

Estratégias do núcleo ampliado de saúde da família e atenção básica para estimular a prática de atividade física em meio a pandemia da Covid-19: uma revisão integrativa¹

Strategies of the expanded core of family health and primary care to encourage the practice of physical activity in the midst of the Covid-19 pandemic: an integrative review¹

Alba Maria Figueiredo Hammon¹
Aniele Mágata Pinheiro²
Gleice Kelly De Assunção Patrício³

1. Acadêmico do curso de Residência Multiprofissional Em Saúde Da Família. engalbamaria@hotmail.com
2. Acadêmico Nutricionista. Mestre em saúde e nutrição em indivíduos e coletividades pela Universidade Federal de Ouro Preto, Minas Gerais. aniele.pimheiro@aluno.ufop.edu.br
3. Coordenadora Preceptora da RMSF de Governador Valadares - Secretária Municipal de Saúde, Governador Valadares-MG, Brasil. gleiceassuncaopatricio@gmail.com

Submetido em: 01/03/2023

Aprovado em: 02/03/2023

Publicado em: 16/03/2023

DOI 10.51473/ed.al.v3i1.497

RESUMO

Este estudo teve por objetivo mencionar estratégias traçadas por profissionais do Núcleo Ampliado De Saúde da Família e Atenção Básica para estimular a prática de atividade física em meio à pandemia do Covid-19, uma vez que a atividade física traz inúmeros benefícios à saúde. Trata-se de uma revisão integrativa, com coleta de dados retrospectivos. As palavras-chave utilizadas foram determinadas a partir da escolha do tema explorado: Covid-19; Pandemia; Atividade física; Estratégia; Atenção Básica; NASF-AB. Os dados foram coletados por meio da seleção de artigos científicos, no período de setembro a novembro de 2022, em periódicos indexados nos bancos de dados do Google Acadêmico, Scientific Electronic library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Publisher Medine (PubMed). Obteve-se 190 artigos, dos quais 163 artigos foram selecionados para uma leitura dos títulos e resumos e, por fim, foram escolhidos 2 artigos que atendiam aos critérios de inclusão e aos objetivos da pesquisa. O presente estudo revelou as estratégias dos NASF-AB para estimular a prática de atividade física em meio a pandemia do Covid-19, mostrando que existem poucos estudos nesse segmento e poucas estratégias adotadas pelos profissionais, revelando uma necessidade de desenvolver mais e novas estratégias para estimular a prática de atividade física pelos usuários, dando continuidade ao trabalho da atenção básica que é a prevenção e promoção à saúde.

Palavras-chave: Covid-19. Pandemia. Atividade física. Estratégia. Atenção Básica. NASF-AB.

ABSTRACT

This study aims to mention strategies designed by professionals from the Expanded Center for Family Health and Primary Care to encourage the practice of physical activity in the midst of the Covid-19 pandemic, since it brings numerous health benefits. This is an integrative review, with retrospective data collection. The keywords used were determined from the choice of the theme explored: Covid-19; Pandemic; Physical activity; Strategy; Primary Care; NASF-AB. The data were collected through the selection of scientific articles, from the months of September to November in 2022, in journals indexed in the databases of Google Scholar, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Virtual Health Library (BVS), Latin Literature -American and Caribbean Association in Health Science (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Publisher Medine (PubMed). 190 articles were obtained, of which 163 articles were selected for title reading and abstracts furthermore, 2 articles were chosen that met the inclusion criteria and the research objectives. The present study revealed the NASF-AB strategies to encourage the practice of physical activity in the midst of the Covid-19 pandemic, showing that there are few studies in this segment and few strategies adopted by professionals, revealing a need to develop more and new strategies to encourage the practice of physical activity by users, continuing the work of primary care, which is prevention and health promotion.

Keywords: Covid-19. Pandemic. Physical activity. Strategy. Basic Attention. NASF- AB.

