



RELATÓRIO E RESULTADOS.

## Ficha Técnica



TEMPO LIVRE GUIMARÃES



**Título: Hábitos de prática de atividade física durante o período de isolamento social resultante do surto de Covid-19 - Questionário**

Paula Nogueira<sup>1,2</sup> (Coord.), José Martins<sup>1,2,3</sup>, Pedro Ferreira<sup>1,3,4</sup>, Sérgio Abreu<sup>1,3</sup>

(<sup>1</sup>Tempo Livre, <sup>2</sup>Centro de Estudos do Desporto de Guimarães, <sup>3</sup>Serviços Desportivos, <sup>4</sup>“Projeto Vida Feliz”)

Tempo Livre

Centro de Estudos do Desporto de Guimarães

**Abril de 2020.** © Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor.

## Índice

<b>I – Introdução</b>	<b>7</b>
<b>II – Revisão bibliográfica</b>	<b>10</b>
2.1 <i>Riscos associados ao confinamento durante uma pandemia</i>	11
2.2 <i>Importância da atividade física em períodos de confinamento</i>	12
<b>III – Aplicação de questionário</b>	<b>15</b>
3.1 <i>Objetivos</i>	15
3.2 <i>Metodologia</i>	15
3.3 <i>Seleção e caracterização da amostra</i>	16
3.4 <i>Procedimentos</i>	17
<b>IV – Análise de resultados</b>	<b>19</b>
<b>4.1 Demografia</b>	<b>19</b>
4.1.1. Distribuição por género	19
4.1.2. Distribuição por ocupação	19
4.1.3 Distribuição por género e grupo etário	20
4.1.4 Distribuição por ocupação e género	20
<b>4.2 Análise à prática de AF antes do confinamento</b>	<b>21</b>
4.2.1 Regularidade de prática de AF antes do confinamento	21
4.2.2 Frequência de prática de AF antes do confinamento	21
4.2.3 Local de prática de AF antes do confinamento	22
4.2.4 Tipo de AF antes do confinamento	22
<b>4.3 Análise à prática de AF durante o confinamento</b>	<b>23</b>
4.3.1 Frequência de prática de atividade física durante o confinamento	23
4.3.2 Duração média da prática de atividade física	24
4.3.3 Orientação para a realização das sessões de atividade física	24
<b>4.4 Hábitos alimentares durante o confinamento</b>	<b>25</b>
<b>4.5. Rotinas de sono</b>	<b>26</b>
<b>4.6. Perceção do nível de condição física</b>	<b>28</b>
<b>4.7 Perceção do nível de condição mental</b>	<b>28</b>
<b>4.8 O que mais falta na vida das pessoas em confinamento?</b>	<b>29</b>
4.8.1 Por grupo etário	29
4.8.2 Por género	31
<b>4.9 Níveis de prática de atividade física antes e durante o confinamento</b>	<b>32</b>
4.9.1 Amostra total	32
4.9.2 Por grupo etário	32
4.9.3 Por género	34
<b>4.10 Relação entre a condição física e mental e o grupo etário</b>	<b>35</b>
<b>4.11 Relação entre a condição física e mental e o género</b>	<b>36</b>
<b>4.12 Relação entre a condição física e mental e os níveis de atividade física</b>	<b>36</b>
<b>4.13 Comparação de respostas (Guimarães e outros concelhos)</b>	<b>37</b>
4.13.1 Níveis de atividade física antes e durante o confinamento	38
4.13.2 Hábitos alimentares e rotinas de sono	38
4.13.3 Níveis de condição física e mental	39
4.13.4 Do que sente mais falta?	40
<b>Conclusão</b>	<b>41</b>
<b>Referências</b>	<b>43</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>45</b>

## Lista de figuras

Figura 1 – Etapas do plano de trabalho	15
Figura 2 - Distribuição por género	19
Figura 3 - Distribuição por ocupação	19
Figura 4 - Distribuição por género e grupo etário	20
Figura 5 - Prática de atividade física antes do confinamento	21
Figura 6 - Frequência de prática de atividade física	21
Figura 7 - Local de prática de atividade física	22
Figura 8 - Tipo de atividade física praticada	22
Figura 9 - Local de prática de atividade física	23
Figura 10 - Frequência de prática de atividade física	23
Figura 11 - Duração média da prática de atividade física	24
Figura 12 - Orientação para a realização das sessões	24
Figura 13 - Hábitos alimentares durante o confinamento	25
Figura 14 - Hábitos alimentares durante o confinamento (por grupo etário)	25
Figura 15 - Hábitos alimentares (por género)	26
Figura 16 - Rotinas de sono durante o confinamento	26
Figura 17 - Rotinas de sono durante o confinamento (por grupo etário)	27
Figura 18 - Rotinas de sono (por género)	27
Figura 19 - Perceção do nível de condição física	28
Figura 20 - Perceção do nível de condição mental	28
Figura 21 - Do que sente mais falta?	29
Figura 22 - Do que sente mais falta? Grupo etário 20 a 39 anos	29
Figura 23 - Do que sente mais falta? Grupo etário 40 a 64 anos	30
Figura 24 - Do que sente mais falta? Grupo etário mais de 65 anos	30
Figura 25 - Do que sente mais falta? (Género feminino)	31
Figura 26 - Do que sente mais falta? (Género masculino)	31
Figura 27 - Comparação entre a prática de atividade física antes e durante o confinamento	32
Figura 28 - Pratica de AF dos 20 aos 39 anos (antes e durante o confinamento)	32
Figura 29 - Pratica de AF dos 40 aos 64 anos (antes e durante o confinamento)	33
Figura 30 - Pratica de AF com mais de 65 anos (antes e durante o confinamento)	33
Figura 31 - Pratica de AF no género feminino (antes e durante o confinamento)	34
Figura 32 - Pratica de AF no género masculino (antes e durante o confinamento)	34
Figura 33 – Relação entre condição física e mental e grupo etário	35
Figura 34 – Relação entre a condição física e mental e o género	36
Figura 35- Nível médio de condição física e mental de acordo com a prática de AF (antes do confinamento)	36
Figura 36- Nível médio de condição física e mental de acordo com a prática de AF (durante o confinamento)	37
Figura 37 - Níveis de atividade física ante e durante o confinamento	38
Figura 38 - - Hábitos alimentares	38
Figura 39 - Rotinas de sono	39
Figura 40 - Níveis de condição física e mental	39
Figura 41 - Do que sente mais falta?	40

### **Lista de tabelas**

Tabela 1 - Estratificação da amostra para o concelho de Guimarães	16
Tabela 2 - Amostra real do estudo	17
Tabela 3- Distribuição por género e grupo etário	20
Tabela 4 - Distribuição por ocupação e idade	20
Tabela 5 - Níveis de prática de atividade física antes e durante o confinamento (por faixa etária)	34
Tabela 6 - Níveis de prática de atividade física antes e durante o confinamento (por género)	35

### **Lista de siglas**

AF – Atividade Física

AVC – Acidente Vascular Cerebral

DGS – Direção Geral de Saúde

IF – Inatividade Física

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

PR – Presidente da República

TCO - Trabalhador por Conta de Outrem

TCP - Trabalhador por Conta Própria

UE – União Europeia

## **Agradecimentos**

A todas as pessoas, instituições e entidades que colaboraram na divulgação e aplicação do questionário e que nos ajudaram a vencer as barreiras do confinamento e concluir o trabalho de campo no tempo estabelecido.

## I – Introdução

Na sequência do estado de calamidade pública resultante da rápida propagação da doença Covid-19 em Portugal, foi declarado o estado de emergência a 18 de março de 2020<sup>1</sup>, com início às zero horas do dia 19, por decreto do Presidente da República. Esta decisão surgiu em conformidade com a declaração da Organização Mundial de Saúde (OMS) de 11 de março<sup>2</sup> que indicou a Covid-19 como uma pandemia, justificando tal decisão com os níveis alarmantes de propagação a nível mundial.

A situação evoluiu muito rapidamente na União Europeia (EU) obrigando diversos países a adotarem medidas de prevenção e contenção. A circunstância de a pandemia ter chegado a Portugal mais tarde permitiu ao país uma resposta consonante com o conhecimento adquirido e a experiência dos outros países. A adoção de medidas para conter a expansão foi muito rápida<sup>3</sup>.

Efetivamente, a sociedade civil antecipou-se ao próprio Estado, adotando voluntariamente medidas de confinamento e distanciamento social profilático para fazer face à situação excecional de pandemia.

As medidas legalmente impostas pelo estado de emergência resultaram no encerramento generalizado de escolas, de instituições culturais, desportivas e de lazer e no encerramento de toda a atividade comercial considerada não essencial. Foi também condicionado o exercício de diversos direitos individuais (direito de deslocação e fixação em território nacional, direito de circulação internacional ou direito de reunião). Foi também imposto o dever geral de recolhimento domiciliário, do qual resultou um confinamento generalizado da população portuguesa.

A 2 de abril de 2020 foi publicado o decreto n.º 2-A/2020 que regulamentou a prorrogação do estado de emergência inicialmente decretado pelo Presidente da República (PR). A nova orientação legislativa confirmou a situação excecional do país em resultado da proliferação do número de infetados.<sup>4</sup> Foi estabelecida, em articulação com o Governo, e com o intuito de conter a pandemia e salvar vidas. O novo decreto instituiu um conjunto de medidas adicionais,

---

<sup>1</sup> Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/130399862/details/maximized>

<sup>2</sup> Organização Mundial de Saúde: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic>

<sup>3</sup> Plano de Contingência da DGS a 9 de março: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/03/09/plano-de-contingencia-covid-19/>

<sup>4</sup> Decreto do Presidente da República n.º 2-A/2020: <https://dre.pt/web/guest/legislacao-consolidada/-/lc/130531803/view?q=estado+de+emerg%C3%Aancia>

designadamente, o reforço da necessidade de evitar deslocações e o contacto entre as pessoas. Desta forma, o confinamento dos cidadãos tornou-se mais rigoroso e restritivo.

A 17 de abril, segundo o Relatório de Situação n.º 46 da Direção Geral de Saúde (DGS), estavam contabilizados, a nível nacional, um total 19022 casos confirmados (277 dos quais no concelho de Guimarães) de pessoas infetadas com Covid-19 e 657 óbitos.<sup>5</sup>

Em Guimarães o Município decidiu, a 11 de março, e seguindo a orientação da DGS e do Conselho Municipal de Proteção Civil, tomar várias medidas preventivas de contenção e propagação da pandemia Covid-19.<sup>6</sup>

Deste conjunto de decisões tomadas em articulação com a DGS e as autoridades de saúde locais, resultou o encerramento de diversos equipamentos e serviços do concelho de Guimarães, no qual se incluem escolas, bibliotecas, espaços de cultura, lazer e desporto. Também foram suspensas ou limitadas, atividades e projetos municipais, eventos desportivos e feiras a realizar habitualmente nas freguesias do concelho.

As empresas municipais, cooperativas e outras entidades onde o Município de Guimarães tem participação maioritária foram orientadas para a adoção de medidas de organização de trabalho, em consonância com as determinações estabelecidas pelo município.<sup>7</sup> A Tempo Livre como principal gestora do parque desportivo municipal teve também de adequar a sua ação às novas circunstâncias e, por iniciativa própria, suspendeu projetos em curso (Vida Feliz, A-Gym, Liga Mini, D'Escolar, Jogos da Comunidade, Barriguinhas Desportistas e Férias Desportivas da Páscoa).

Assim, foram encerrados todos equipamentos desportivos e de lazer (Pavilhão Multiusos, Pavilhão do Inatel, Academia de Ginástica, Pista de Atletismo Gémeos Castro e Piscinas Municipais de Candoso, Moreira de Cónegos e Brito) e, conseqüentemente, toda a atividade associada a essas instalações, bem como a prestada a diversas instituições foi suspensa. A Tempo Livre viu-se assim limitada no exercício das suas funções como entidade gestora de instalações e do seu desígnio de promoção da prática de atividade física.

Para manter o contacto com os seus utentes, com a comunidade e apoiar as pessoas em confinamento, a Tempo Livre mobilizou-se em torno de ações de sensibilização para a necessidade de as pessoas se manterem fisicamente ativas. Com o envolvimento transversal de

---

<sup>5</sup> Direção Geral de Saúde. Relatório de Situação n.º 47 de 17 de abril de 2020: [https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/04/46\\_DGS\\_boletim\\_20200417.pdf](https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/04/46_DGS_boletim_20200417.pdf)

<sup>6</sup> A 27 de março foi acionado o Plano de Emergência de Proteção Civil Municipal de Guimarães, com início a 28 de março de 2020, como complemento às medidas implementadas.

<sup>7</sup> Município de Guimarães. Covid-19: <https://www.cm-guimaraes.pt/pages/1729>

todos os seus técnicos e professores criou a iniciativa ***Fique em casa e mantenha-se ativ@***. Através das plataformas *online* foram disponibilizadas à população, aulas e sugestões de exercício físico.<sup>8</sup> Para além da prescrição de exercício físico com carácter universal, a Tempo Livre disponibilizou também aulas *online* especializadas para grávidas e seniores, no prolongamento dos projetos *Barriguinhas Desportistas* e *Vida Feliz*. Numa primeira fase, a iniciativa ***Fique em casa e mantenha-se ativ@*** envolveu 21 técnicos de exercício, tendo sido produzidos mais de 100 vídeos, correspondendo a cerca de 20 horas de conteúdos disponibilizados *online*.

---

<sup>8</sup> Tempo Livre (2020). Iniciativa Tempo Livre “Fique em casa e mantenha-se ativ@”. Acedido a 17 de abril em: <http://www.tempolivre.pt/pub/index.aspx?view=instalacoes&cat=7&subview=noticias&id=1220>

## II – Revisão bibliográfica

**Clarificando conceitos** | Considerando as medidas estabelecidas, esclarecem-se alguns dos conceitos associados ao estado de emergência e aos pressupostos de distanciamento social, aceites como meios eficientes no controlo da pandemia, tais como **quarentena**, **isolamento** e **confinamento social profilático**.

Segundo a DGS, **quarentena** e **isolamento**, são conceitos distintos entre si pelo que “a diferença entre a quarentena e o isolamento parte do estado de doença do indivíduo que se quer em afastamento social”.

Por um lado, “**quarentena** é utilizada em indivíduos que se pressupõe serem saudáveis, mas possam ter estado em contacto com um doente”, por outro, “o **isolamento** é a medida utilizada em pessoas doentes, para que através do afastamento social não contagiem outros cidadãos”.<sup>9</sup>

Já o **confinamento social profilático** é um conceito diferente, associado à população que está em suas casas e “resulta de indicações das autoridades de saúde, considerando que a presença na habitação e o evitar do contacto social contribuem para prevenir o contágio”.<sup>10</sup>

Do confinamento resulta a alteração de hábitos e rotinas no dia-a-dia das pessoas estando, por um lado, reduzida ou mesmo suspensa a sua atividade profissional e, por outro, condicionado o acesso ao espaço público e de lazer. Assim, as restrições implicaram a adoção de novos comportamentos obrigando as pessoas a permanecerem por longos períodos em confinamento nas suas casas.

