



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DYELY DOS SANTOS MOURA

**FATORES MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA DE PILATES E A SUA RELAÇÃO
COM A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19**

CASTANHAL/PA
2022

DYELY DOS SANTOS MOURA

**FATORES MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA DE PILATES E A SUA RELAÇÃO
COM A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial para a obtenção de grau de
Licenciatura em Educação Física, pela
Universidade Federal do Pará.
Orientadora: Profa. Dra. Suélen Merlo

CASTANHAL/PA
2022

DYELY DOS SANTOS MOURA

**FATORES MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA DE PILATES E A SUA RELAÇÃO
COM A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial para a obtenção de grau de
Licenciatura em Educação Física, pela
Universidade Federal do Pará.
Orientadora: Profa. Dra. Suélen Merlo

Aprovado em: 06 de julho de 2022

Conceito: Excelente

Banca Examinadora:

Profa. Dra. Suélen Merlo (Orientadora)
Universidade Federal do Pará

Prof. Dr. Eduardo Macedo Penna
Universidade Federal do Pará

Profa. Dra. Elren Passos Monteiro
Universidade Federal do Pará

A minha avó materna, Maria Madalena, pois sua
lembrança sempre me encoraja a nunca desistir e
continuar lutando pelos meus sonhos.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer aos meus pais por acreditarem em mim, e sempre me apoiarem nas minhas decisões e sonhos, aos meus primos Adenilson e Gabriela, pois nos momentos em que me sentia esgotada mentalmente procurava estar na companhia deles, ao meu primo e irmão Eduardo, que me ajudou na formatação deste trabalho, as minhas amigas, Ivanilce, Wanessa, Déborah e Raimunda, que estavam ao meu lado durante esses anos de formação. A Educação Física abre muitas portas durante a formação, são diversos caminhos e áreas que se pode optar por seguir, atualmente não me vejo em outro caminho que não seja o da neurociência.

A disciplina de Neuroanatomia e a oportunidade de participar de um projeto de pesquisa na área em 2019 mudaram a minha vida, por esse motivo, agradeço imensamente à minha orientadora, Suélen Merlo, por toda a paciência e compromisso, conheci verdadeiramente a Neurociência e comecei a gostar de pesquisar na área, devido a influência da professora Suélen, e nunca esquecerei disso. Além disso, sou grata a todos os docentes da Universidade Federal do Pará e aos caminhos que eles nos permitem vivenciar durante nossa formação.

JUSTIFICATIVA PESSOAL

Durante a Pandemia do Covid-19 os noticiários começaram a abordar a questão da Saúde Mental como uma problemática de grande impacto na sociedade, levando-nos a ter um novo olhar sobre a necessidade de cuidar do bem-estar psicológico, principalmente durante os períodos de quarentena e isolamento social. Os transtornos psiquiátricos sempre estiveram presentes em nosso cotidiano, sendo a ansiedade o mais comum deles.

Nesse sentido, inúmeros estudos sugerem que a Pandemia do COVID-19 ocasionou efeitos negativos na Saúde Mental. Dessa maneira, o isolamento social e a quarentena, medidas impostas para combater o alastramento da doença, podem ser compreendidas como um fator de estresse, em vista de terem ocasionado grandes mudanças no estilo de vida das populações, o que pode estar relacionado com a predisposição para transtornos psiquiátricos.

O estudo dos distúrbios psiquiátricos é uma temática de suma relevância para a Neurociência, e associada à Educação Física, pode contribuir para compreender como prevenir os efeitos negativos na Saúde Mental a longo-prazo provocados por cenários como o de uma pandemia no futuro. Além disso, sabe-se dos benefícios da prática de exercícios físicos na prevenção e tratamento de desordens psicológicas.

Portanto, o presente estudo visa proporcionar a discussão sobre essa temática, que ainda é pouco explorada, sobretudo a respeito do Pilates como um exercício físico que promove comportamentos promotores de saúde, além de ser um exercício seguro e com menores riscos de lesões se praticado em casa e de forma online.

RESUMO

Resumo: A quarentena e o isolamento social impostos durante a Pandemia do Covid-19 ocasionaram mudanças no estilo de vida das pessoas, reduzindo a prática de exercícios físicos. O Método Pilates, idealizado por Joseph Hubertus, propõe: “É estar presente, concentrado e não distraído. É a mente que esculpe o corpo”. Refere-se a um conjunto de exercícios físicos coordenados com movimentos harmoniosos que beneficiam a saúde física e mental. Neste trabalho, de caráter quantitativo, estudamos fatores motivacionais da prática de Pilates no contexto da Pandemia de COVID-19, bem como os efeitos na saúde mental. Participaram 28 indivíduos, de ambos os sexos, com idade de 18 a 68 anos, frequentadores de um estabelecimento do município de Castanhal-PA. Após a concordância com o TCLE, houve o preenchimento de formulário online, contendo o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física”, constituído por 54 itens divididos em 9 partes e subdivididos em 6 domínios motivacionais: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer, bem como o Questionário de Saúde Geral (QSG-12), constituído de 12 itens positivos e negativos relacionados à ansiedade e depressão, respectivamente. Comparamos os escores brutos relacionados aos fatores motivacionais e ao QSG-12 entre os indivíduos que iniciaram a prática de Pilates antes (A, 42,86%, n = 12) ou após (P, 57,14%, n = 16) o início da pandemia (março de 2020). Os escores brutos por indivíduo foram expressos como média +/- erro padrão por grupo. A comparação entre grupos foi realizada pelo *teste t* e o nível de significância estabelecido foi de $p < 0,05$. Dos participantes do estudo 85,71% eram do sexo feminino e 14,29% do sexo masculino. Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos nos fatores motivacionais (controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer), nem entre os itens positivos e negativos do QSG-12. Apesar disso, pudemos verificar que dentre os fatores motivacionais estudados a saúde, seguida de prazer, obtiveram os maiores escores, enquanto os fatores motivacionais com os menores escores foram competitividade, seguido de sociabilidade, o que pode estar relacionado a prática do método Pilates durante a pandemia, o que também pode justificar a manutenção do bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Coronavírus; Exercício físico; Motivação; Distúrbios psiquiátricos.

