nas diferentes situações de distanciamento. Com relação a frequência semanal, não houve diferença (IC95%) entre os grupos antes do distanciamento social. Os resultados indicam uma distribuição da proporção da amostra entre os que não praticavam até a prática de 5 a 7 dias por semana. Durante o distanciamento social, verifica-se diferença entre os grupos. A maioria do GDT não praticou atividade física regular ou exercício físico enquanto que o GIP a proporção dos que não praticaram não diferiu daqueles que praticaram entre 3 a 4 dias. Já para o tempo de prática de atividade física não houve diferença (IC95%) entre os grupos antes e durante o distanciamento social. Os resultados indicam que ambos os grupos praticavam entre 30 e 60 minutos antes do distanciamento social, e essa prática diminuiu para zero minutos ou se manteve entre 30 e 60 minutos entre aqueles que praticaram alguma atividade física ou exercício físico.

A tabela 3 apresenta os dados do tempo diário de tela antes e durante o distanciamento social nas diferentes situações de distanciamento. Antes do distanciamento social, não há diferenças entre os grupos (IC95%), sendo as proporções distribuídas entre menos de 2 horas e mais de 4 horas. A maioria das pessoas do GDT dispndia menos de 2 horas ou mais de 4 horas. E a maioria das pessoas do GDP dispndia menos de 2 horas, entre 3 e 4 horas e mais de 4 horas. Durante o distanciamento social, também não há diferença entre os grupos (IC95%), porém, a proporção de pessoas que dispnderam mais de 4 horas diárias em tempo de tela aumentou significativamente.

Tabela 2: Prática regular de atividade física e exercício físico antes e durante a pandemia nas diferentes situações de distanciamento social.

Atividade Física regular e Exercício Físico	Grupo Distanciamento Total (n=137)		Grupo Distanciamento Parcial (n=77)	
	%	IC95%	%	IC95%
Frequência semanal ANTES do distanciamento social				
Não praticava	24,1	17,5 – 31,4	16,9	9,1 – 26,0
1 a 2 dias	16,8	10,9 – 22,6	19,5	10,4 – 28,6
3 a 4 dias	21,2	14,6 – 28,5	33,8	23,4 – 44,2
5 a 7 dias	38,0	29,9 – 46,0	29,9	19,5 – 40,3
Frequência semanal DURANTE o distanciamento social*				
Não praticou	42,3	34,3 – 50,4	40,3	29,9 – 51,9
1 a 2 dias	16,1	10,2 – 23,4	16,9	9,1 – 26,0
3 a 4 dias	21,9	14,6 – 29,2	28,6	18,2 – 37,7
5 a 7 dias	19,0	13,3 – 25,5	14,3	6,5 – 22,1
Tempo diário ANTES do distanciamento social*				
Zero minutos	24,1	17,5 – 31,4	16,9	9,1 – 26,0
Menos de 30 minutos	5,1	1,5 – 8,8	7,8	2,6 – 14,3
Entre 30 e 60 minutos	54,0	46,0 – 62,0	54,5	44,2 – 64,9
Mais de 60 minutos	16,1	10,9 – 22,6	20,8	11,7 – 28,6
Tempo diário DURANTE o distanciamento social*				
Zero minutos	42,3	34,3 – 50,4	40,3	29,9 – 51,9
Menos de 30 minutos	5,8	2,2 – 10,2	7,8	2,6 – 14,3
Entre 30 e 60 minutos	46,0	38,0 – 54,0	45,5	32,5 – 55,8
Mais de 60 minutos	5,1	1,5 – 9,5	6,5	1,3 – 13,0

Legenda: IC95% = Intervalo de Confiança de 95%.

*01 participante não respondeu.

Tabela 3: Tempo diário de tela antes e durante a pandemia nas diferentes situações de distanciamento social.

Tempo de tela	Grupo Distanciamento Total (n=137)		Grupo Distanciamento Parcial (n=77)	
	%	IC95%	%	IC95%
Tempo diário ANTES do distanciamento social				
Menos de 2 horas	29,2	21,9 – 37,2	23,4	13,0 – 33,8
Entre 2 e 3 horas	19,0	13,1 – 25,5	16,9	9,1 – 26,0

Entre 3 e 4 horas	15,3	9,5 – 21,9	23,4	14,3 – 33,7
Mais de 4 horas	35,8	27,7 – 43,8	29,9	19,5 – 40,3
Não assistia	0,7	0,1 – 2,2	6,5	1,3 – 13,0

Tempo diário DURANTE o distanciamento social

Menos de 2 horas	10,2	5,1 – 15,3	14,3	6,5 – 23,4
Entre 2 e 3 horas	8,0	3,6 – 12,4	10,4	3,9 – 18,2
Entre 3 e 4 horas	13,9	8,8 – 20,4	19,5	11,7 – 28,6
Mais de 4 horas	67,2	59,1 – 75,2	51,9	40,3 – 63,6
Não assistiu	0,7	0,1 – 2,2	3,9	0,1 – 9,1

Legenda: IC95% = Intervalo de Confiança de 95%.