O domicílio, espaço privilegiado de transição entre a vida profissional e familiar, entre rotina e descanso, tornou-se, de um momento para o outro, num espaço único de trabalho, ensino, lazer e vida familiar. A permanência regular, em confinamento, a partilha do mesmo espaço por territórios distintos da atividade humana e das esferas profissional e familiar, implicou uma readaptação, obrigou à reinterpretção da habitação e potenciou a indução do desgaste psicológico.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Direção Geral de Saúde. Orientação 010/2020. <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0102020-de-16032020-pdf.aspx>

<sup>10</sup> Rádio Renascença. Glossário para entender a Covid-19. <https://rr.sapo.pt/2020/04/05/pais/assintomatico-comorbidades-ou-zaragatoa-glossario-para-entender-a-covid-19/especial/188142/>

<sup>11</sup> Araújo, E. (2020). Questões de tempo e espaço: Do teletrabalho, ao “ficar em casa”, passando pelo confinamento. Communitas Think Tank – Ideias. <http://www.communitas.pt/ideia/questoes-de-tempo-e-espaco-do-teletrabalhao-ficar-em-casa-passando-pelo-confinamento>

## 2.1 Riscos associados ao confinamento durante uma pandemia

Foi a primeira vez, desde a Segunda Guerra Mundial, que os europeus se defrontaram com um conjunto tão extenso de restrições na sua vida diária, obrigando-os a ajustarem-se a uma nova realidade e a um futuro imprevisível. O acesso condicionado às rotinas diárias, ao trabalho, ao lazer e, em particular, à interação com os outros, assume-se como causa (negativa) para alterações no estado físico e mental.

Estudos com grupos isolados e populações específicas, como é o caso da população prisional, esclarecem como o isolamento pode ter graves consequências, quer na saúde mental, quer na saúde física, daqueles que são sujeitos a confinamento, restrições de interação ou liberdade de movimentos. Outros investigadores têm dedicado a sua atenção sobre os efeitos do isolamento e do confinamento nas crianças, outro grupo particularmente sensível.<sup>12</sup>

Os estudos indicam um conjunto de riscos associados a um isolamento prolongado, seja em resultado de uma situação pandémica ou de outra natureza. Perante o contexto excecional vivido no período de pandemia da Covid-19, admitiu-se, desde logo, que as situações de **isolamento social** se intensificassem, o que poderia contribuir para o aumento da ansiedade e ter impacto negativo na saúde mental e na saúde física dos indivíduos. Apatia e solidão são algumas características que tendem a evidenciar-se no confinamento prolongado, podendo manter-se após o final da pandemia.

Para Ivanov Z. (2020), especialista em psiquiatria da *American Board of Psychiatry and Neurology*, os sistemas sociais, psicológicos e biológicos, foram desenvolvidos em torno de grupos sociais e de interações com os outros, pelo que o confinamento poderá obrigar a readaptações na própria condição humana.<sup>13</sup>

Outros autores defendem que o isolamento social está associado a um maior risco de depressão, declínio cognitivo, problemas cardiovasculares e enfraquecimento do sistema imunitário. Apontam, entre outras justificações, o aumento dos níveis de *stress*, más rotinas de sono e a adoção de estilos de vida menos saudáveis, como a inatividade física, tabagismo, consumo de álcool e dieta alimentar pobre.<sup>14</sup>

Outros estudos destacam as consequências de impacto negativo no estado físico das pessoas, identificando, entre outros, a deterioração do sistema musculoesquelético. Muitos

---

<sup>12</sup> European Public Health Alliance (2020). The dangers of social isolation during a pandemic. <https://epha.org/the-dangers-of-social-isolation-during-a-pandemic/>

<sup>13</sup> Insider (2020). Social isolation negatively affects mental and physical health. <https://www.insider.com/how-social-isolation-affects-mental-health>

<sup>14</sup> American Psychological Association (2019). The risks of social isolation: <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>

investigadores defendem a existência de uma relação entre o confinamento e o aumento de diversas morbidades e do risco de mortalidade.<sup>15</sup>

É aceite a ideia de quanto mais prolongado for o tempo de isolamento (confinamento), piores serão as consequências para a saúde do indivíduo.<sup>16</sup>

## 2.2 Importância da atividade física em períodos de confinamento

A OMS defende que, durante o período de confinamento em resultado da pandemia da Covid-19, a atividade física (AF) é importante para a manutenção do estado de saúde físico e mental das pessoas e, por consequência, para a prevenção das doenças associadas à inatividade física (IF) (redução da tensão arterial, controle de peso, redução do risco de doenças cardiovasculares, AVC, diabetes e doenças oncológicas).<sup>17</sup> Ao mesmo tempo, a prática de AF vai promover o aumento da força muscular e das capacidades físicas, como a flexibilidade e a resistência.<sup>18</sup>

A Organização das Nações Unidas (ONU) apresenta<sup>19</sup> recomendações especificamente relacionadas com a importância do exercício físico:

*“Tenha atenção ainda aos seus alimentos para manter uma dieta saudável, fazer exercícios físicos e ficar em contacto com a família e com os amigos. Evite formas erradas de lidar com o stress como o uso de tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, eles pioram o seu bem-estar físico e mental. Este é um cenário sem precedentes para muitos trabalhadores especialmente aqueles que nunca participaram em situações semelhantes a uma crise ou pandemia. Para os que têm alguma experiência, tente utilizar o que funcionou no passado e que pode ser útil de novo. Você pode conseguir reduzir o stress. Não estamos numa corrida, esta é uma maratona.”*

(ONU, Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia, 2020)

---

<sup>15</sup> The Swiss Health Survey (2018). Health risks associated with social isolation in general and in young, middle and old age.: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0219663#pone.0219663.ref004>

<sup>16</sup> Insider (2020). Social isolation negatively affects mental and physical health. <https://www.insider.com/how-social-isolation-affects-mental-health>

<sup>17</sup> World Health Organization (2020). How to stay physically active during COVID-19 self-quarantine.: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine>

<sup>18</sup> World Health Organization (2020). Be Active during COVID-19: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

<sup>19</sup> Em <https://news.un.org/pt>.

A DGS considera a atividade física e o desporto essenciais para a saúde e bem-estar das pessoas, sendo estes os pilares para um estilo de vida saudável, a par da adoção de hábitos saudáveis, nomeadamente, a nível alimentar. A prática regular de AF vai beneficiar toda a população, independentemente da idade, do género e das suas características específicas, incluindo pessoas com incapacidades.<sup>20</sup>

O confinamento social e as restrições impostas à população no acesso aos espaços de prática desportiva e de lazer tendem a contribuir para a diminuição dos índices de atividade física diária. Essa diminuição pode combater-se com a realização de exercícios e de AF suplementar, sendo que a IF é propiciadora do aparecimento de várias doenças.

*“São mais de 20 as doenças e condições relacionadas com a saúde para as quais existe evidência científica de um papel positivo da atividade física regular. A atividade física reduz as taxas de mortalidade por todas as causas, doença coronária, a hipertensão, trombose (AVC), síndrome metabólico, diabetes tipo II, cancro da mama e colorretal, depressão e quedas. Há, ainda, evidência forte para um efeito na aptidão cardiorrespiratória e muscular, no peso e composição corporal, na saúde óssea, na funcionalidade e autonomia física, e na função cognitiva”*

(DGS, Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, 2020)

O confinamento social também pode conduzir ao aumento do número de horas em que as pessoas estão sentadas ou deitadas. Sobre esta situação, a DGS adverte:

*“Uma grande parte da população em idade ativa desenvolve a sua atividade profissional de forma sedentária, nomeadamente na posição sentada, por longos períodos. Este tem sido destacado como um comportamento de saúde negativo emergente, no qual a saúde ocupacional desempenha um papel determinante, na procura da redução destes períodos. Estudos recentes apontam pequenas transformações do ambiente laboral como medidas que estimulam um estilo de vida mais saudável e ativo, nomeadamente a utilização de mesas elevatórias (permitem desenvolver a atividade profissional de pé, interrompendo o*

---

<sup>20</sup> Direção Geral de Saúde (2007). A atividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/a-atividade-fisica-e-o-desporto-um-meio-para-melhorar-a-saude-e-o-bem-estar-pdf.aspx>

*tempo sentado), o desenvolvimento de atividade física programada, de forma integrada no horário de trabalho, entre outras.”*

*(DGS, Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, 2020)*

Um exemplo dos efeitos da IF e consequências físicas da inatividade em contexto de confinamento social observa-se no sistema prisional. Estudos elaborados demonstram uma diminuição da capacidade funcional dos reclusos, em grande parte devido à ausência de estimulação ou desuso. A população reclusa apresenta, do ponto de vista fisiológico, limitações para o desempenho das suas funções quotidianas.<sup>21</sup>

Perante o cenário de confinamento à escala global, é possível afirmar que a prática regular de AF desempenha um papel preponderante na saúde e no equilíbrio psicológico e emocional das pessoas.

---

<sup>21</sup> Ferreira, A. (2009). Contributo de um Programa de Atividade Física Adaptada na Aptidão Funcional dos Reclusos. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. FCDEF-UP.

### III – Aplicação de questionário

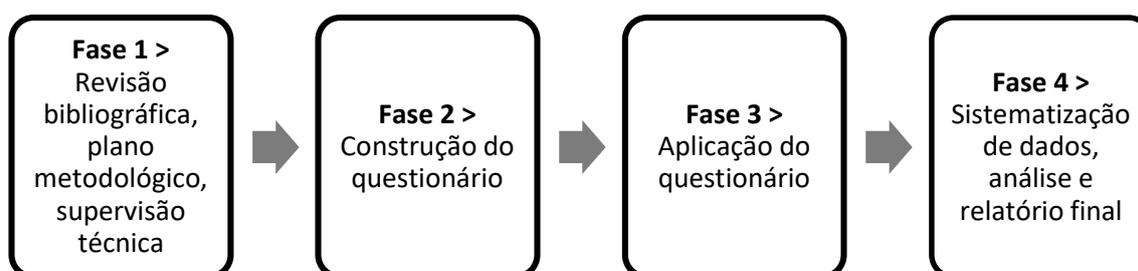
Com o propósito de avaliar os hábitos de prática de AF, em Guimarães, antes e durante a fase de confinamento social motivada pela pandemia Covid-19, a Tempo Livre promoveu, através do Centro de Estudos do Desporto de Guimarães (CEDG) e dos Serviços Desportivos (SD), a aplicação do questionário ***Hábitos de atividade física durante o período de confinamento social profilático - Covid-19.***

#### 3.1 Objetivos

- Aferir e comparar hábitos de atividade física da população de Guimarães, antes e depois do período de confinamento social profilático resultante do surto de Covid-19.
- Aferir sobre eventual alteração hábitos alimentares.
- Aferir sobre eventual alteração de rotinas de sono.

#### 3.2 Metodologia

Este trabalho foi desenvolvido em quatro fases, envolvendo uma equipa multidisciplinar (técnicos de exercício, professores de educação física, gestão de desporto e gestão de projeto). (Figura 1)



*Figura 1 – Etapas do plano de trabalho*

Foi elaborado um questionário (Anexo 1) com duas secções (dados sociodemográficos e inquérito), dirigido à população residente em Guimarães, com idade igual ou superior a 20 anos. Foram recolhidos alguns questionários de residentes em outros concelhos.

Solicitou-se aos participantes que indicassem os seus hábitos de atividade física (modalidade, frequência, duração, local de prática) antes do confinamento. O mesmo exercício aplicou-se à

situação de confinamento, tendo sido solicitado que indicassem se mantinham a prática de AF (frequência, duração, local e condições, com ou sem orientação técnica). A par destas questões procurou-se obter informação sobre hábitos alimentares e rotinas de sono. Pediu-se aos participantes que efetuassem uma autoavaliação da sua condição física e mental, indicando, numa escala de 1 a 5 (1= Muito má e 5= Muito boa) a posição com a qual se identificavam. Para completar o questionário foi apresentada uma pergunta de resposta aberta com o intuito de identificar a maior perda/falta que o confinamento social implicou na vida das pessoas.

O questionário foi disseminado e aplicado *online*, e também por outras vias (pessoalmente, telefone e correio eletrónico). Terminada a recolha de questionários, procedeu-se ao tratamento e análise de dados.

A resposta ao formulário, de participação voluntária e com possibilidade de desistência, ocupou cerca de 10 minutos, por pessoa.

Todos os participantes foram devidamente informados dos objetivos do questionário e sua anonimização, tendo sido esclarecidos quanto à política de privacidade e proteção de dados adotados pela Tempo Livre.<sup>22</sup>

A recolha de formulários decorreu entre as 0h00 do dia 27 de março e as 0h00 do dia 16 de abril de 2020.

### 3.3 Seleção e caracterização da amostra

Aplicou-se como base para a estratificação das faixas etárias a serem analisados, os intervalos utilizados pelo INE (20 aos 39 anos, 40 aos 64 anos e mais de 65 anos) no Censos 2011. (Tabela 1).

*Tabela 1 - Estratificação da amostra para o concelho de Guimarães*

Estrato	População		Amostra	
	N	%	N	%
<b>1</b> Feminino	81357	51,45139	195,84	51
<b>2</b> Masculino	76767	48,54861	188,16	49
Total	158124	100	384	100

Fonte: Instituto Nacional de Estatística. Censos 2011

<sup>22</sup> Disponível em: [http://www.tempolivre.pt/ficheiros/instalacao/tempolivre\\_politicaprivacidade.pdf](http://www.tempolivre.pt/ficheiros/instalacao/tempolivre_politicaprivacidade.pdf).

A amostra foi obtida a partir de dados do INE<sup>23</sup> para descrever a população do concelho de Guimarães, a partir dos quais foi determinada<sup>24</sup>, definindo-se um índice de confiança de 95% e um erro de 3%. Seguidamente, desenvolveu-se a estratificação por género e faixa etária, de acordo com a literatura.<sup>25</sup>

*Tabela 2 - Amostra real do estudo*

20/39 anos		40/64 anos		65 anos ou mais		Total
Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	
57	57	98	88	48	36	
114		186		84		384

Fonte: Instituto Nacional de Estatística. Censos 2011

Nota: Recolheram-se 63 questionários de pessoas residentes em outros concelhos que permitem comparar respostas com a amostra quanto à identificação de hábitos de prática de atividade física e rotinas.

### 3.4 Procedimentos

Utilizou-se um questionário digital e *online* criado a partir da funcionalidade *Google docs*. Reproduziu-se em versões *word* e *pdf*, enviados para mediadores que facilitaram o preenchimento do questionário pelos participantes que se encontravam impedidos de responder (impossibilidade de meios técnicos ou ligação à Internet). Esta solução surgiu após deteção da dificuldade de contacto com participantes maiores de 65 anos. Verificando-se este contratempo, adotaram-se medidas alternativas para se garantir uma amostra válida. Assim, recorreu-se ao apoio de mediadores (membros de instituições e entidades públicas que mantêm contacto com maiores de 65 anos) e, garantindo o anonimato dos participantes, criaram-se as condições necessárias ao preenchimento dos formulários. Também colaboraram nesta tarefa algumas instituições associadas ao projeto *Vida Feliz*.

A divulgação do questionário foi efetuada através da partilha do formulário nas páginas da Tempo Livre (*website* e perfil institucional no *Facebook*) e por correio eletrónico para todos os utentes das piscinas municipais. Em complemento, foi solicitada a colaboração aos clubes e

<sup>23</sup> Instituto Nacional de Estatística. *Base de Dados*. Consultado em: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_unid\\_territorial&menuBOUI=1%E2%80%A6&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_unid_territorial&menuBOUI=1%E2%80%A6&xlang=pt).

<sup>24</sup> Commento. *Calculadora Amostral*. Consultado em: <https://comentto.com/calculadora-amostal/>.