1 INTRODUÇÃO

Há pouco mais de três anos o mundo enfrentou a pandemia do novo coronavírus, uma emergência que traz grandes repercussões tanto para a vida humana, quanto para a saúde pública e atividade econômica (SILVA, 2020). Em 31 de Dezembro de 2019 com o surgimento de vários casos de coronavírus na província de Hubei na China provocou um alerta da Organização Mundial Da Saúde (OMS). Como se tratava de um novo coronavírus, onde não possuía nenhuma referência a este, ocasionou o aumento da preocupação. (Organização Mundial da Saúde, 2019). Devido ao crescimento de casos em diferentes países, conseqüentemente o aumento exponencial de pessoas infectadas e óbitos, motivou a OMS a declarar em 30 de Janeiro de 2020 que o que era um surto antes, constitui agora uma Emergência De Saúde Pública de Importância Internacional. Com o novo coronavírus espalhado pelo mundo, de forma rápida e descontrolada, atingindo assim proporções mundiais, a COVID-19 foi qualificada como pandemia no dia 11 de Março de 2020. No dia 26 de Fevereiro de 2020 o governo brasileiro confirmou o primeiro caso de COVID-19 no país. Antes o que era uma luta apenas de alguns países se tornou uma luta mundial, atingindo fortemente o SUS no Brasil dentre outros setores (BRASIL, 2021). A pandemia da COVID 19 tem gerado vários impactos em relação à mudança de estilo de vida das pessoas, acarretando um aumento na inatividade, fazendo com que aumentasse um número bem significativo de sedentarismo. Importante ressaltar que, devido às medidas da OMS em especial o distanciamento social, veio de uma forma para frear o contágio do vírus, gerando uma mudança na prestação de serviço e na qualidade de vida. (SILVA, SILVA 2020).

As Estratégias Saúde Família (ESF's) são o principal suporte físico da Atenção Básica (AB), onde se localizam próximas aos usuários, de forma a garantir o acesso a uma saúde de qualidade. Elas oferecem diversos serviços, dentre eles estão: consultas com médicos, enfermeiras, dentistas, acolhimento, vacinas, curativos, distribuição de medicamentos, pré-natal, visitas domiciliares, atendimento multidisciplinar com o Núcleo Ampliado Saúde da Família e Atenção Básica (NASF- AB) como Psicólogo, Nutricionista, Fisioterapeuta, Farmacêutico, Assistente Social, Profissionais de Educação Física (BRASIL, 2017).

Em 2008 o Ministério da Saúde (MS) pela portaria Nº 154 cria o NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família), em 2017 com a portaria Nº 2.436 o NASF se torna NASF-AB (Núcleo de Ampliado à Saúde da Família e Atenção Básica) com o objetivo de ampliar e fortalecer a AB, aumentando os profissionais atuantes na saúde pública, conseqüentemente ampliando as ofertas na rede, as ações e a abrangência tornando assim a rede mais resolutiva (BRASIL, 2017).

A Atenção Primária de Saúde (APS) é a porta de entrada dos usuários, onde estes são de fácil acesso e de maior aproximação deles. A preocupação com o coronavírus é cada vez maior, por isso se faz necessário trabalhar em todas as vertentes para que a população possa ter mais qualidade de vida. Pensando nisso, os profissionais de educação física buscam incentivar, orientar e ministrar a prática regular de exercício físico junto aos usuários dos seus territórios. Uma vez que estudos demonstram que a atividade física pode ser um modulador de imunidade, pois as quantidades das substâncias que compõem o sistema imunológico podem alterar de acordo com o nível, intensidade e duração de atividade física, essa alteração pode ocorrer para mais quanto para menos sendo este mais comum quando a pessoa se torna mais sedentário. Além da melhora do sistema imunológico ao praticar atividade física há também a diminuição da ansiedade e do estresse.

A atividade/exercício físico traz inúmeros benefícios, principalmente para aqueles que se encontram dentro do grupo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), além disso, ajuda no tratamento de pessoas com doenças psicológicas. Devido a pandemia foi necessário adotar algumas medidas a pedido da OMS, como o isolamento social, distanciamento social dentre outras.

A pandemia atingiu diversos setores pelo mundo, uma delas foram os setores ligados à atividade/exercício físico. Um estudo realizado por Costa et al (2020) através de um questionário eletrônico onde entrevistou 2004 adulto pelo Brasil com o objetivo de analisar e avaliar como as medidas de distanciamento social tem influenciado o nível de atividade física dos brasileiros. O estudo demonstrou que diminuíram o nível de atividade física, principalmente nos centros metropolitanos, onde há um acúmulo maior de pessoas, e observaram um aumento da busca na internet para saber como realizar treinos em casa, provavelmente realizada por pessoas já ativas e que queriam continuar com atividade/exercício físico.

