

Nível de exercício físico antes e durante o isolamento social (PEF-COVID19)

Com o preenchimento deste formulário, será possível identificar mudanças no seu nível de exercício físico antes e durante este período de confinamento em decorrência da pandemia do COVID-19.

Privacidade/Segurança dos Dados

Os dados deste formulário são confidenciais e a sua proteção e tratamento será assegurada pelos investigadores responsáveis.

O questionário demora aproximadamente 5 minutos para ser preenchido e foi elaborado apenas para fins de investigação.

A Organização Mundial da Saúde, em março de 2020, passou a considerar a COVID-19 como uma pandemia. Com a finalidade de evitar que a COVID-19 venha alcançar dimensões cada vez mais alarmantes, o confinamento das pessoas em suas residências, passou a ser uma recomendação da OMS e dos dirigentes da maioria dos países. Em consequência, essa condição favorece o comportamento sedentário, e várias consequências indesejáveis, como doenças físicas e comprometimento psicológico. Esse estudo objetiva avaliar efeitos do confinamento no estilo de vida das pessoas, visando contribuir para apresentar sugestões para serem oferecidas as pessoas para minimizar efeitos indesejáveis devido ao confinamento.

Este questionário é anônimo, conseqüentemente, as informações recolhidas no PEF-COVID19 são mantidas de forma estritamente confidencial. Este instrumento foi aprovado pelo Comitê de Ética do Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE), Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), com protocolo número CAAE 30649620.1.0000.5259.

O registo das respostas ao questionário que contém qualquer informação sobre a sua identidade, serão convertidos em um código numérico para que não seja identificado.

O código é gerido numa base de dados separada e não há forma de relacionar os códigos dos participantes com as respostas dadas.

Consentimento em participar

Ao responder SIM, você concorda em participar anonimamente deste estudo.

()SIM ()NÃO

Seção I: Dados de caracterização do participante

Nome: _____

Sexo: F() M() Prefiro não declarar ()

Idade: _____

Peso: _____

Altura: _____

Cidade: _____

Estado: _____

País: _____

Grau de escolaridade:

() ensino fundamental () ensino médio () ensino superior () pós graduação (especialização, mestrado e doutorado)

Estado civil:

() solteiro () casado/união estável () divorciado/separado () viúvo

Quantas pessoas habitam sua casa, incluindo você? (A pessoa que habita é a que mora/dorme na sua casa diariamente)

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () mais de 5

Qual sua Profissão? _____

Qual sua situação atual de trabalho?

() estudante () funcionário do setor público () funcionário do setor privado () desempregado

() aposentado () redução de salário ou desempregado em virtude do COVID-19

Com relação ao seu estado de saúde atual, possui alguma doença dentro desses grandes grupos?

() doenças cardiovasculares ou predisponentes (pressão alta, diabetes, obesidade, infarto, arritmia...)

- doenças neurológicas (Parkinson, derrame, convulsão...)
- doenças respiratórias (DPOC, asma, enfisema, rinite...)
- doenças musculoesqueléticas (artrite, osteoartrose, dor no ciático, bursite, tendinite, dor na coluna...)
- doenças que afetam a saúde mental (depressão, perda de memória, síndrome do pânico, ansiedade...)
- não possuo nenhuma doença dos grupos acima relacionados

Faz uso de algum medicamento?

Não Sim. Qual(is): _____

Você é tabagista?

Não Sim

Se sua resposta for positiva, qual o tempo em anos que é tabagista?

Escreva o número de cigarros/dia consumidos: _____

Seção II: Perguntas referentes ao período antes do confinamento (considere um mês antes do isolamento social)

1- Como você classificava seu nível de exercício físico antes do isolamento social?

sedentário insuficientemente ativo ativo muito ativo

2- Você realizava exercício físico antes do período do isolamento social?

Não Sim

Se a sua resposta for positiva, responda as perguntas de 2a a 2f, caso contrário, pule para a questão 3:

2a - Quantas vezes por semana você realizava exercício físico antes do isolamento social?

1 dia por semana 2 dias por semana 3 dias por semana 4 dias por semana 5 dias por semana 6 dias por semana 7 dias por semana

2b - Em média, qual era a duração do exercício físico em cada treino?

- até 30 minutos de 31 minutos até 40 minutos de 41 minutos até 60 minutos
 mais de 60 minutos: especificar _____

2c - Qual tipo de exercício físico você realizava antes do isolamento social?

- exercício aeróbico (ciclismo, pedalada, pular corda, pequenos saltos, subir e descer escadas, caminhada ou corrida usando ou não esteira, dançar, nadar)
 exercício de resistência (com pesos nas pernas ou braços, com fitas ou faixas elásticas)
 exercício de fortalecimento (musculação, levantamento de peso)
 outros, especificar: _____

2d - Durante o exercício físico (antes do isolamento social), qual era seu nível de cansaço durante a realização do exercício?