<sup>25</sup> Sondagens e Estudos de Opinião. Amostragem aleatória estratificada: Consultado em: <https://sondagenseestudosdeopiniao.wordpress.com/amostragem/amostras-probabilisticas-e-nao-probabilisticas/amostragem-aleatoria-estratificada/>

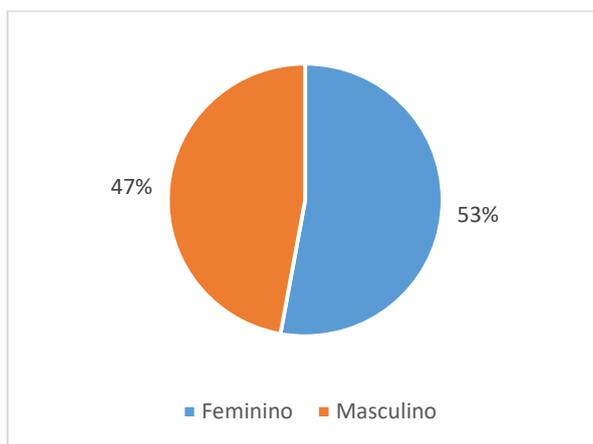
ginásios de Guimarães na disseminação e preenchimento dos questionários. Numa segunda etapa acentuou-se a divulgação junto dos utentes dos serviços e instalações da Tempo Livre, por via das redes sociais e por email.

## IV – Análise de resultados

### 4.1 Demografia

A amostra é composta por 384 questionários válidos, distribuídos de acordo com a estratificação observada para a população residente em Guimarães, com 20 anos ou idade superior.<sup>26</sup>

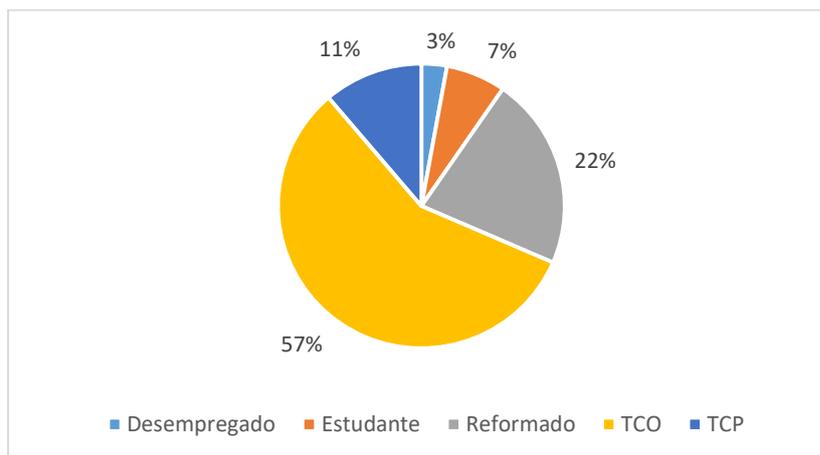
#### 4.1.1. Distribuição por género



*Figura 2 - Distribuição por género*

Da amostra total responderam ao questionário 203 pessoas do género feminino e 181 do género masculino.

#### 4.1.2. Distribuição por ocupação



*Figura 3 - Distribuição por ocupação*

<sup>26</sup> Ver nota metodológica, pp. 15-17.

Os *trabalhadores por conta de outrem* figuram como principal ocupação indicada pelos elementos da amostra com 220 respostas (57%), seguindo-se *reformado/aposentado* com 84 (22%), *trabalhador por conta própria* com 43 (11%), *estudante* com 26 (7%) e *desempregado* com 11 (3%).

#### 4.1.3 Distribuição por género e grupo etário

Tabela 3- Distribuição por género e grupo etário

	20-39	40-64	+ 65
Feminino	57	98	48
Masculino	57	88	36

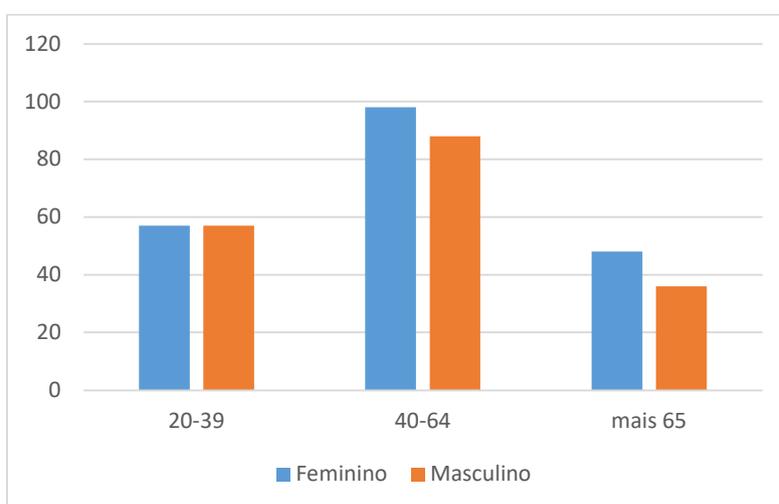


Figura 4 - Distribuição por género e grupo etário

#### 4.1.4 Distribuição por ocupação e género

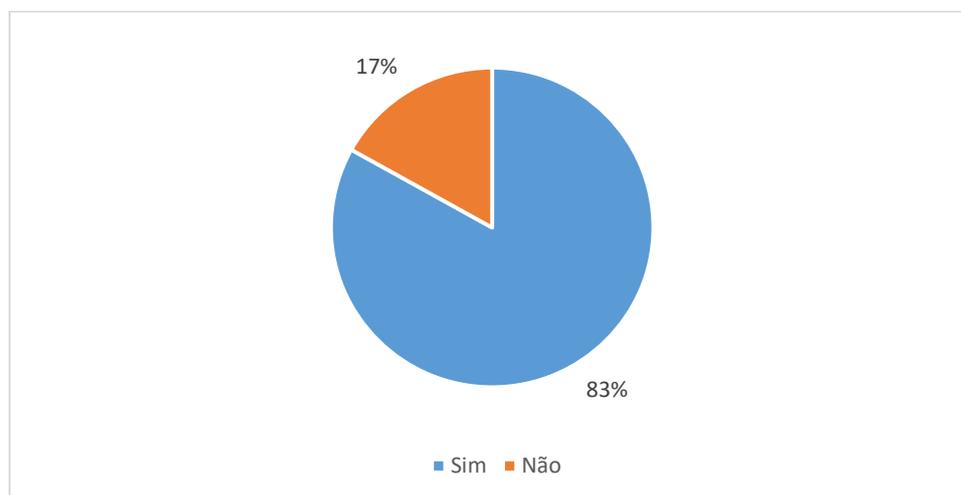
Tabela 4 - Distribuição por ocupação e idade

	Desempregado	Estudante	Reformado	TCO	TCP	
Feminino	6	11	48	119	19	203
Masculino	5	15	36	101	24	181
	11	26	84	220	43	384

Nota. TCO (Trabalhador por Conta de Outrem) e TCP (Trabalhador por Conta Própria)

## 4.2 Análise à prática de AF antes do confinamento

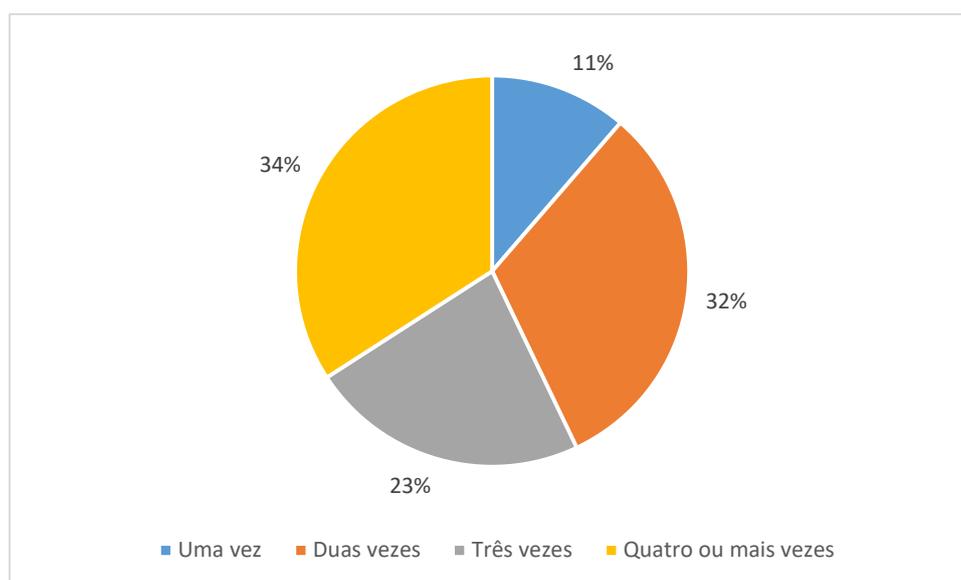
### 4.2.1 Regularidade de prática de AF antes do confinamento



*Figura 5 - Prática de atividade física antes do confinamento*

Como indicado na figura 5, a maioria dos participantes (83%) já praticavam atividade física antes da pandemia. Este resultado era esperado na medida em que a divulgação do questionário foi preferencialmente apresentada nas plataformas de comunicação da Tempo Livre, cujos principais seguidores são utentes dos seus serviços, instalações e atividades.

### 4.2.2 Frequência de prática de AF antes do confinamento



*Figura 6 - Frequência de prática de atividade física*

A maioria dos participantes (34%) indicou praticar atividade física quatro ou mais vezes por semana antes do confinamento; 32% referiu praticar atividade física duas vezes por semana e 23% três vezes por semana.

#### 4.2.3 Local de prática de AF antes do confinamento

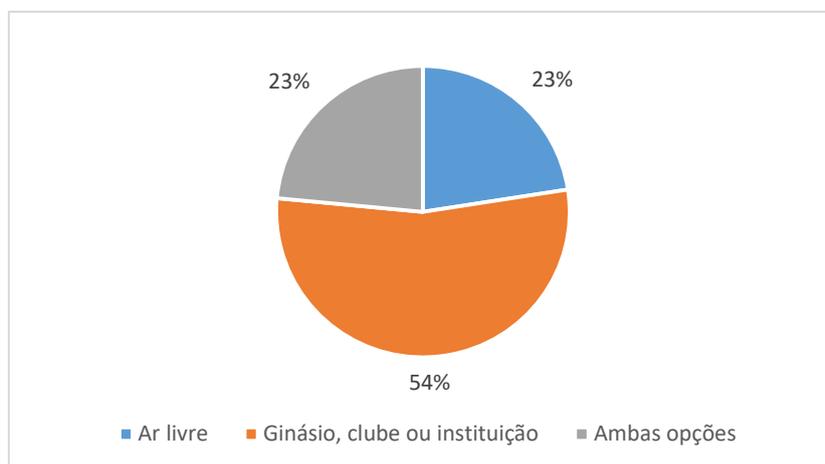


Figura 7 - Local de prática de atividade física

Mais de metade dos participantes (54%) referiu que pratica atividade física num espaço fechado, (ginásio, clube ou numa instituição).<sup>27</sup> Apenas 23% indicaram praticar atividade física ao ar livre.

#### 4.2.4 Tipo de AF antes do confinamento

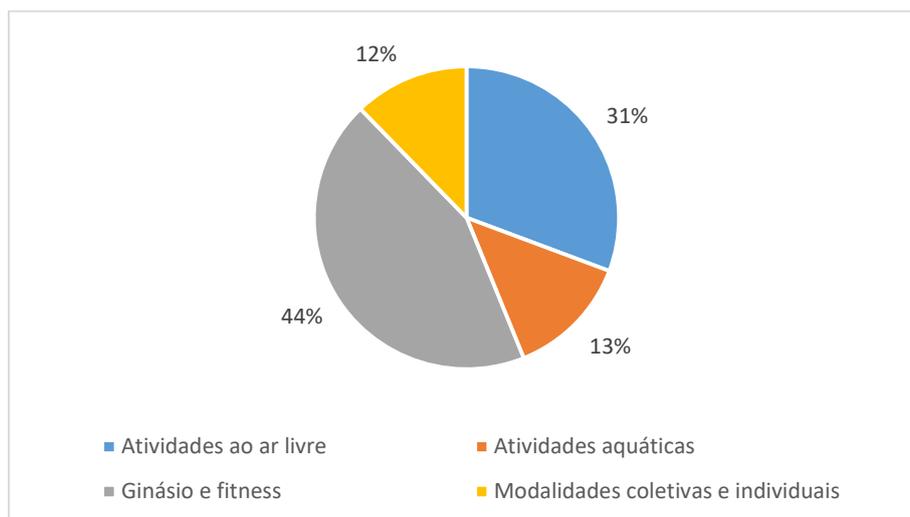


Figura 8 - Tipo de atividade física praticada

<sup>27</sup> Entende-se por “Instituição”, espaços como lares, centros de dia ou junta de freguesia, que estejam envolvidos na dinamização de grupos de aulas de atividade física.

As atividades de ginásio e *fitness* são referidas pela maioria dos participantes (44%), onde se incluem aulas de grupo e exercício individual. As modalidades estruturadas, sejam coletivas ou individuais, são as menos indicadas (12%).<sup>28</sup>

#### 4.3 Análise à prática de AF durante o confinamento

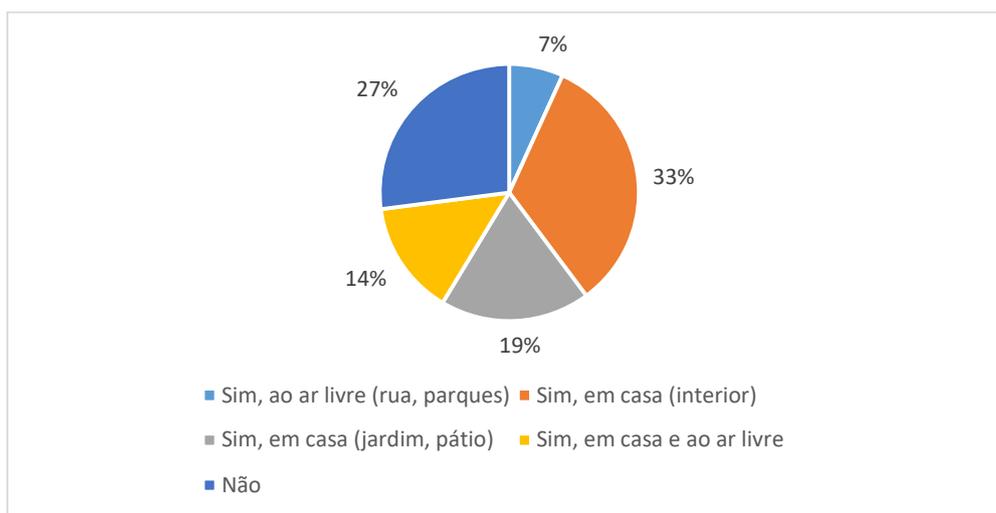


Figura 9 - Local de prática de atividade física

A maioria das pessoas afirma continuar a praticar atividade física durante o confinamento social (73%). Apenas 27% indicaram não praticar atividade física. Aqueles que praticam atividade física regular no período de confinamento fazem-no no interior da casa (33%).