Ribeiro et al (2020) aponta que atividades física ou atividades esportiva se encontra em segundo lugar dentre os entrevistados na sua pesquisa, estando atividades de interesses sociais em primeiro, enaltece que essas atividades realizadas como lazer são essenciais para manter a saúde física e mental, e que devido ao isolamento social o tempo livre para estar realizando essas atividades é menor que antes da pandemia, pois o trabalho e as tarefas do dia a dia estão mais interligado principalmente quando se trata de home Office.

Mesmo com o isolamento e distanciamento social as pessoas continuam a buscar formas de se exercitar, devido a busca da atividade/exercícios físico Vancini et al (2021) buscou formular recomendações gerais de cuidado à saúde e de prática de atividade física na pandemia da COVID-19, com o objetivo de auxiliar na manutenção da atividade física e de cuidados de saúde e prevenção durante a pandemia do coronavírus. Dentre essas medidas estão: lavar as mãos utilizando água e sabão ou higienizador à base de álcool (70%) com frequências, ao sair de casa, mantenha pelo menos 1 metro de distância entre você e qualquer pessoa, uso de máscaras cirúrgicas descartáveis, ficar em casa se estiver com algum sintoma de síndrome gripal.

Vancini et al (2021) também além das recomendações com os cuidados com a saúde para continuar com prática de atividade/exercícios físico, ele traz alternativas do que e de como se manter ativo, como por exemplo: realizar atividades em ambiente interno (laborais e domésticas) com a presença ou não de música, atividades de força muscular por meio da utilização de halteres, pesos livres, bandas elásticas ou somente o peso do corpo, meditação, Yoga, Tai Chi Chuang e Lian Gong, dentre outras.

O Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-COVID- 19: Urgência de uma Chamada para a Ação busca ampliar ações em favor de atividade física diminuindo assim o nível de sedentarismo e aumentando a qualidade de vida, de modo a preparar não só para essa pandemia, mas para futuras pandemias, mas para isso essa busca não pode ser individual, todos devem buscar um mundo mais saudável e melhor.

Tendo em vista os pressupostos, o objetivo do presente estudo é reunir as principais estratégias do NASF-AB para estimular a prática de atividade física em meio a pandemia, uma vez que a atividade física é um fator de proteção e prevenção à saúde.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que permite a inclusão de estudos experimentais e não experimentais de forma que a abordagem seja ampla (SOUZA, SILCA, CARVALHO, 2010).

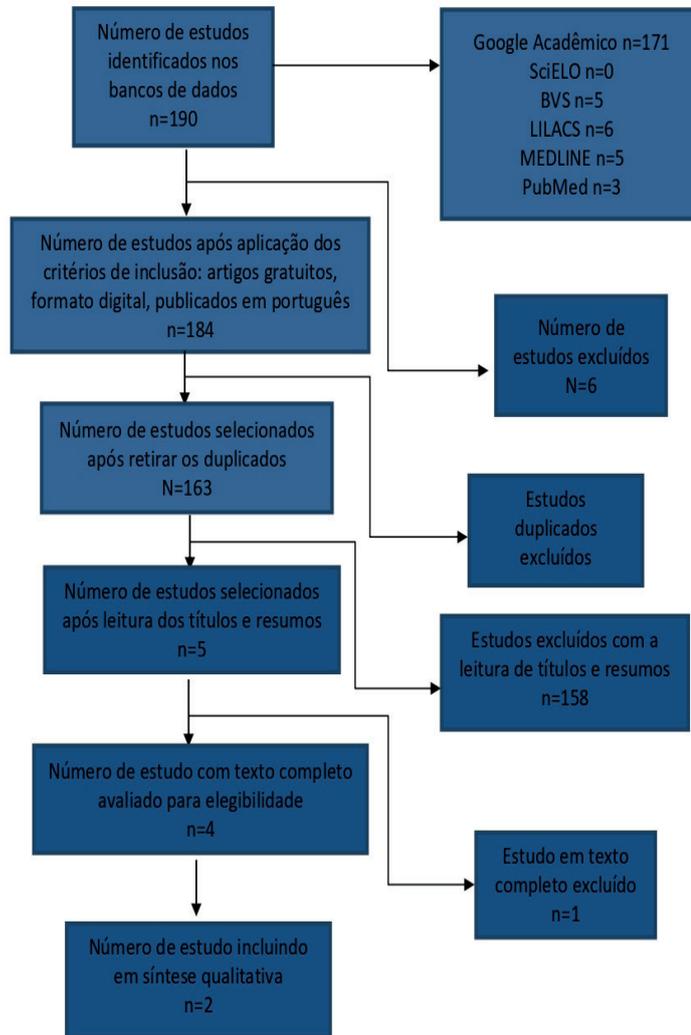
Foi realizado uma pesquisa virtual nas seguintes plataformas: *Google Acadêmico*, *Scientific Electronic library Online (SciELO)*, *Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)*, *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde (LILACS)*, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE)*, *Publisher Medine (PubMed)* no período de setembro a novembro de 2022 com os descritores “atividade física”, “pandemia”, “covid-19”, “atenção básica” e “NASF-AB”, “estratégia”. Para este estudo de revisão integrativa foram estabelecidas as seguintes etapas: elaboração da pergunta norteadora, estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de estudos, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados e categorização dos estudos, análise crítica dos estudos incluídos, interpretação e discussão dos resultados e por fim apresentação da revisão integrativa (SOUZA, SILVA, CARVALHO, 2010).