4. Discussão

Os principais resultados deste estudo são que a frequência semanal de prática de atividade física durante a pandemia diferiu entre as diferentes situações de distanciamento social, demonstrando que a maioria das pessoas que ficaram os 3 primeiros meses em trabalho remoto em casa (distanciamento social total) não praticaram atividade física. Outro resultado relevante foi que independente da situação de distanciamento social (parcial ou total) houve diminuição do tempo diário de prática de atividade física ou exercício físico e aumento do tempo diário de tela durante os 3 primeiros meses de distanciamento social.

No presente estudo, a maioria dos participantes estava em distanciamento social total nos 3 primeiros meses de pandemia, ou seja, além das medidas restritivas, estavam trabalhando remotamente em casa. Em um levantamento realizado com uma amostra de 16.440 adultos brasileiros¹¹, observou-se que a maioria das pessoas se auto denominaram estando em isolamento parcial, contrariando o resultado encontrado em nossa pesquisa. Em outro levantamento com 43.995 adultos brasileiros¹², a maioria dos participantes afirmou ter mantido sua rotina de trabalho normal, e apenas 20,9% alegaram estar trabalhando em *home office* (escritório em casa), durante o período de isolamento social. Verificase assim que há divergências na literatura com relação a situação isolamento social, podendo estar atribuída à situação específica de cada município em relação à pandemia (taxa de transmissão do vírus, número de casos diários, disponibilidade de leitos em hospitais) e as medidas de distanciamento social adotadas nesse período (fechamento de estabelecimentos não essenciais, proibição de frequentar locais públicos).

Nosso estudo constatou que a proporção da não prática de atividade física regular ou exercício físico aumentou significativamente somente no grupo em distanciamento total, demonstrando que a mudança na rotina em relação ao trabalho tem impacto no comportamento das pessoas. Para esse grupo, as pequenas oportunidades de prática de atividade física deixaram de existir no momento em que o trabalho passou a ser totalmente em casa. Não foram encontrados estudos que avaliassem nível de atividade física nas diferentes situações de distanciamento social durante a pandemia de COVID-19.

Segundo o estudo de Costa e colaboradores¹³ em relação a prática de atividade física, embora a maioria dos participantes antes da pandemia já se auto avaliaram como insuficientemente ativos, ocorreu um aumento na proporção de insuficientemente ativos durante a pandemia. Esse mesmo estudo demonstra que 59% dos participantes que eram suficientemente ativos antes da pandemia, diminuíram o nível de atividade física para volumes insuficientes durante a pandemia. Por outro lado, apenas 8,8% dos insuficientemente ativos aumentaram o seu nível de atividade física durante a adoção das medidas de distanciamento. O estudo de Malta e colaboradores¹⁴, com amostra representativa de adultos brasileiros (n=45.161) também mostra que antes da pandemia de COVID-19, 30,1% dos adultos praticavam exercícios físicos suficientes e durante a pandemia essa proporção caiu para apenas 12,0%.

Nossos resultados demonstram que houve um aumento da proporção de indivíduos, independente da situação de distanciamento social, que dispenderam mais de 4 horas diárias de tempo de tela durante os três primeiros meses de pandemia. Também não foram encontrados estudos na literatura que avaliasse a situação de distanciamento social e o comportamento sedentário da população.

No estudo de Malta e colaboradores¹⁴ durante a pandemia, o tempo médio de uso de TV foi de 3,31 horas, o que representou um acréscimo de 1 hora e 45 minutos em relação ao tempo médio de uso antes da pandemia. O mesmo estudo demonstra que houve aumento de 1 hora e 30 minutos tempo de uso de computador ou tablet durante a pandemia. Essas tecnologias foram utilizadas na pandemia com tempo médio de uso ultrapassando 5 horas diárias. No estudo de Werneck e colaboradores¹², 28,0% dos participantes passaram a apresentar elevado tempo de visualização de TV durante o período de quarentena.

Todos os estudos citados e utilizados na discussão foram realizados entre abril a maio de 2020¹¹⁻¹⁴. O nosso estudo foi realizado em novembro de 2020, mas referente aos 3 primeiros meses de pandemia de COVID-19. Embora considere-se que há um viés de respostas por se tratar da lembrança de um período anterior, verificamos que os dados estão consistentes com a literatura. Outra limitação do estudo foi com relação a escolaridade da amostra, pois a maioria tem pós-graduação. Por se tratar da metodologia “bola de neve” a rede inicial de contato dos pesquisadores pode influenciar nas ondas de divulgação da pesquisa, tornando-se um viés. No entanto, devido a situação pandêmica de Covid-19, as pesquisas foram realizadas remotamente, por ser uma alternativa rápida e de baixo custo; e muitas utilizam esse mesmo método de recrutamento. Além disso, considera-se como uma limitação a não validação do instrumento utilizado na pesquisa.

Dentre os pontos fortes, destaca-se que é o único estudo de levantamento realizado no município de Uberaba-MG sobre atividade física, exercício físico e comportamento sedentário durante a pandemia (não foram encontrados outros estudos na literatura até a conclusão da escrita do presente artigo). Ainda, o estudo analisa esses fatores com relação à situação de distanciamento social, considerando que as diferentes situações podem influenciar os comportamentos de formas distintas, como demonstrado com relação à frequência semanal de prática de atividade física regular ou exercício físico na população que esteve em trabalho remoto.