- Para marcar sua resposta, você deverá considerar uma escala de 0 (zero) até 10 (dez), onde 0 representa ausência de cansaço e 10 representa o máximo de cansaço.
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2e - Antes do período do confinamento, o que o motivava a realizar seu exercício físico?

- entretenimento Desempenho Estética Promoção da saúde

2f - Em qual(is) turno(s) você realizava seu exercício físico antes do isolamento social?

- Madrugada Manhã Tarde Noite

3- Você apresentava algum tipo de dor antes do período do isolamento social?

- sim não

Se a sua resposta for positiva, responda as perguntas de 3a e 3b, caso contrário, pule para a questão 4:

3a- Em qual(is) região(ões) do corpo apresentava dor?

- cabeça e/ou pescoço ombros e/ou membros superiores (braços) Coluna dorsal ou lombar (atrás das costas) quadril membros inferiores (pernas e pés)

3b- Qual o nível de dor apresentada?

Para marcar sua resposta, você deverá considerar uma escala de 0 (zero) até 10 (dez), onde 0 representa ausência de dor e 10 representa o máximo de dor.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4- Antes do isolamento social, qual era seu nível de ansiedade?

Para marcar sua resposta, você deverá considerar uma escala de 0 (zero) até 10 (dez), onde 0 representa ausência de ansiedade e 10 representa o máximo de ansiedade.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5- Antes do isolamento social, qual era seu nível de estresse?

Para marcar sua resposta, você deverá considerar uma escala de 0 (zero) até 10 (dez), onde 0 representa ausência de estresse e 10 representa o máximo de estresse.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seção III: Sobre a situação atual do confinamento

6 -Você está em confinamento/isolamento social no momento?

Não Sim No momento não estou mais em isolamento, mas já estive

7- Se sua resposta for positiva, ou já esteve em isolamento, ficou confinado por quantos dias?

8- Se sua resposta for negativa, por qual motivo não se encontra em isolamento social?

Não acredito que o isolamento social funcione Não fui liberado do meu trabalho

outro

Seção IV: Perguntas referentes ao período durante o confinamento

9- Como você classifica seu nível de exercício físico durante o isolamento social?

sedentário insuficientemente ativo ativo muito ativo

10- Você está realizando algum exercício físico durante o isolamento social ou durante o período que esteve em isolamento social?

Não Sim

Se a sua resposta for positiva, responda as perguntas de 10a a 10f, caso contrário, pule para a questão 11:

10a- Durante o isolamento social, você realiza (ou realizou) exercício físico quantas vezes por semana?

1 dia por semana 2 dias por semana 3 dias por semana 4 dias por semana 5 dias por semana 6 dias por semana 7 dias por semana

10b- Qual a duração do exercício físico realizado por você durante o isolamento social?

até 30 minutos de 31 minutos até 40 minutos de 41 minutos até 60 minutos
 outro _____

10c- Qual tipo de exercício físico você realiza atualmente (durante o isolamento social), ou durante o período que estava em isolamento social?

exercício aeróbico (ciclismo, pedalada, pular corda, pequenos saltos, subir e descer escadas, caminhada ou corrida usando ou não esteira, dançar, nadar)
 exercício de resistência (com pesos nas pernas ou braços, com fitas ou faixas elásticas)
 exercício de fortalecimento (musculação, levantamento de peso)
 outros, especificar: _____

10d- Qual o seu nível de cansaço durante a realização do exercício (durante o isolamento social)?

Para marcar sua resposta, você deverá considerar uma escala de 0 (zero) até 10 (dez), onde 0 representa ausência de cansaço e 10 representa o máximo de cansaço.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10e- Durante o isolamento social, o que o motivava a realizar seu exercício físico?

entretenimento Desempenho Estética Promoção da saúde

10f- Em qual(is) turno(s) você realizava seu exercício físico antes do confinamento?

Madrugada Manhã Tarde Noite

11- Você apresenta algum tipo de dor no momento (durante o isolamento social)?

sim não

Se a sua resposta for positiva, responda as perguntas 11a e 11b. Caso contrário, pule para a questão 12:

11a- Em qual(is) região(ões) do corpo apresentou dor?

cabeça e/ou pescoço ombros e/ou membros superiores (braços) Coluna dorsal ou lombar (atrás das costas) quadril membros inferiores (pernas e pés)

11b- Qual o nível de dor apresentada durante o isolamento social?

Para marcar sua resposta, você deverá considerar uma escala de 0 (zero) até 10 (dez), onde 0 representa ausência de dor e 10 representa o máximo de dor.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12- Durante o isolamento social, qual o seu nível de ansiedade?

Para marcar sua resposta, você deverá considerar uma escala de 0 (zero) até 10 (dez), onde 0 representa ausência de ansiedade e 10 representa o máximo de ansiedade.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Durante o isolamento social, qual o seu nível de estresse?

Para marcar sua resposta, você deverá considerar uma escala de 0 (zero) até 10 (dez), onde 0 representa ausência de estresse e 10 representa o máximo de estresse.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Muito obrigada por sua participação!