Considerou-se como questão de pesquisa: quais estratégias o NASF-AB utilizou para estimular a prática de atividade física em meio a pandemia do Covid-19? Como critérios de inclusão foram utilizados: artigos disponíveis na íntegra, em formato digital e disponíveis gratuitamente; publicados em idioma português. Além dos trabalhos que não atendem os critérios de inclusão, foram excluídos deste estudo, os artigos que não se adequaram ao tema e os relacionados a estudos de revisão.

Assim, obteve-se 190 artigos, dos quais 163 artigos foram selecionados para uma leitura dos títulos e resumos e, por fim, foram escolhidos 2 artigos que atendiam aos critérios de inclusão e aos objetivos da pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram recuperados 190 artigos, dos quais 158 foram excluídos após a seleção de títulos e resumos. Totalizou 4 artigos completos avaliados com elegibilidade. Destes, foram identificados 2 trabalhos relacionados com estratégias do NASF-AB para estimular a prática de atividade física em meio a pandemia do covid-19, dos quais foram sintetizados e incluídos na revisão sistemática.



Autores	Objetivo	Método	Resultado	Conclusão
Becchi et. al, 2021	O estudo teve como objetivo a diminuição dos efeitos da inatividade física devido às medidas tomadas para controle da pandemia de COVID-19.	Através das plataformas digitais constitui-se um programa de atendimento remoto, proporcionando orientações e prescrições de exercícios físicos, assegurando a continuidade do trabalho dos profissionais, para estimular a realização de atividade física.	Como produto do programa houve um acréscimo do nível de AF semanal. Outras pessoas do núcleo familiar dos participantes do programa e comunidade em geral podem acessar livremente as videoaulas arquivadas na plataforma digital, ampliando assim a prática dos exercícios físicos para estes, não se restringindo a aqueles que já desfrutavam dos serviços oferecidos pela atenção primária local. De forma remota o programa extrapolou o território local e a forma presencial da aula, atingindo outros bairros, municípios, estados e países. Envolvendo também outros grupos como crianças, gestantes, pacientes com sequelas pós-COVID-19, entre outros.	O programa apresentou ganhos e resultados positivos, através das videoaulas na plataforma digital. Por essa razão, espera-se a continuidade do programa mesmo no período pós-pandemia, com propósito de oferecer às pessoas o cuidado integral, do qual é fundamental a prescrição e promoção de exercícios físicos.
Novaes et. al, 2020	O objetivo deste trabalho foi mostrar a implementação de um programa de Prática Corporal/Atividade Física, disponibilizado por tecnologias, de forma remota, através de um modelo lógico. Consequentemente avaliar a adesão dos usuários ao programa.	O estudo compõe em uma investigação, produzida no campo das Academias da Saúde e equipes de NASF-AB do município de Arapiraca, Alagoas, no esforço de determinar, através de um diagnóstico de situação problema, um plano ordenado, efetivo e viável de retomada dos grupos de PCAF durante a pandemia da SARS-CoV-2	O Agite em Casa foi concretizado em 32 grupos de saúde. Os exercícios físicos foram ofertados duas vezes por semana, e de acordo com as peculiaridades dos grupos foram selecionados. Para promover a prescrição dos exercícios foi produzido um banco com 53 vídeos e 26 mosaicos que expõem a descrição e demonstração dos exercícios. Dos 754 usuários que atuavam nos grupos de atividade física antes da pandemia, 344 (45,6%) seguiram ao programa remoto, e 225 (33,9%) integraram-se realmente no programa “Agite em Casa”.	A volta dos grupos de exercícios físicos, mediante o programa Agite em Casa, na APS, simboliza um importante passo para implementação de hábitos saudáveis, uma vez que ainda há o risco de contaminação recorrente por tempo indeterminado. Mas por causa de alguns motivos como: a dificuldade dos idosos em manejar os recursos tecnológicos; número alto de usuários que utilizam internet de dados móveis de baixa qualidade; menor número de aulas acompanhadas pelo profissional de educação física faz com que a participação dos usuários seja baixa. Mesmo com esses obstáculos os usuários estão sendo orientados