##### 4.3.1 Frequência de prática de atividade física durante o confinamento

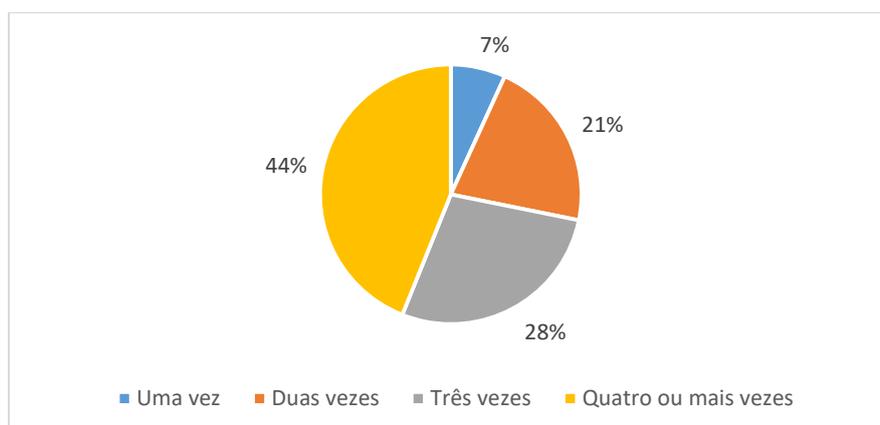


Figura 10 - Frequência de prática de atividade física

<sup>28</sup> Dado o grande número de atividades e modalidades praticadas pelos participantes no questionário, entendeu-se agrupá-las de acordo com as suas características.

Em termos de duração, a maioria dos participantes (44%) indicou praticar atividade física quatro ou mais vezes por semana, mesmo durante o período de confinamento, seguida do grupo daqueles que afirma praticar atividade física regular três ou mais vezes por semana (28%).

#### 4.3.2 Duração média da prática de atividade física

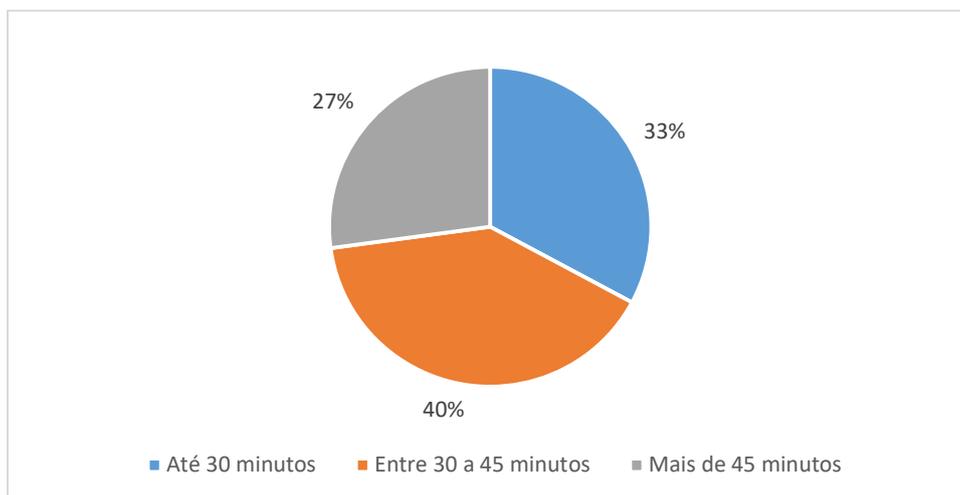


Figura 11 - Duração média da prática de atividade física

A duração média dos treinos realizados durante o confinamento é de 30 a 45 minutos (40%). Verifica-se um equilíbrio nas restantes respostas.

#### 4.3.3 Orientação para a realização das sessões de atividade física

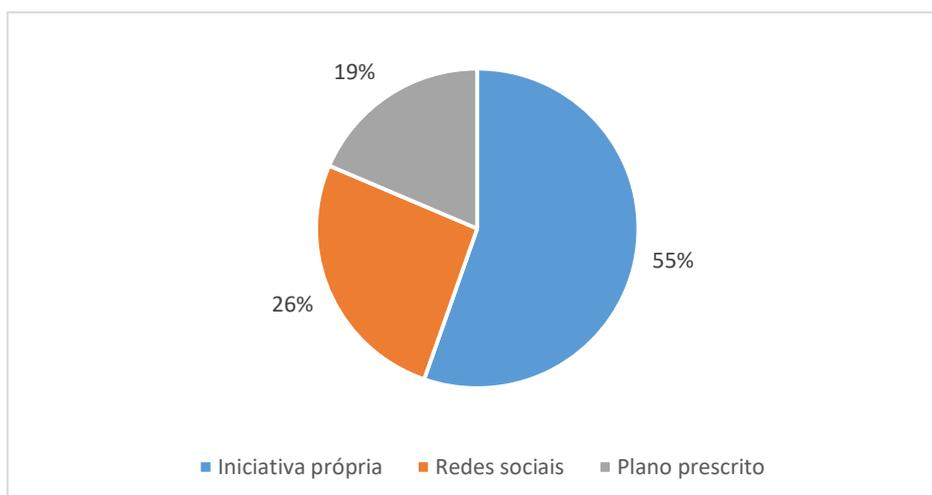


Figura 12 - Orientação para a realização das sessões

A maioria dos participantes no questionário (55%) que continua a realizar atividade física em casa fá-lo por iniciativa própria, com 26% dos participantes a seguirem exemplos divulgados pelas redes sociais e 19% a seguirem planos personalizados prescritos por técnicos de exercício físico.

#### 4.4 Hábitos alimentares durante o confinamento

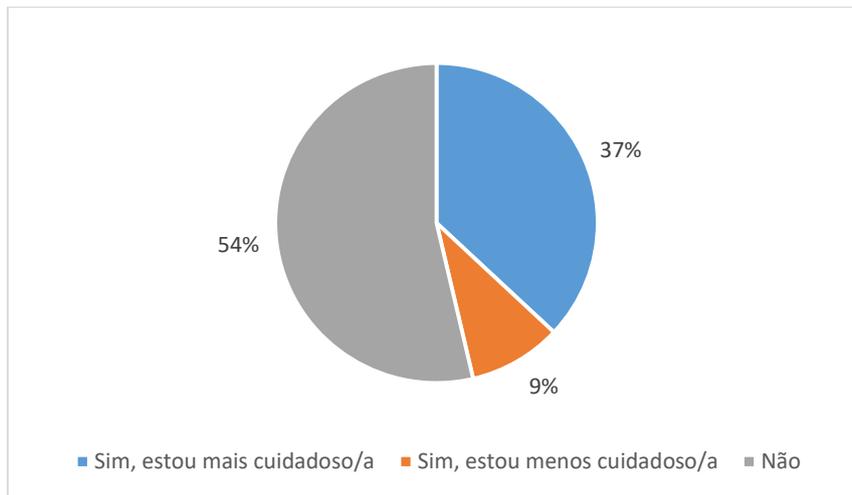


Figura 13 - Hábitos alimentares durante o confinamento

A maioria dos participantes (54%) afirma não ter alterado os seus hábitos alimentares durante o confinamento; 37% revelam estar a ser mais cuidadosos e 9% assumem estar a ser menos cuidadosos com a alimentação.

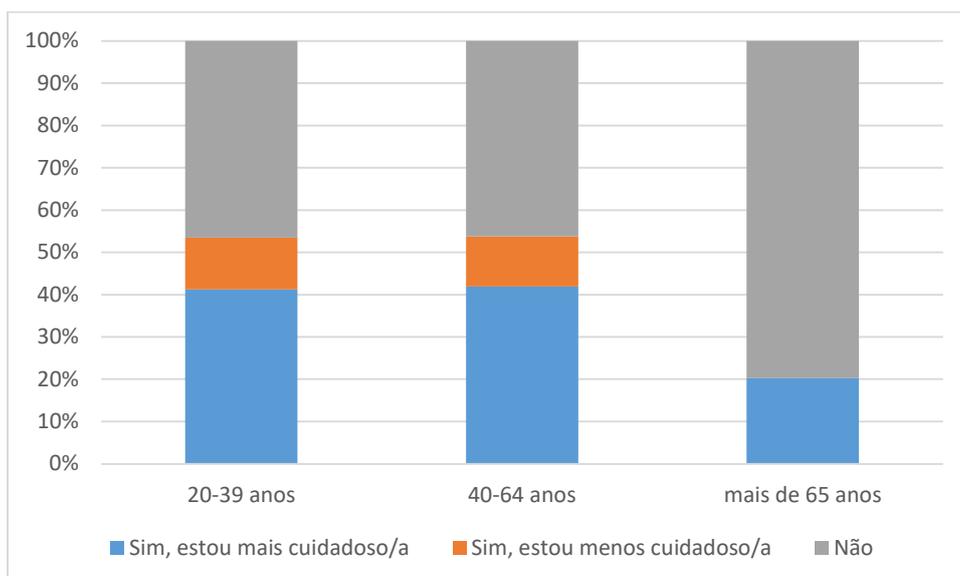


Figura 14 - Hábitos alimentares durante o confinamento (por grupo etário)

De acordo com a idade verifica-se que há mais alterações nos hábitos alimentares nas faixas etárias mais jovens (20 a 39 anos e 40 a 64 anos), em comparação com a faixa etária superior a 65 anos.

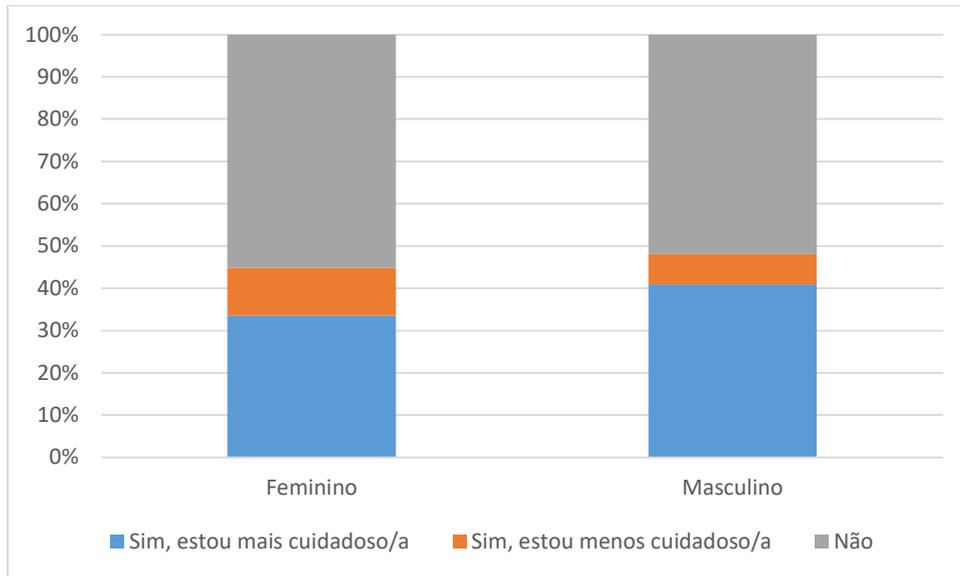


Figura 15 - Hábitos alimentares (por género)

Verifica-se da leitura do gráfico 15, que há uma maior percentagem de pessoas do género feminino a ter menos cuidado com a alimentação durante o confinamento, em comparação com as pessoas do género masculino.

#### 4.5. Rotinas de sono

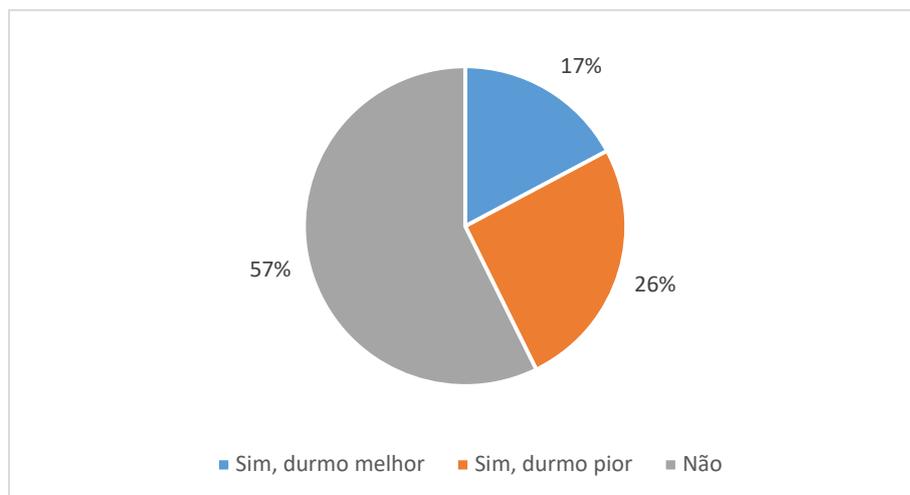
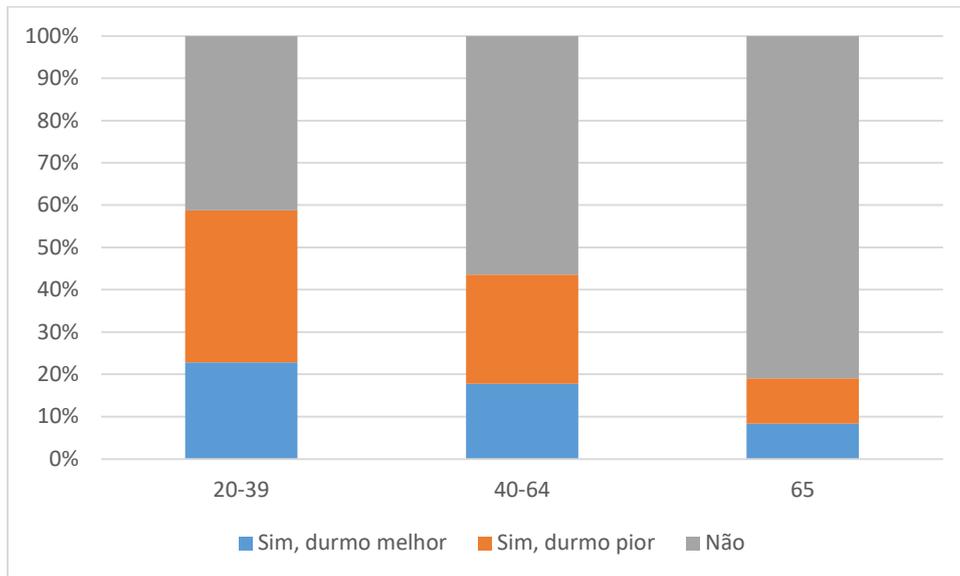


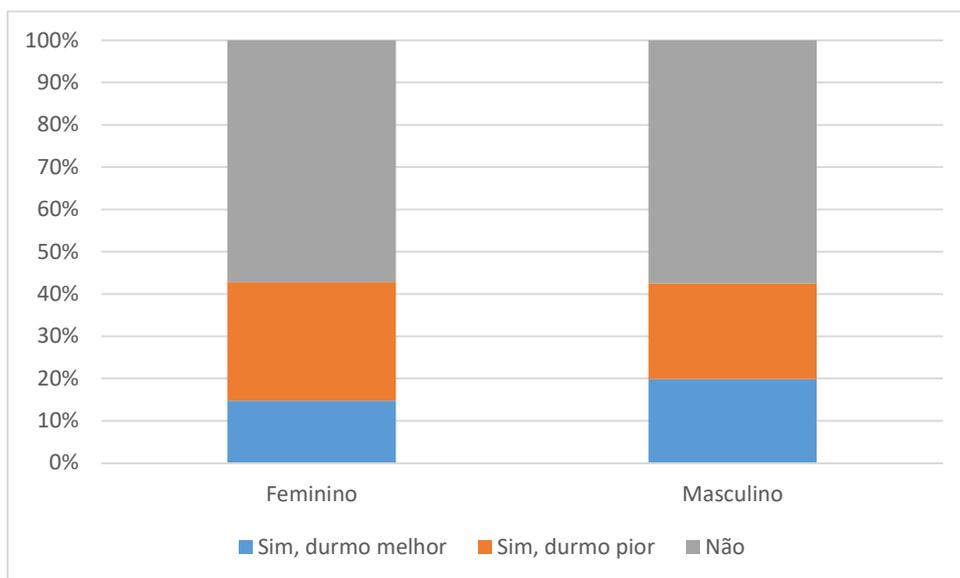
Figura 16 - Rotinas de sono durante o confinamento

A maioria dos participantes (57%) afirma não ter alterado as rotinas de sono durante o confinamento, mas 26% referem estar a dormir pior e 17% a dormir melhor.