5. Conclusão

A frequência semanal de prática de atividade física ou exercício físico é menor nos participantes que estiveram em trabalho remoto durante os três primeiros meses de distanciamento social. Não há diferença no tempo diário de prática de atividade física regular ou exercício físico e tempo diário de tela entre as diferentes situações de distanciamento social. Porém, o tempo diário de prática de atividade física e exercício físico

diminuiu e o tempo de tela aumentou tanto no distanciamento social total quanto no distanciamento social parcial.

Contribuição dos autores: JCF contribuiu com a coleta de dados, escrita e revisão final do artigo; GLC contribuiu com a coleta de dados, escrita e revisão final do artigo; MSF contribuiu com a revisão final do artigo; ADC contribuiu com a revisão final do artigo; KAB contribuiu com a coleta de dados e revisão final do artigo; DRB contribuiu com a revisão final do artigo; CBP contribuiu com a concepção do artigo, coleta e análise de dados, escrita e revisão final do artigo.

Financiamento da pesquisa: Não aplicável.

Aprovação ética: “Exercício físico no enfrentamento da pandemia do COVID-19: pesquisa de base populacional nos municípios do Triângulo Mineiro” – CEP da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (parecer nº 4.342.962, CAAE 33872320.0.0000.5154).

Conflito de interesse: Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Referências

1. Organização Pan-Americana da Saúde/OPAS. Histórico da pandemia de COVID-19. 2020; Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>> [2021 mai 26].
2. Organização Pan-Americana da Saúde/OPAS. Folha informativa sobre COVID-19. 2020; Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19>> [2021 mai 26].
3. Organização Mundial da Saúde/OMS. Visão geral sobre o Coronavírus. 2020; Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1> [2021 mai 26].
4. Aquino EML, Silveira IH, Pescarini JM, Aquino R, Souza-Filho JÁ, Rocha AS, Ferreira A, Victor A, Teixeira C, Machado DB, et al. Medidas de isolamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciênc. Saúde Colet* 2020; 25(1):2423-2446.
5. Martinez EZ, Silva FM, Morigi TZ, Zucoloto ML, Silva TL, Joaquim AG, Dall’Agnol G, Galdino G, Martinez MOZ, Da Silva WR. Atividade física em períodos de isolamento social devido ao COVID-19: um estudo transversal. *Ciênc. Saúde Colet* 2020; 25(2):4157-4168.
6. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística/IBGE. Censo Uberaba 2020. 2020; Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/uberaba/panorama>> [2021 mai 26].
7. Prefeitura Municipal de Uberaba. Decreto Nº 5328, de 13 de março de 2020. 2020; Disponível em: <<http://www.uberaba.mg.gov.br/portal/acervo/covid19/decretos/DECRETO%20N%205328,%20DE%2013%20DE%20MARCO%20DE%202020.pdf>> [2021 mai 26].
8. Prefeitura Municipal de Uberaba. Decreto Nº 5350, de 17 de março de 2020. 2020; Disponível em: <<http://www.uberaba.mg.gov.br/portal/acervo/covid19/decretos/DECRETO%20N%205350,%20DE%2017%20DE%20MARCO%20DE%202020%20-%20Rep.%20por%20incorrecao.pdf>> [2021 mai 26].
9. Prefeitura Municipal de Uberaba. Decreto Nº 5459, de 17 de abril de 2020. 2020; Disponível em: <<https://leismunicipais.com.br/a/mg/u/uberaba/decreto/>>

-
12. 2020/546/5459/decreto-n-5459-2020-disciplina-medidas-de-protecao-a-coletividade-a-serem-adotadas-para-enfrentamento-da-emergencia-em-saude-publica-de-importancia-internacional-decorrente-do-coronavirus-covid-19-no-ambito-do-municipio-de-uberaba-estado-de-minas-gerais-e-da-outras-providencias> [2021 mai 26].
 13. Vinuto J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas* 2014; 22(44):201-18.
 14. Bezerra ACV, Da Silva CEM, Soares FRG, Da Silva JAM. Factors associated with people's behavior in social isolation during the COVID-19 pandemic. *Ciênc. Saúde Colet* 2020; 25(1): 2411-2421.
 15. Werneck AO, Silva DR, Malta DC, Souza-Júnior PRB, Azevedo LO, Barros MBA, Szwarcwald CL. Physical inactivity and elevated TV-viewing reported changes during the COVID-19 pandemic are associated with mental health: A survey with 43,995 Brazilian adults. *J Psychosom Res* 2021; 140: 110292.
 16. Costa CLA, Costa TM, Filho VCB, Bandeira PFB, Siqueira RCL. Influência do isolamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde* 2020; 25: e0123.
 17. Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MBA, Gomes CS, Machado IE, Souza-Júnior, PRB, Romero DE, Lima MG, Damacena GN, Pina MF, et al. The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross-sectional study, 2020. *Epidemiol. Serv. Saúde* 2020; 29(4):2020407.