				a realizar exercícios físicos do programa em outros dias, com objetivo de atingir 150 min semanais aconselhado pela OMS.
--	--	--	--	--

Quadro 1- Fluxograma da seleção de artigos.

O isolamento social como medida de combater a pandemia de covid-19, fez com que a disponibilidade de locais como academias, quadras, clubes, dentre outros fechasse temporariamente ou suspendesse aulas coletivas, consequentemente tornando as pessoas mais propensas ao sedentarismo. Uma vez que isso acontece, influencia diretamente na saúde fisiológica, psicológica e na vida social das pessoas, por sua vez há uma diminuição na qualidade de vida destas.

Os principais objetivos dos profissionais do NASF-AB juntamente com o restante dos profissionais da atenção básica é a promoção e a prevenção à saúde junto aos usuários. Uma vez que isso acontece principalmente por meio de grupos operativos dentro das Estratégias, sendo o grupo de exercícios físicos um dos maiores na sua composição e com maior assiduidade. Com a suspensão dos atendimentos presenciais do NASF-AB, incluindo o grupo de exercício físico, observou-se uma necessidade de traçar novas estratégias para continuar estimulando a prática de exercícios físicos.

Nos artigos pesquisados a estratégia alcançada foi a utilização de recursos digitais, sendo eles por vídeo, videoaulas, imagens, mensagens através dos grupos online e aplicativos.

Becchi et al (2021) apresentou um projeto que teve como primeira estratégia abordada o envio de treinos previamente criados por meio redes sociais, utilizando imagens e descrição dos exercícios, mas infelizmente observou-se que essa abordagem não estava sendo efetiva, uma vez que não promovia a autonomia para prática em casa. Optou-se então pela realização dos treinos de forma remota por videoaulas com os profissionais que lecionam as aulas presenciais antes da pandemia. Além dessas gravações de videoaulas serem com profissionais já conhecidos pelos usuários, continua-se a usar a estratégia de materiais de fácil acesso ou baixo custo, como por exemplo, garrafas pets, bolas, colchonetes dentre outros materiais. A criação de um canal denominado “Exercício e Saúde – Prefeitura de Londrina NASF-AB” possibilitou que os profissionais enviassem videoaulas por aplicativo de comunicação via smartphone aos grupos pré-existentes do NASF-AB e aos grupos dos Centros de Convivência do Idoso.

Além das videoaulas com as orientações de treino, os profissionais utilizam da plataforma para abordar questões como, medidas de segurança para realização de exercícios como distanciamento, caso realizem como outro familiar, alimentação, hidratação, calçado, vestimenta dentre outras medidas. Além disso como estratégia adicionou a Educação em Saúde, que acontecia anteriormente na sala de espera ou em grupos operativos, trabalhando temas como, prevenção e controle da ansiedade, saúde da mulher, infecções sexualmente transmissíveis, prevenção ao Covid-19, através da inserção dos demais profissionais do NASF-AB. No canal criado é possível encontrar videoaulas de exercícios que contempla todas as fases da vida, desde criança ao idoso, incluído também as gestantes, também é possível escolher as aulas de acordo com a necessidade individual de cada usuário, que varia de treinos de força a treinos de alongamentos, tendo como opção até aulas de danças como modalidade diferencial, e o principal, devido a situação que o mundo e as pessoas se encontram, exercícios pós-Covid-19. Já no estudo apresentado por Novaes et al (2020) a estratégia utilizada foi a criação um banco de armazenamento de vídeos curtos contendo a descrições gestuais e verbais de exercícios físicos e de mosaicos contendo imagens explicativas de alongamentos, este protocolo recebeu o nome de “Agite em casa”. Mas como diferença do estudo apresentado por Becchi et al (2021), esse banco de dados foi ofertado somente para os participantes dos grupos presenciais de exercício físico que tivessem interesse. Assim como a estratégia apresentada por Becchi et al (2021), no protocolo “Agite em casa” os profissionais de educação física também mantiveram comunicação com os alunos, para esclarecimento dos exercícios e para orientações como, roupas adequadas, ingestão de água dentre outras.