*Figura 17 - Rotinas de sono durante o confinamento (por grupo etário)*

Os resultados deste questionário indicam que as alterações às rotinas de sono durante o período de confinamento são mais incidentes nas faixas etárias dos 20-39 e 40-64 anos. A alteração nas rotinas de sono dos maiores de 65 anos foi inferior a 20%, na faixa etária 40 a 64 anos, foi ligeiramente superior a 40% e no grupo etário 20 a 39 anos, muito próxima dos 60%.



*Figura 18 - Rotinas de sono (por género)*

Verifica-se da leitura do gráfico 18, que há uma maior percentagem de pessoas do género feminino a dormirem pior durante o confinamento, em comparação com as pessoas do género masculino.

#### 4.6. Perceção do nível de condição física

Foi solicitado às pessoas que responderam ao questionário que indicassem, numa escala de 1 a 5, o valor que melhor refletisse a perceção individual do seu estado físico. Nesta escala a resposta “1” correspondia a uma “condição física muito má” e a resposta “5” correspondia a uma “condição física muito boa”.

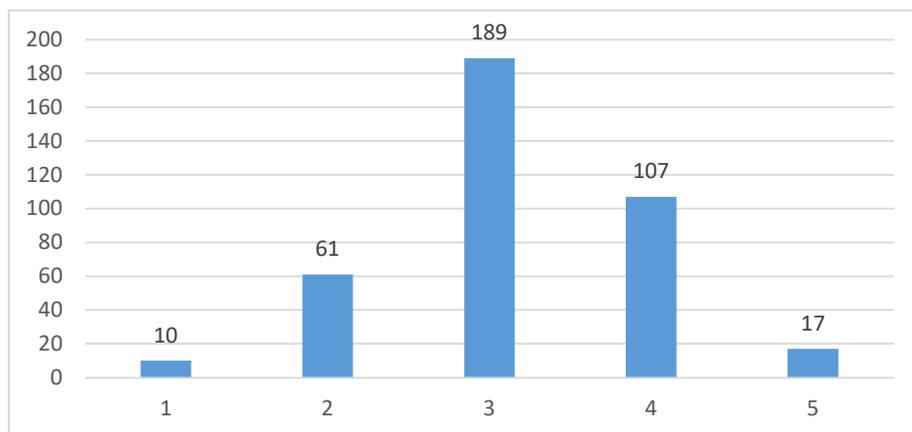


Figura 19 - Perceção do nível de condição física

Relativamente à perceção da *condição física*, a resposta mais indicada foi o nível 3, com mais de 180 respostas, seguido do nível 4 com 107 respostas. Apenas 10 pessoas indicaram o nível 1. O valor médio da nossa amostra foi de 3,16.

#### 4.7 Perceção do nível de condição mental

Foi igualmente solicitado aos participantes no questionário que indicassem, numa escala de 1 a 5, o valor que melhor refletisse a perceção individual do seu estado mental, em que a resposta “1” correspondia a uma “condição mental muito má” e a resposta “5” correspondia a uma “condição mental muito boa”.

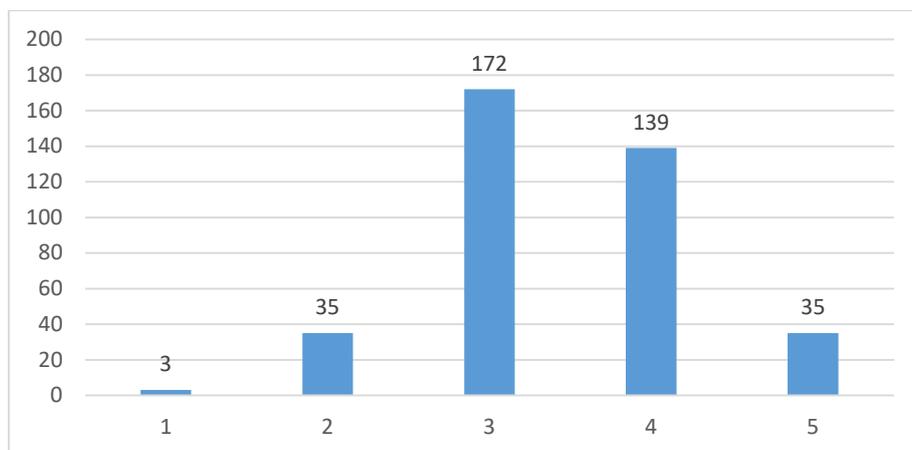


Figura 20 - Perceção do nível de condição mental

Relativamente à percepção da *condição mental*, a resposta mais indicada foi de nível 3, com 172 respostas, seguindo-se o nível 4 com 139 respostas. Apenas 3 pessoas indicaram o nível 1. O valor médio da amostra foi de 3,44.

#### 4.8 O que mais falta na vida das pessoas em confinamento?

Através da formulação de uma pergunta aberta, procurou-se identificar aspetos da vida diária dos quais as pessoas sentem mais falta. As repostas foram distribuídas por oito grupos - afetividade, atividade física, liberdade, rotina, socialização e trabalho. Acrescentaram-se as respostas daqueles que indicaram “não sentir falta de nada” e daqueles que optaram por não responder a esta pergunta.

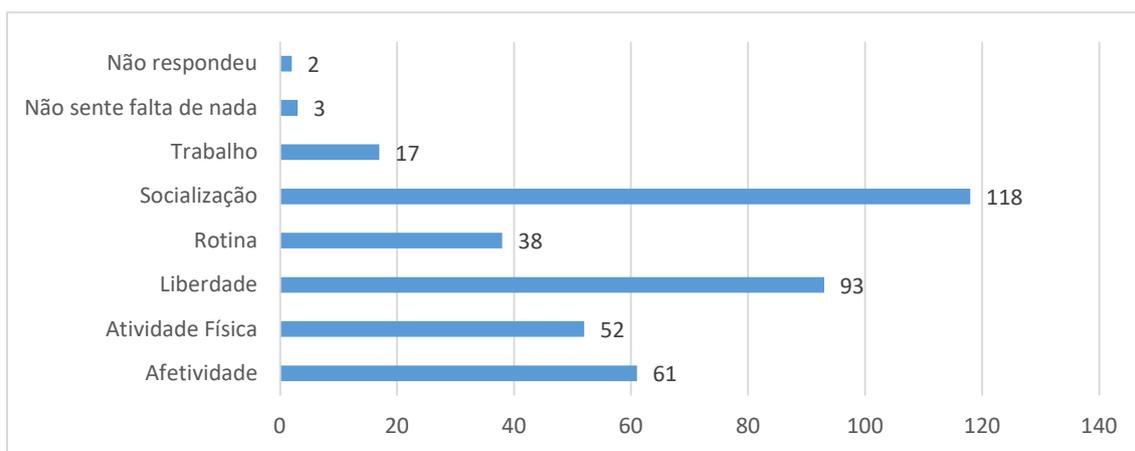


Figura 21 - Do que sente mais falta?

A falta de *socialização* é a dimensão mais vezes referida (118) pelos participantes no questionário durante o confinamento em resultado da pandemia, seguido da *liberdade* com 93 respostas e da *afetividade* com 61 respostas. Três pessoas disseram *não sentir falta de nada* e duas não responderam a esta questão.

##### 4.8.1 Por grupo etário

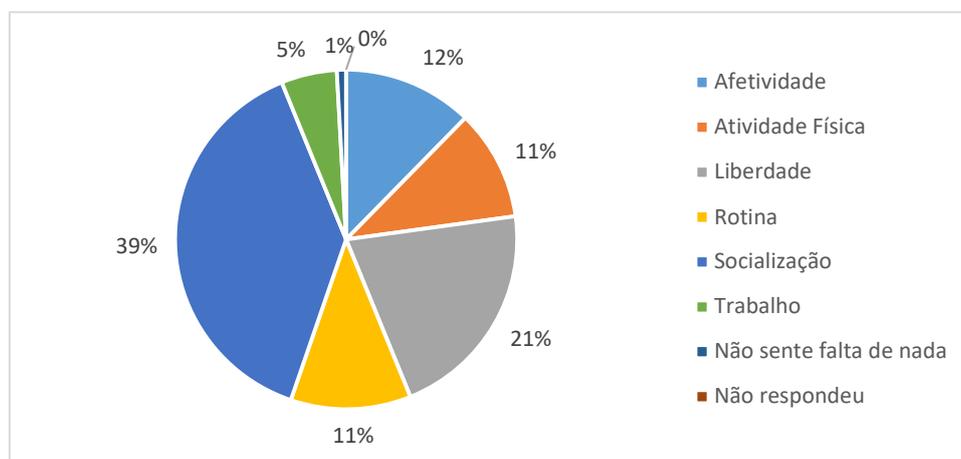


Figura 22 - Do que sente mais falta? Grupo etário 20 a 39 anos

No grupo etário dos 20 a 39 anos, o maior número de respostas (39%) enquadra-se na dimensão *socialização*, seguido de *liberdade* (21%) e *afetividade* (12%).

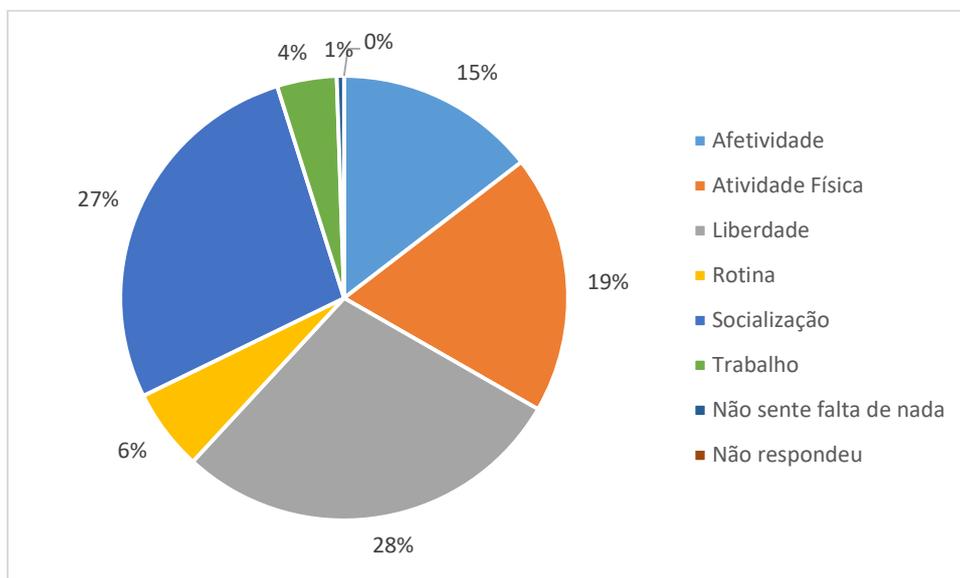


Figura 23 - Do que sente mais falta? Grupo etário 40 a 64 anos

No grupo etário dos 40 a 64 anos, o maior número de respostas (28%) enquadra-se na dimensão *liberdade*, seguido de *socialização* (27%) e *atividade física* (19%).

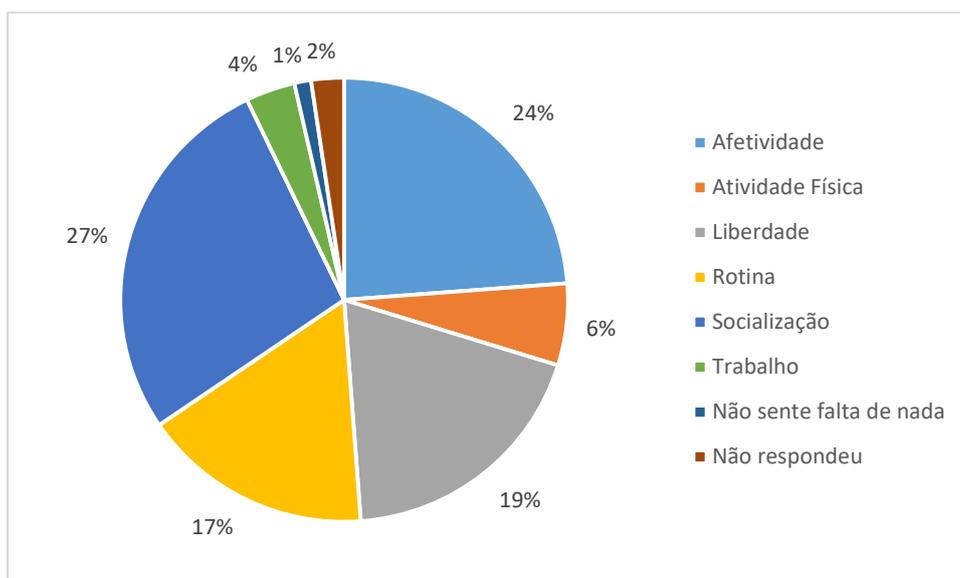


Figura 24 - Do que sente mais falta? Grupo etário mais de 65 anos

No grupo etário + 65 anos, o maior número de respostas (27%) enquadra-se na dimensão *socialização*, seguido de *afetividade* (24%) e *liberdade* (12%).

#### 4.8.2 Por género

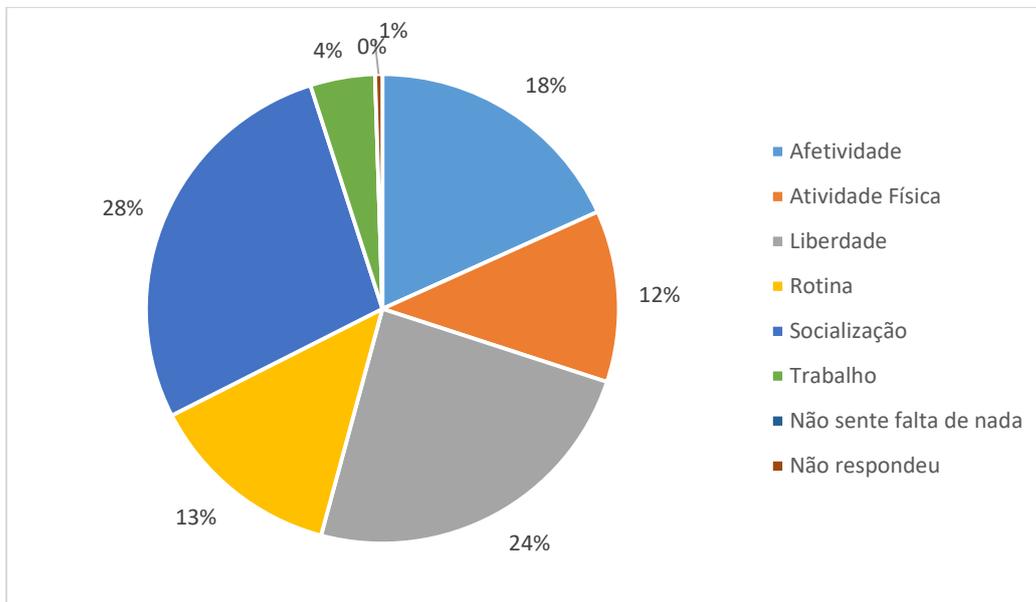


Figura 25 - Do que sente mais falta? (Género feminino)

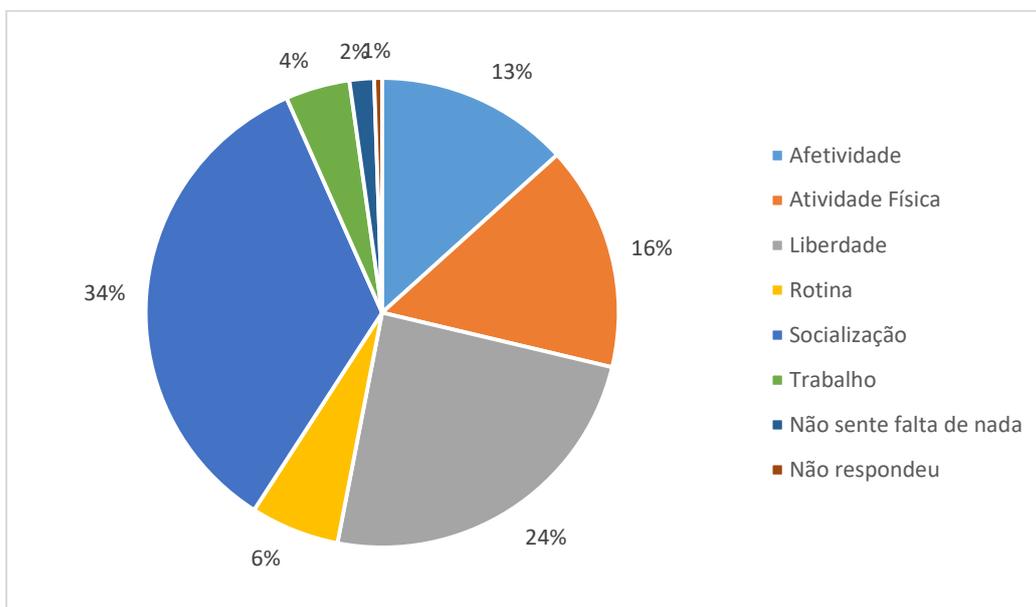


Figura 26 - Do que sente mais falta? (Género masculino)

Da leitura dos gráficos 25 e 26 verifica-se que a *socialização* é a dimensão mais referida pelas pessoas dos dois géneros seguida da *liberdade*. Comparativamente, as pessoas do género feminino sentem mais falta da *afetividade* e da *rotina*, enquanto as pessoas do género masculino

sentem mais falta da *socialização* e da *atividade física*. Só pessoas do género masculino responderam não *sentir falta de nada*.