6

O protocolo “Agite em casa” apresentou como resultado 88,9% dos grupos foram reativados, uma adesão de 45,6% dos usuários, aderência de 33,9% dos usuários cadastrados antes da pandemia e aderência de 65,4% dos usuários que iniciaram o programa “Agite em casa”.

Como pontos positivos ambos os programas conseguiram estimular a prática de exercícios físicos utilizando como estratégia o meio digital. Os dois programas encontraram fatores que influenciaram de forma negativa, como por exemplo, maior quantidade de usuários utilizando internet de dados baixos ou de má qualidade,

dificuldade de acesso ou entendimento da população mais idosa à recursos tecnológicos. Possivelmente podem ter encontrado como outro fator de influência negativa o recurso financeiro de cada usuário, uma vez que a pessoa possui baixo recurso financeiro pode nem ter acesso a recursos tecnológicos como celulares android ou iOS, por onde eram acessados os programas.

Diferente do programa “Agite em casa” o programa “Exercício e Saúde – Prefeitura de Londrina NASF-AB” apresentou melhores resultados. Há um registro de 1160 participantes através do aplicativo de comunicação, estes participantes vêm da lista de usuários dos grupos do NASF-AB registrados em Prontuários Eletrônicos do Cidadão (PEC), quanto o aplicativo de postagem de vídeos registra 2061 inscritos percebe-se então que esses registros se devem aos participantes dos grupos do aplicativo de comunicação mais a busca direta pelo canal de postagem de vídeos. Mesmo enfrentando os mesmos influenciadores negativos que o “Agite em casa”, isso pode ter ocorrido por vários fatores, mas dentre eles estão a não restrição do projeto, uma vez que ele foi inserido nos grupos dos Centros de Convivência do Idoso, como também em todos os grupos pré-existentes do NASF-AB, não somente aqueles de exercícios físicos, possibilitando aqueles que não realizavam nenhum ou pouco exercício físico a estarem aumentando ou começando uma rotina regular de exercícios físicos, e o estímulo de adesão ao programa aos demais membros da família, uma vez que sua plataforma contempla treinos para todas fases da vida e também a oferta de exercícios físicos para pós-pandemia sendo esse uma demanda aumentada de acordo com a proliferação do Covid-19.

Além de todos estes pontos enumerados a participação de todos os profissionais do NASF-AB não somente dos profissionais de educação física, possibilitou um cuidado maior aos usuários no que tange a promoção e prevenção a saúde, uma vez que, o projeto agregava a Educação em Saúde abordando os temas e assunto além do estímulo a prática de exercícios físicos.

CONCLUSÃO

O presente trabalho revelou as estratégias dos NASF-AB para estimular a prática de atividade física em meio a pandemia do covid-19. Os artigos compilados nesta revisão demonstram que existem poucos estudos nesse segmento e poucas estratégias adotadas por profissionais do NASF-AB, para que os usuários continuem a praticar atividade física em meio a pandemia, com ou não a paralisação dos grupos de exercício físico na atenção primária, devido o risco de contaminação recorrente por tempo do Covid-19.

Esses resultados exibem a necessidade de desenvolver mais e novas estratégias para estimular a prática de atividade física pelos usuários, dando continuidade ao trabalho da atenção básica que é a prevenção e promoção à saúde, principalmente ao que tange a atividade física, auxiliando no processo de autonomia do cuidado em saúde mesmo durante e pós pandemia de Covid-19.

REFERÊNCIAS

BALEOTTI, M. E. Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. União das Instituições Educacionais de São Paulo. 2018. Disponível em: http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20180813144247.pdf. Acesso em: 07 dez. 2021.

BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2011, 229 p. Disponível em: ANÁLISE DE CONTEÚDO: A VISÃO DE LAURENCE BARDIN | Santos | Revista Eletrônica de Educação (ufscar.br). Acesso em: 10 out. 2021.

BECCHI, Anne Cristine et al. Incentivo a prática da atividade física: estratégias do NASF-AB em meio à Pandemia de Covid-19. Revista da Rede Atenção Primária À Saúde: Atenção Primária à Saúde em Revista, Belo Horizonte, v. 3, p. 176-181, 2021. 3.

7

BENEDETTI, T. R. B.; BORGES, L. J.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. H. T. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista Saúde Pública** 2008. p.:302-7. Disponível em: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsp/v42n2/6482.pdf. Acesso em: 07 dez. 2021.

BIELEMANN, R. M.; KNUTH, A.G.; HALLAL, P.C. Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao sistema Único de saúde. **Revista Brasileira De Atividade Física e Saúde**. v. 15, n. 01. 2010. Disponível em: <http://www.repositorio.furg.br/bitstream/handle/1/1240/Atividade%20f%3%adsica%20e%20redu%3%a7%3%a3o%20de%20custos%20por%20doen%3%a7as%20c%3%b4nicas%20ao%20Sistema%20%3%9anico%20de%20Sa%3%bade.pdf?sequence=1>. Acesso em: 07 dez. 2021.



BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988. Disponível em: [Constituição \(planalto.gov.br\)](http://planalto.gov.br). Acesso em: 18 out. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria n 2.436, DE 21 DE SETEMBRO DE 2017**. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/sau/legis/gm/2017/prt2436_22_09_2017.html. Acesso em: 20 out. 2021

Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul. Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-COVID-19: Urgência de uma Chamada para a Ação. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2020. Disponível em: <https://sbot.org.br/wp-content/uploads/2021/03/Manifesto-RBAFS-Portugu%C3%AAAs.pdf>. Acesso em: 07 dez. 2021.

CHAGAS, A. T. R. O questionário na pesquisa científica. Fundação Escola De Comércio Álvares Penteado (FECAP), V. I, n. 1, 2000. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/156978274/Chagas-2000-O-questionario-na-pesquisa-cientifica>. Acesso em: 20 out. 2021

COSTA, C. L. A.; COSTA, T.M.; BARBORA FILHO, V. C.; BANDEIRA, P. F. R.; SIQUEIRA, R.C.L. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14353/11058>. Acesso em: 07 dez. 2021.

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A.C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia - UFF**, v. 19, n. 1, p. 269-276, jan./jun. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKq/?lang=pt>. Acesso em: 07 dez. 2021.

FEHN, A.; NUNES, L.; AGUILLAR, A.; DAL POZ, M. (2020). Vulnerabilidade e Déficit de Profissionais de Saúde no Enfrentamento da COVID-19. Nota Técnica n.10. IEPS: São Paulo. Disponível em: <https://ieps.org.br/pesquisas/vulnerabilidade-e-deficit-de-profissionais-de-saude-no-enfrentamento-da-covid-19/>. Acesso em: 10 ago. 2021.

FREITAG, R. M. K. Amostras sociolinguísticas: probabilísticas ou por conveniência?. **Revista de Estudos da Linguagem**, v. 26, n. 2, 2018. p. 667-686. Disponível em: <http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/relin/article/view/12412/pdf>. Acesso em: 20 out. 2021

GALDINO, F. F. S.; COELHO, D. W. S.; GOMES, C. A. S.; GALDINO, F. F. Diabetes mellitus: o exercício físico como ferramenta de controle. **EFDeportes.com Revista Digital. Buenos Aires**, n. 182, jul de 2013. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd182/diabetes-mellitus-o-exercicio-fisico>. Acesso em: 10 nov. 2021.

Governo do Brasil- Brasil confirma primeiro caso do novo coronavírus, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/02/brasil-confirma-primeiro-caso-do-novo-coronavirus>. Acesso em: 20 mai. 2021.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista brasileira Educação Física Esporte**, São Paulo, v.25, dez.2011. p.37-43. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LdkT3DR-37Cp8b7SzBXSjfhM/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 10 nov. 2021.

HILL, M. M.; HILL, A. A construção de um questionário. Dinâmia- Centro De Estudo Sobre a Mudança Socioeconômica, Working Paper, n.1998/11, out. 1998. Disponível em: https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/469/4/DINAMIA_WP_1998-11.pdf. Acesso em: 20 out. 2021.

JÚNIOR, L. C. L. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio a pandemia da Covid-19. **Boletim de conjuntura (BOCA)**, Roraima, ano II, vol. 3, n.9, Boa Vista, 2020. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/62/66>. Acesso em: 10 ago. 2021.