#### 4.9 Níveis de prática de atividade física antes e durante o confinamento

##### 4.9.1 Amostra total

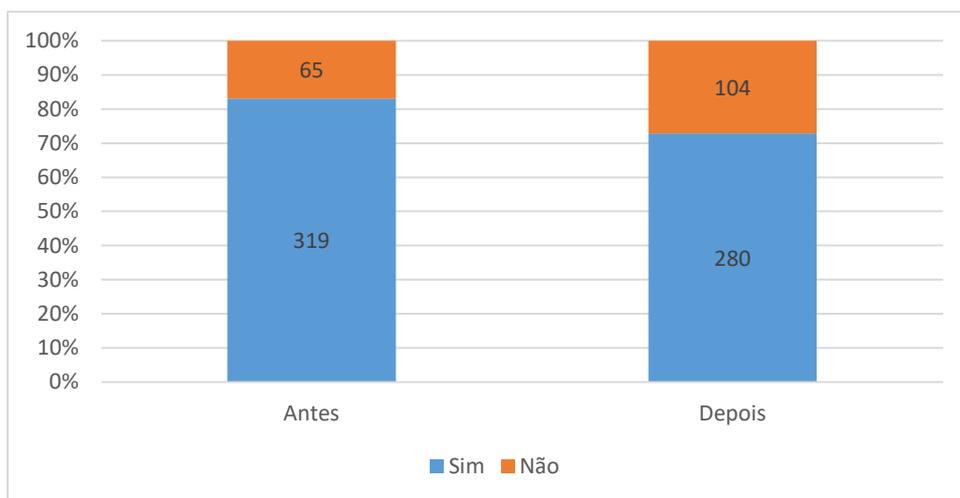


Figura 27 - Comparação entre a prática de atividade física antes e durante o confinamento

É possível verificar através da leitura do gráfico que houve uma diminuição da prática de atividade física após o confinamento. Antes da pandemia 319 indivíduos afirmavam praticar atividade física (83% da amostra), e apenas 280 (73%), durante o confinamento.

##### 4.9.2 Por grupo etário

Observando os valores de prática de atividade física antes e durante o confinamento, de acordo com o escalão etário é possível estabelecer-se uma relação entre a idade e o comportamento adotado, após o início da pandemia.

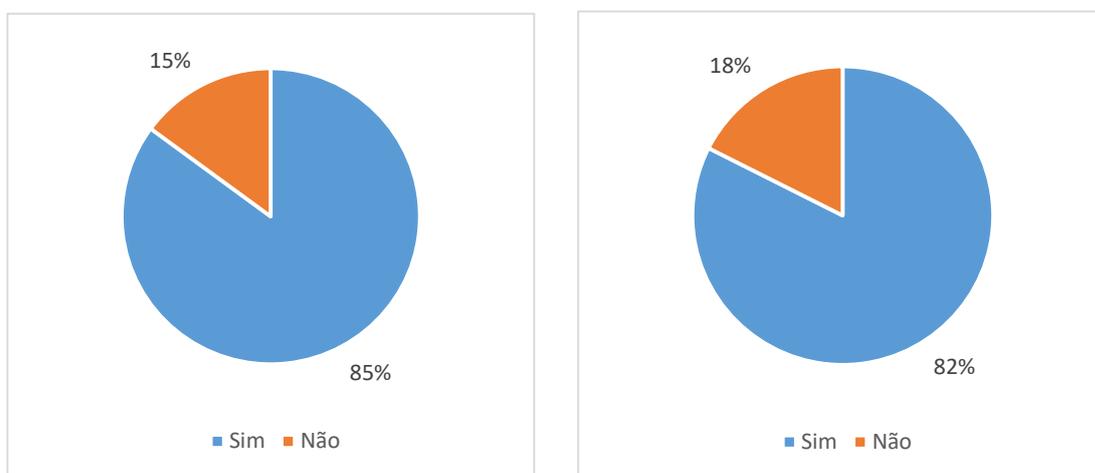
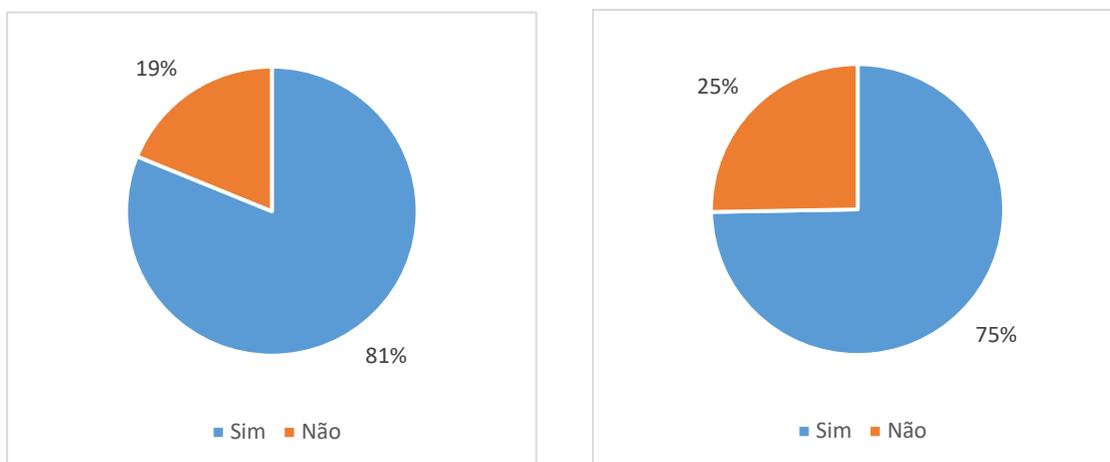


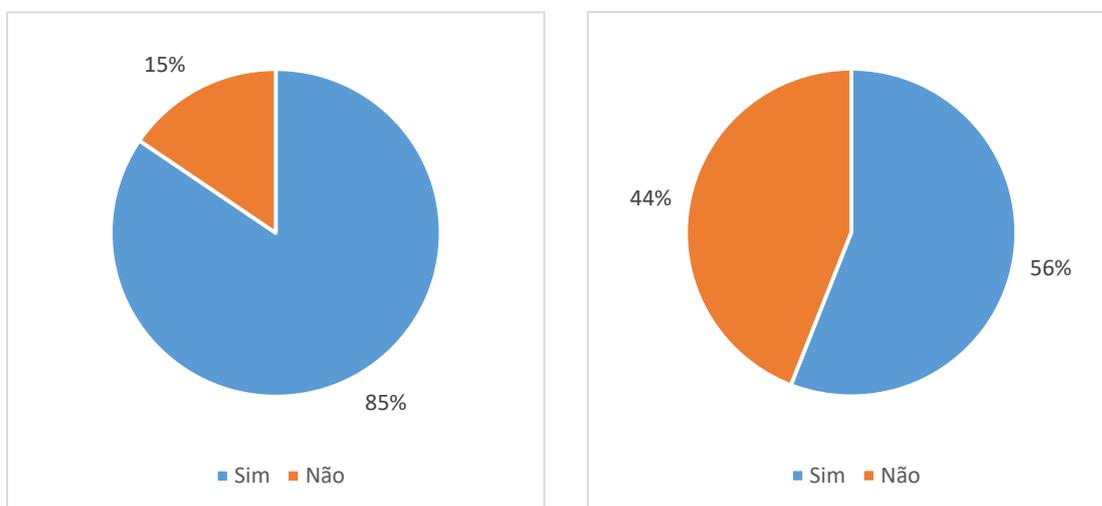
Figura 28 - Prática de AF dos 20 aos 39 anos (antes e durante o confinamento)

Verifica-se que no escalão etário entre os 20 e os 39 anos, houve uma redução da prática de atividade física, que passou dos 85% antes do confinamento, para os 82% depois do início do confinamento. (Figura 28)



*Figura 29 - Prática de AF dos 40 aos 64 anos (antes e durante o confinamento)*

Observando a Figura 29 verifica-se que no escalão etário entre os 40 e os 64 anos a percentagem de prática de atividade física desceu dos 81% para os 75%.



*Figura 30 - Prática de AF com mais de 65 anos (antes e durante o confinamento)*

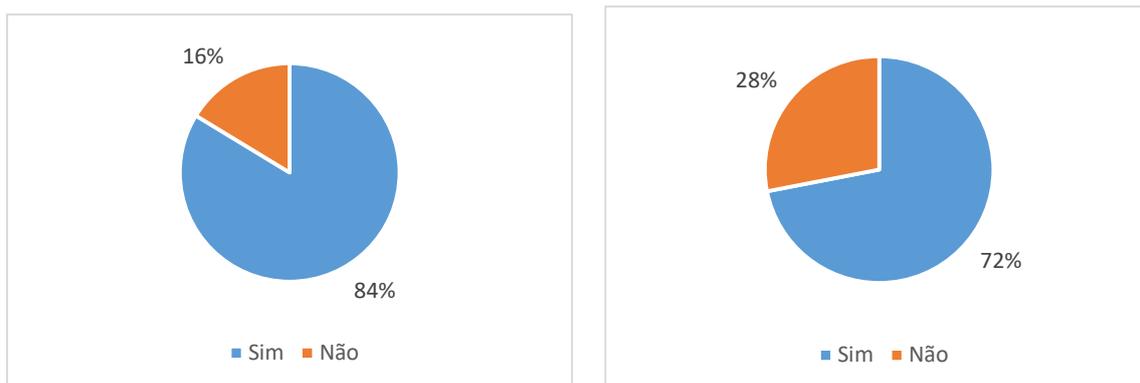
Na faixa etária superior a 65 anos a percentagem de prática de atividade física desceu de 85% (antes do confinamento) para 56% (durante o confinamento).

*Tabela 5 - Níveis de prática de atividade física antes e durante o confinamento (por faixa etária)*

	Faixa etária		
	20 aos 39 anos	40 aos 64 anos	Mais de 65 anos
Nível de prática de AF antes do confinamento	85%	81%	85%
Nível de prática de AF durante o confinamento	82%	75%	56%

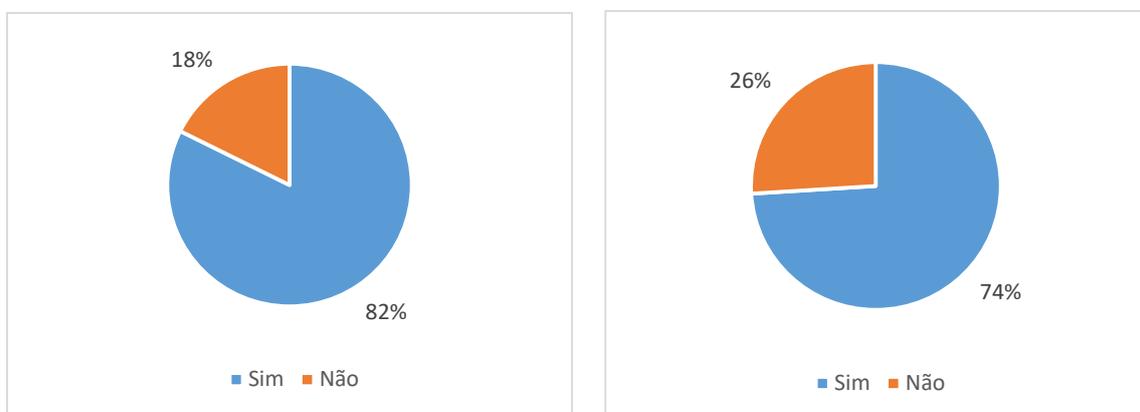
Os dados indicam que a maior diminuição nos níveis de prática de atividade física após o início do confinamento ocorreu na faixa etária superior a 65 anos e que parece evidenciar-se uma relação entre a idade e os níveis de atividade física durante o confinamento.

#### 4.9.3 Por género



*Figura 31 - Prática de AF no género feminino (antes e durante o confinamento)*

Verifica-se que no grupo das pessoas do género feminino houve uma diminuição da prática de atividade física dos 84% para os 72%, após o início do confinamento.



*Figura 32 - Prática de AF no género masculino (antes e durante o confinamento)*

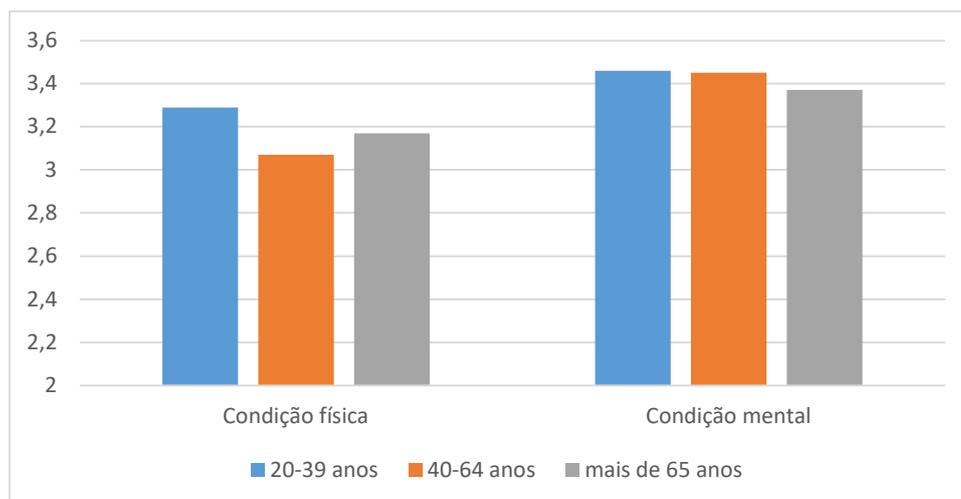
Pela leitura dos gráficos verifica-se que no grupo de pessoas do género masculino houve uma diminuição da prática de atividade física dos 82% para os 74%, após o início do confinamento.