8

NOVAES, Cinthya Rafaella Magalhães da Nóbrega *et al.* Protocolo de atividade física remoto para grupos de Academia da Saúde e Estratégia de Saúde da Família. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 25, p. 1-6, 17 dez. 2020. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.25e0167>. Disponível em <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14370/11097>. Acesso em: 28 nov. 2021.

OLIVEIRA, E.N.; AGUIAR, R. C.; ALMEIDA, M. T. O.; ELOIA, S.C.; LIRA, T.Q. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Revista Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 8, n.50, 2011. p. 126-30. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>. Acesso em: 07 dez. 2021.

OMS-Organização Mundial De Saúde.Declaração do Diretor-Geral da OMS sobre a reunião do Comitê de Emergência do Regulamento Sanitário Internacional sobre o novo coronavírus (2019-nCoV), 2019. Disponível em: [https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihr-emergency-committee-on-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihr-emergency-committee-on-novel-coronavirus-(2019-ncov)). Acesso em: 20 mai. 2021.

PRADO, A. D.; PEIXOTO, B. C.; SILVA, A. M. B.; SCALIA, L. A. M. A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde/Electronic Journal Collection Health*. v. esp. 46. 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4128>. Acesso em: 07 dez. 2021.

RIBEIRO, O. C. F.; SANTANA, G. J.; TENGAN, E. Y. M.; SILVA, L. N. M.; NICOLAS, E. A. Os Impactos da Pandemia da Covid-19 no Lazer de Adultos e Idosos. *LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, Belo Horizonte*, v.23, n.3, set/2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25456>. Acesso em: 07 dez. 2021.

SANTOS, J. L. G.; ERDMANN, A.L.; MEIRELLES, B.H.S.; LANZONI, G. M. M.L.; CUNHA, V. P.; ROSS, R. Integração entre dados quantitativos e qualitativos em uma pesquisa de métodos mistos. *Texto Contexto Enferm*, 2017. Centro de Ciências da Saúde -Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/cXFB8wSVvTm6zMTx3GQLWcM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 ago. 2021.

SANTOS, M.; MATSUDO, V. K. R. Atividade Física e uso de medicamentos. Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFCSCS). *Diagnóstico Tratamento*. 2018. 152 p. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/04/987490/rdt_v23n4_152-159.pdf. Acesso em: 10 nov. 2021.

SAPS- Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Núcleo Ampliado de Saúde da Família. Plataforma do Ministério da Saúde. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/nasf#:~:text=O%20N%C3%BAcleo%20Ampliado%20de%20Sa%C3%BAde,e%20o%20alvo%20das%20a%C3%A7%C3%B5es>. Acesso em: 20 out. 2021

SILVA, M. L.; SILVA, R. A. Economia brasileira pré, durante e pós-pandemia do Covid-19: Impactos e reflexões. *Observatório Socioeconômico da COVID-19*. Rio Grande Do Sul. 19 jun.2020. Disponível em: [tps://www.ufsm.br/app/uploads/sites/820/2020/06/Textos-para-Discuss%C3%A3o-07-Economia-Brasileira-Pr%C3%A9-Durante-e-P%C3%B3s-Pandemia.pdf](https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/820/2020/06/Textos-para-Discuss%C3%A3o-07-Economia-Brasileira-Pr%C3%A9-Durante-e-P%C3%B3s-Pandemia.pdf). Acesso em: 15 jul. 2021.

SOUZA, M.T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, v.8, n.1, p. 102-6,2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 05/10/2022

TURI, B.C.; CODOGNO, J. S.; FERNANDES, R. A.; MONTEIRO, H. L. Doenças crônicas e redução da atividade física. *Revista de medicina*. Faculdade De Medicina Ribeirão Preto. São Paulo. 2011, 389 p. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/72729/2-s2.0-84860755812.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 nov. 2021.

VANCINI, R. L.; LEOPOLDO, A. P. L.; CARLETTI, L.; GUIMARÃES-FERREIRA, L.; LEOPOLDO, A. S.; LEITE, R.D. et al. Recomendações gerais de cuidado à saúde e de prática de atividade física vs. pandemia da COVID-19. *Revista Brasileira de Fisiologia Exercício*. 2021. p.3-16. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/4144/6868>. Acesso em: 07 dez. 2021.

WAINER, J. Métodos de pesquisa qualitativa para a Ciência da Computação. Universidade Estadual De Campinas. São Paulo. Disponível em: <https://ic.unicamp.br/~wainer/papers/metod07.pdf>. Acesso em: 20 out. 2021.