*Tabela 6 - Níveis de prática de atividade física antes e durante o confinamento (por género)*

	Género	
	Feminino	Masculino
<b>Nível de prática de AF antes do confinamento</b>	84%	82%
<b>Nível de prática de AF durante o confinamento</b>	72%	74%

Verifica-se que foi maior a diminuição de prática de atividade no género feminino em comparação com o género masculino.

#### 4.10 Relação entre a condição física e mental e o grupo etário



*Figura 33 – Relação entre condição física e mental e grupo etário*

Verifica-se que a perceção positiva da condição mental diminui ligeiramente nas idades mais avançadas. Em relação à perceção positiva do nível de condição física esta é superior no grupo etário dos 20 aos 39 anos.

#### 4.11 Relação entre a condição física e mental e o género

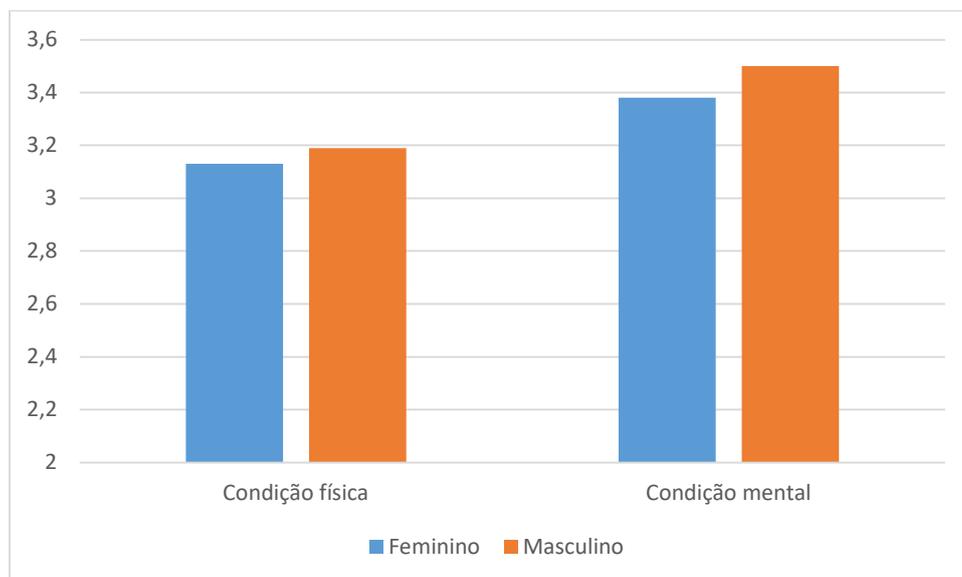


Figura 34 – Relação entre a condição física e mental e o género

Analisando os níveis de condição física e mental de acordo com o género verifica-se que estes são sempre superiores nas pessoas do género masculino em comparação com as pessoas do género feminino.

#### 4.12 Relação entre a condição física e mental e os níveis de atividade física

Procurou-se verificar eventual relação entre os níveis de condição física e condição mental e os níveis de prática antes e durante o confinamento.

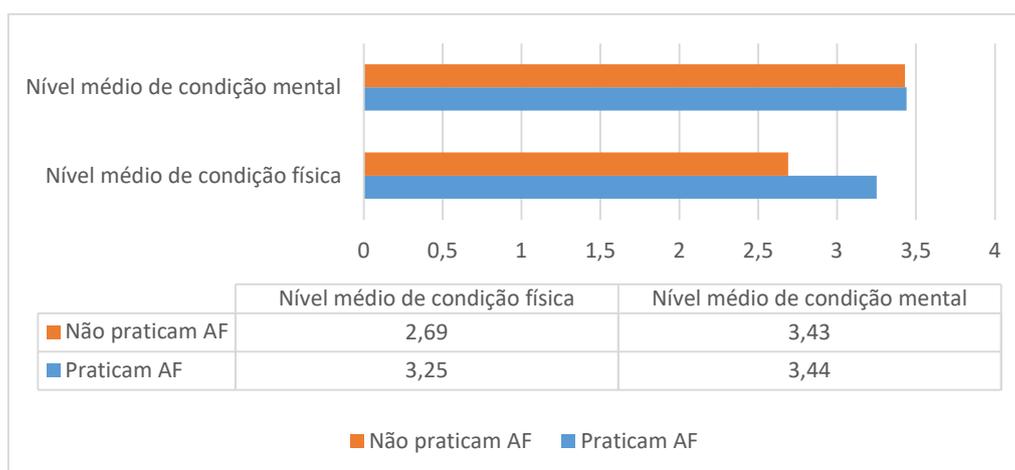
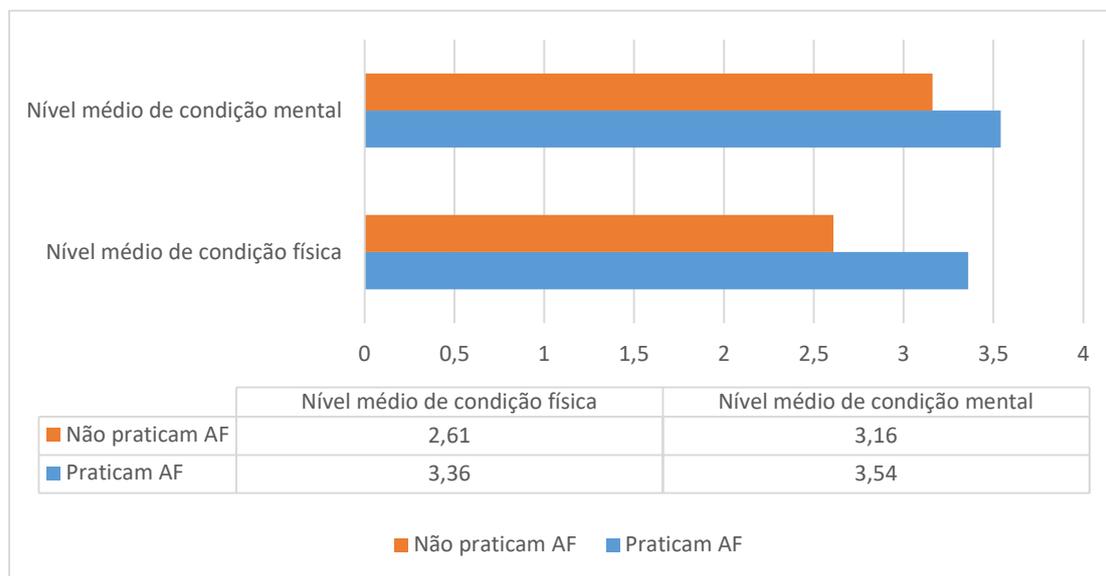


Figura 35- Nível médio de condição física e mental de acordo com a prática de AF (antes do confinamento)

Pela leitura do gráfico 35 constata-se que o nível médio de condição física durante o confinamento é superior naqueles que praticavam atividade física antes do confinamento, quando comparados com os que não praticavam atividade física. Em relação à condição mental, o valor médio é muito próximo, pelo que não há dados suficientes que permitam inferir sobre a relação com a prática de atividade física antes do confinamento.



*Figura 36- Nível médio de condição física e mental de acordo com a prática de AF (durante o confinamento)*

Considerando os níveis médios de condição física e mental de acordo com a prática de atividade física, verifica-se que estes são superiores em ambas as dimensões, isto é, naqueles que praticam atividade física durante o confinamento.

#### 4.13 Comparação de respostas (Guimarães e outros concelhos)

A amostra de comparação é composta por 63 pessoas residentes em outros concelhos<sup>29</sup>, das quais 26 pertencem ao género feminino e 37 ao género masculino. A sua distribuição por grupos etários estabelece-se com 31 indivíduos na faixa etária dos 20 a 39 anos e 32 na faixa etária dos 40 a 64 anos.

<sup>29</sup> Os 63 questionários válidos estão assim distribuídos: Braga (10), Castelo Branco (1), Fafe (3), Felgueiras (2), Leiria (1), Maia (1), Marco de Canaveses (1), Porto (3), Póvoa de Lanhoso (1), Póvoa de Varzim (1), Rio Maior (1), Santo Tirso (5), São Miguel (1), Trofa (1), Valença (1), Viana do Castelo (1), Vila do Conde (1), VN Famalicão (8), VN Gaia (1) e Vizela (17). Não indicaram concelho (2).

#### 4.13.1 Níveis de atividade física antes e durante o confinamento

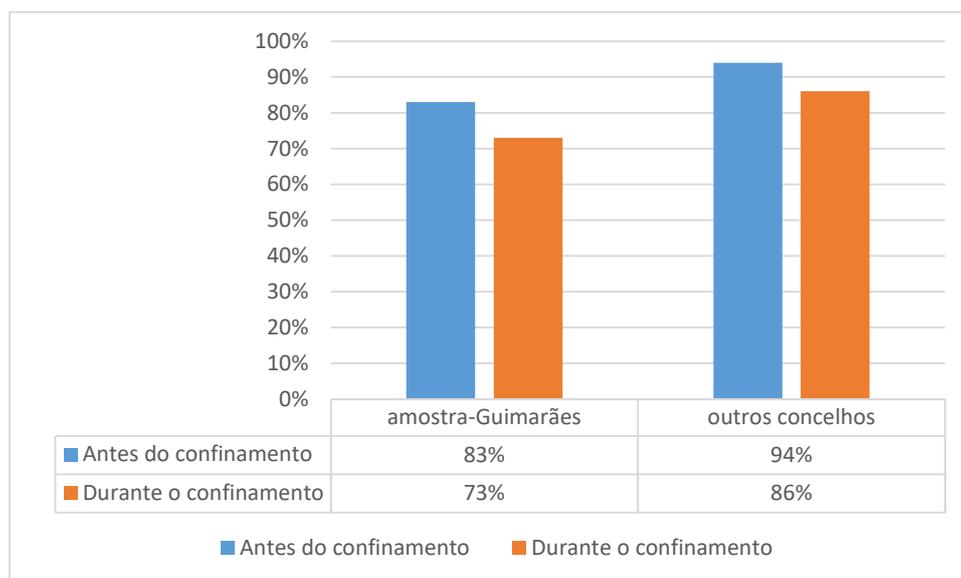


Figura 37 - Níveis de atividade física ante e durante o confinamento

Observa-se que a diminuição na prática de atividade física no grupo de questionários de residentes fora do concelho de Guimarães (94% antes e 86% durante o confinamento) é semelhante à verificada na amostra (83% antes e 73% durante o confinamento). (Figura 37)

#### 4.13.2 Hábitos alimentares e rotinas de sono

Verifica-se que, quer na amostra (residentes em Guimarães), quer no grupo de residentes em outros concelhos, a maioria dos participantes indicou não ter alterado hábitos alimentares durante o confinamento. É considerável o número daqueles que responderam *Sim, estou mais cuidadoso/a*. (Figura 38)

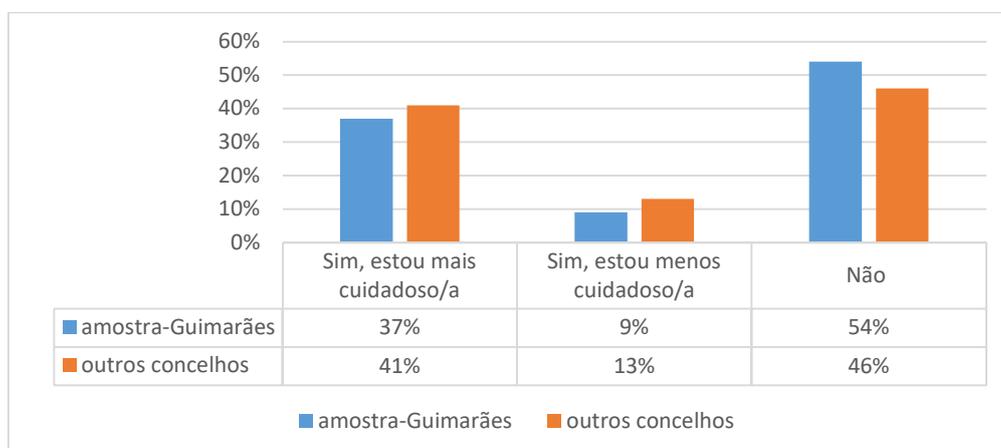


Figura 38 - - Hábitos alimentares

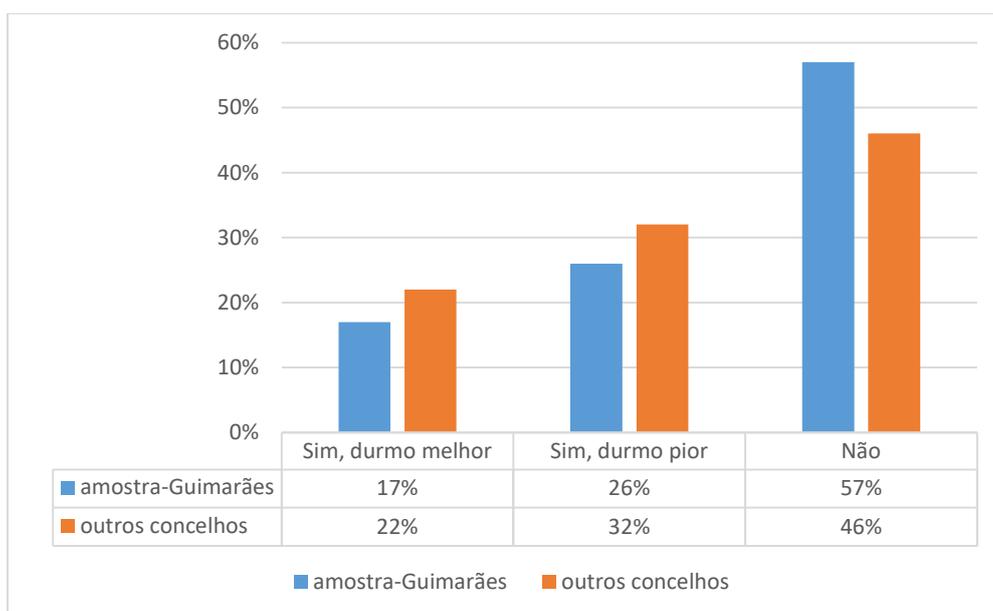


Figura 39 - Rotinas de sono

Também no que se refere às rotinas de sono é possível verificar uma tendência de resposta semelhante entre a amostra (residentes em Guimarães) e os residentes em outros concelhos, onde *Não* é a resposta maioritária seguida de *Sim, durmo pior*. (Figura 39)

#### 4.13.3 Níveis de condição física e mental

	Nível médio de condição física	Nível médio de condição mental
Amostra (Guimarães)	3,16	3,44
Outros concelhos	3,25	3,30

Figura 40 - Níveis de condição física e mental

Quer na amostra, quer no grupo de residentes em outros concelhos, o nível médio da percepção de condição mental é superior ao nível médio de percepção da condição física, no entanto, há uma maior proximidade de valores no grupo de residentes em outros concelhos.

#### 4.13.4 Do que sente mais falta?

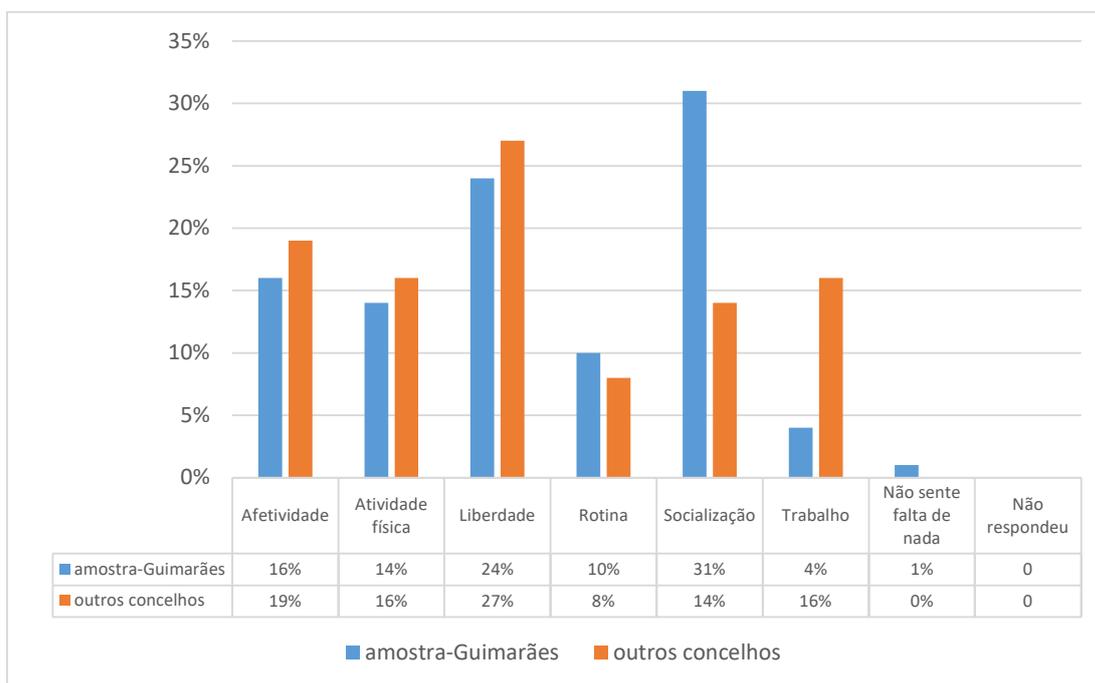


Figura 41 - Do que sente mais falta?

Da análise do gráfico 41 observa-se que há uma convergência de respostas no que refere às dimensões *afetividade*, *atividade física*, *liberdade* e *rotina* e uma discrepância nas dimensões *socialização* e *não sente falta de nada*.

## Conclusão

A maioria das pessoas que respondeu ao questionário já praticava AF, com regularidade, antes do confinamento decretado em virtude da pandemia por Covid-19. Este resultado já era esperado, na medida em que a divulgação do trabalho de campo foi efetuada pela Tempo Livre, através das suas plataformas de comunicação, cujos seguidores são, na sua maioria, utentes dos seus serviços, instalações e atividades.

Entre aqueles que já praticavam AF regularmente, a maioria (54%) frequentava espaços fechados (ginásios, pavilhões) e 23% escolhiam o ar livre. Não surpreende, assim, que as atividades de ginásio e fitness (44%) sejam apontadas pela maioria das pessoas.

Durante o confinamento, a maioria das pessoas manteve a prática regular de AF (73%), em casa e no interior (33%), com regularidade acima das quatro vezes por semana (34%) e com duração de 30 a 45 minutos (40%).

Entre os que praticam AF no confinamento, 55% realizam as suas atividades por iniciativa própria e 26% seguem conselhos e sugestões de exercícios pelas redes sociais.

Relativamente aos hábitos alimentares, 54% das pessoas que responderam ao questionário afirmaram não ter alterado a sua dieta, com 37% a afirmarem-se mais cuidadosos, sobretudo nos grupos etários dos 20-39 e dos 40-64 anos. As mulheres assumiram estar menos cuidadosas com a alimentação do que os homens.

Quanto às rotinas de sono, 57% das pessoas que responderam ao questionário não alteraram os seus hábitos de dormir, mas neste caso há 26% de pessoas a assumirem que passaram a dormir pior, sendo esta tendência mais evidenciada nos grupos etários dos 20-39 e dos 40-64 anos e nas mulheres.

Na autoavaliação da perceção da condição física, os participantes posicionaram-se, maioritariamente, no nível 3 (numa escala de 1 a 5, em que 1=Condição física muito má e 5=Condição física muito boa).

Também o posicionamento na escala de perceção sobre a condição mental levou a maioria dos participantes a indicar o nível 3 (numa escala de 1 a 5, em que 1=Condição mental muito má e 5= Condição mental muito boa). Neste caso, a tendência de posicionamento apontou para os níveis mais positivos (4 e 5).

Analisando os níveis de condição física e mental em função do género verificam-se mais posicionamentos “4” e “5” para pessoas do género masculino. O nível médio de condição física

durante o confinamento é superior naqueles que praticavam atividade física antes do confinamento, quando comparados com os que não praticavam atividade física. Em relação à condição mental, o valor médio é idêntico (antes e durante o confinamento).

Verifica-se que a percepção positiva da condição mental diminui ligeiramente nas idades mais avançadas. Em relação à percepção positiva do nível de condição física esta é superior no grupo etário dos 20 aos 39 anos.

Foi apresentada uma pergunta aberta, para que as pessoas pudessem identificar aspetos da vida diária dos quais sentem mais falta. As repostas foram distribuídas por oito grupos - afetividade, atividade física, liberdade, rotina, socialização e trabalho, “não sinto falta de nada” e “não responde”.

A maioria afirma sentir falta da socialização (118), da liberdade (93) e da afetividade (61). As pessoas do grupo etário dos 20 a 39 anos sentem mais falta da socialização (39%), da liberdade (21%) e da afetividade (12%). As pessoas do grupo etário dos 40 a 64 anos, sentem mais falta da liberdade (28%), da socialização (27%) e da atividade física (19%). As pessoas do grupo etário acima dos 65 anos referem sentir mais falta da socialização (27%), da afetividade (24%) e da liberdade (12%).

A socialização é a dimensão mais apontada pelas pessoas dos dois géneros seguida da liberdade. Comparativamente, as pessoas do género feminino sentem mais falta da afetividade e da rotina, enquanto as pessoas do género masculino sentem mais falta da socialização e da atividade física. Só pessoas do género masculino responderam não sentirem falta de nada.

Em síntese, com os resultados obtidos pode inferir-se que houve uma diminuição da prática de atividade física durante o confinamento, como seria de esperar. Antes da pandemia 319 indivíduos afirmavam praticar atividade física (83% da amostra), e no período de recolha do questionário, durante o confinamento, apenas 280 (73%) declaravam manter a prática.

A redução da prática de AF é significativa no escalão etário dos 40 aos 64 anos, onde se verificou uma queda da percentagem de prática de AF dos 81% para os 75%, mas é na faixa etária superior a 65 anos onde a queda da percentagem de prática de AF foi mais acentuada passando dos 85% (antes do confinamento) para os 56% (durante o confinamento).

Verifica-se que a diminuição da prática de AF foi mais evidente nas mulheres (diminuindo dos 84% para os 72%) após o início do confinamento.

## Referências

American Psychological Association (2019). The risks of social isolation. Acedido a 6 de abril de 2020 em: <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>

Araújo, E. (2020). Questões de tempo e espaço: Do teletrabalho, ao “ficar em casa”, passando pelo confinamento. Communitas Think Tank – Ideias. Acedido a 13 de abril em: <http://www.communitas.pt/ideia/questoes-de-tempo-e-espaco-do-teletrabalhoao-ficar-em-casa-passando-pelo-confinamento>

Diário da República Eletrónico (2020). Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020. Acedido a 13 de abril de 2020 em: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/130399862/details/maximized>

Diário da República Eletrónico (2020). Decreto n.º 2-A/2020. Diário da República n.º 57/2020, 1º Suplemento, Série I de 2020-03-20. Acedido a 13 de abril de 2020 em: <https://dre.pt/web/guest/legislacao-consolidada/-/lc/130531803/view?q=estado+de+emerg%C3%Aancia>

Diário da República Eletrónico (2020). Decreto n.º 2-B/2020. Acedido a 13 de abril de 2020 em: <https://dre.pt/home/-/dre/131068124/details/maximized>

Direção Geral de Saúde (2007). A actividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar. Acedido a 10 de abril de 2020 em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/a-actividade-fisica-e-o-desporto-um-meio-para-melhorar-a-saude-e-o-bem-estar-pdf.aspx>

Direção Geral de Saúde (2020). Orientação 010/2020. Acedido a 6 de abril de 2020 em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0102020-de-16032020-pdf.aspx>

Direção Geral de Saúde (2018). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. Consultado em 10 de abril de 2020 em: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>

Direção Geral de Saúde (2020). Plano Nacional de Preparação e Resposta à Doença por novo coronavírus. Acedido a 13 de abril em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/plano-nacional-de-preparacao-e-resposta-para-a-doenca-por-novo-coronavirus-covid-19-pdf.aspx>

Direção Geral de Saúde. Relatório de Situação n.º 47 de 17 de abril de 2020. Acedido a 17 de abril em: [https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/04/46\\_DGS\\_boletim\\_20200417.pdf](https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/04/46_DGS_boletim_20200417.pdf)

European Public Health Alliance (2020). The dangers of social isolation during a pandemic. Acedido a 6 de abril de 2020 em: <https://epha.org/the-dangers-of-social-isolation-during-a-pandemic/>

Ferreira, A. (2009). Contributo de um Programa de Atividade Física Adaptada na Aptidão Funcional dos Reclusos. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. FCDEF-UP.

Insider (2020). Social isolation negatively affects mental and physical health. Acedido a 6 de abril de 2020 em: <https://www.insider.com/how-social-isolation-affects-mental-health>

Município de Guimarães. Covid-19. Acedido a 17 de abril de 2020 em: <https://www.cm-guimaraes.pt/pages/1729>

Organização das Nações Unidas (2020). Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. Acedido a 10 de abril de 2020 em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>

Rádio Renascença. Glossário para entender a Covid-19. Acedido a 6 de abril de 2020 em: <https://rr.sapo.pt/2020/04/05/pais/assintomatico-comorbidades-ou-zaragatoa-glossario-para-entender-a-covid-19/especial/188142/>

SNS (2020). Direção Geral de Saúde divulga Plano Nacional de Preparação e Resposta à Doença por novo coronavírus. Acedido a 17 de abril de 2020 em: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/03/09/plano-de-contingencia-covid-19/>

Tempo Livre (2020). Iniciativa Tempo Livre “Fique em casa e mantenha-se ativo”. Acedido a 17 de abril em: <http://www.tempolivre.pt/pub/index.aspx?view=instalacoes&cat=7&subview=noticias&id=1220>

The Swiss Health Survey (2018). Health risks associated with social isolation in general and in young, middle and old age. Acedido a 6 de abril em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0219663#pone.0219663.ref004>

World Health Organization (2020). Be Active during COVID-19. Acedido a 10 de abril em: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

World Health Organization (2020). How to stay physically active during COVID-19 self-quarantine. Acedido a 10 de abril em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine>

World Health Organization (2020). WHO announces COVID-19 outbreak a pandemic. Acedido a 13 de abril em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic>

## ANEXOS

### Anexo 1



**QUESTIONÁRIO:** hábitos de prática de atividade física durante o período de confinamento social resultante do surto de Covid-19.

Este questionário enquadra-se na missão do Centro de Estudos do Desporto de Guimarães / Tempo Livre e destina-se a aferir os hábitos de atividade física da população de Guimarães durante o período de confinamento social profilático resultante o surto de Covid-19. A resposta a este formulário ocupa cerca de 10 minutos e será tratada de forma totalmente anónima. Os dados recolhidos destinam-se exclusivamente aos objetivos do questionário e não serão guardados, transferidos ou partilhados com terceiros nem utilizados para outros fins. Para mais informações consulte a nossa política de privacidade, seguindo este link: [[http://www.tempolivre.pt/ficheiros/instalacao/tempolivre\\_politicaprivacidade.pdf](http://www.tempolivre.pt/ficheiros/instalacao/tempolivre_politicaprivacidade.pdf)]. Se concorda com os termos expostos, avance para o questionário. A sua colaboração é fundamental. Agradecemos que responda com rigor a todas as questões. Caso tenha alguma dúvida sobre o questionário ou necessite colocar alguma questão, envie-nos um email para: [cedg@tempolivre.pt](mailto:cedg@tempolivre.pt) O Centro de Estudos do Desporto agradece a sua colaboração.

#### DADOS GERAIS

- **Idade:**
  - 20-39
  - 40-64
  - Mais de 65
  
- **Género**
  - Masculino
  - Feminino
  
- **Localidade**
  - Concelho de Guimarães
  - Outra

Se respondeu “outra” diga qual \_\_\_\_\_
  
- **Ocupação**
  - Estudante
  - Trabalhador por conta de outrem
  - Trabalhador por conta própria
  - Desempregado
  - Reformado/Aposentado

**1. Antes da pandemia provocada pelo Covid-19, praticava atividade física?**

- Sim (prossiga na questão 2)
- Não (avance para a questão 5)

Se respondeu "não" na questão 1, selecione a opção "não aplicável" nas questões 2, 3 e 4.

**2. Com que frequência praticava atividade física?**

- Uma vez por semana
- Duas vezes por semana
- Três vezes por semana
- Quatro ou mais dias por semana
- Não aplicável

**3. Onde praticava atividade física?**

- Ar livre (rua, parques)
- Ginásio, clube ou instituição
- Ambas opções
- Não aplicável

**4. Que atividade física praticava?**

- Caminhada
- Corrida
- Andar de bicicleta
- Futebol/Futsal
- Natação (hidroginástica ou outras atividades aquáticas)
- Aulas de grupo (dança, zumba, pilates, cycling, etc.)
- Outra atividade.
- Não aplicável

Se respondeu "outra atividade" diga qual. \_\_\_\_\_

**5. Com o confinamento social em vigor pratica atividade física?**

- Sim, em casa (interior)
- Sim, em casa (jardim, varanda, pátio)
- Sim, ao ar livre (rua, parques)
- Sim, em casa e ao ar livre
- Não (avance para a questão 9)

Se respondeu "não" na questão 5, selecione a opção "não aplicável" nas questões 6, 7 e 8.

**6. Com que frequência pratica atividade física?**

- Uma vez por semana
- Duas vezes por semana
- Três vezes por semana
- Quatro ou mais dias por semana
- Não aplicável

**7. Qual a duração média desses treinos?**

- Até 30 minutos
- Entre 30 a 45 minutos
- Mais de 45 minutos
- Não aplicável

**8. Que orientação seguiu para a realização das sessões de atividade física em casa?**

- Iniciativa própria
- Seguindo exemplos de exercícios divulgados / propostos nas redes sociais
- Seguindo um plano personalizado elaborado por um técnico de exercício físico
- Não aplicável

**9. Neste período de confinamento alterou os seus hábitos alimentares?**

- Sim, sou mais cuidadoso/a
- Sim, sou menos cuidadoso/a
- Não

**10. Neste período de confinamento social alterou as suas rotinas de sono?**

- Sim, durmo melhor
- Sim, durmo pior
- Não.

**11. Como classificaria sua condição física neste momento?**

Responder de 1 a 5 onde (1 = Muito má e 5 = Muito boa)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**12. Como classificaria sua condição mental neste momento?**

Responder de 1 a 5 onde (1 = Muito má e 5 = Muito boa)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**13. De que sente mais falta desde que entrou em período de confinamento?**

---

---

---

---

Seja um agente de saúde pública: mantenha-se ativo e fique em casa!  
Obrigado pela sua colaboração!