ABSTRACT

Abstract: The quarantine and social isolation imposed during the Covid-19 Pandemic caused changes in the way of living of the populations, reducing the practice of physical exercises. The Pilates Method, proposed by Joseph Hubertus, says “It is to be present, focused and not distracted. It is the mind that sculpts the body”. It refers to a set of physical exercises coordinated with harmonious movements that benefits physical and mental health. In this quantitative research, we studied motivational factors involved in Pilates practice in the context of the COVID-19 Pandemic, as well as its effects on mental health. Twenty-eight individuals of both genders, aged from 18 to 68 years participate of this study. All volunteers usually go to the same establishment located in Castanhal-PA. After agreement with the TCLE, there was the completion of an online form, among which stands out the "Inventory of Motivation to Regular Practice of Physical Activity", including 54 items divided into 9 parts and subdivided into 6 motivational domains: stress control, health, sociability, competitiveness, aesthetics and pleasure and the General Health Questionnaire (QSG-12), including 12 positive and negative items related to anxiety and depression, respectively. We compared the crude motivational scores QSG-12 among individuals who started pilates practice previously (A, 42,86%, n = 12) or later (P, 57,14%, n = 16) the beginning of the pandemic in March 2020. The analyzed data, raw scores per individual, were expressed as mean $\pm$ standard error per group. The comparison between groups was performed by the *t-test* and the established significance level was $p < 0.05$. In this study, 85.71% were female and 14.29% were male. No significant differences were found between the groups in the motivational factors (stress control, health, sociability, competitiveness, aesthetics, and pleasure), nor between the positive and negative items of the QSG-12. Nevertheless, we were able to verify that among the motivational factors studied, the health, followed by pleasure, obtained the highest scores, whereas the motivational factors with the lowest scores were competitiveness followed by sociability, which may be related to the practice of the Pilates method during the pandemic, which may also justify the maintenance of psychological well-being.

Keywords:

Coronavirus; Physical exercise; Motivation; Psychiatric disorders.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. METODOLOGIA.....	13
3. RESULTADOS.....	15
4. DISCUSSÃO.....	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	24
ANEXO A – DOCUMENTO DE APROVAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA.....	28
ANEXO B – TCLE E FORMULÁRIOS PADRONIZADOS.....	32

1. INTRODUÇÃO

A pandemia do COVID-19 causou mudanças repentinas de hábitos e rotinas. Houve a imposição da quarentena em muitos países ao redor do mundo, pois o número de infectados aumentava rapidamente. São evidentes os efeitos da quarentena e do isolamento social, através da diminuição gradual dos casos e das internações hospitalares para a saúde pública. No entanto, estudos sugerem que a quarentena causou impactos negativos na saúde mental das populações, e que são diversos os fatores que contribuíram para essa problemática (HU; TUCKER; WU; YANG, 2020).

Segundo Organização Mundial da Saúde (OMS), “o COVID-19 é uma doença infecciosa causada por um coronavírus recém-descoberto.” O COVID-19 pode ter características distintas em cada organismo, apresentando sintomas diversificados. Os sintomas mais comuns são febre, tosse seca e cansaço. Em casos graves da doença, os indivíduos podem apresentar falta de ar, dor ou pressão no peito, como também, perda da fala ou movimento. De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), existem sete tipos de coronavírus humanos, entre eles, SARS-COV e MERS-COV, causador da síndrome respiratória aguda grave e da síndrome respiratória do Oriente Médio respectivamente, e mais recentemente, o vírus causador do coronavírus 2019 (COVID-19), o SARS-COV2.

A OMS define saúde mental como “um bem estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade”. Estudos realizados a partir da experiência da quarentena em epidemias anteriores, como Ebola, H1N1 e Sars, apontam efeitos psicológicos negativos, detectados em meses e até anos após o período de quarentena, como confusão, raiva, irritabilidade, mau humor, frustração, tédio, insônia, além de sintomas de estresse pós-traumático e depressão. Diversos fatores ocasionados pelo período da quarentena poderiam influenciar, tal como, o medo de contrair a doença (estigma), dificuldades financeiras, informações inadequadas ou insuficientes e a própria duração da quarentena (BROOKS *et al.*, 2020).

Na quarentena, em virtude da Pandemia do COVID-19, sintomas depressivos se tornaram ainda mais presentes, já que sua imposição tirou repentinamente a liberdade das pessoas, e a própria sensação de possuir escolhas, o que contribuiu para o aumento de distúrbios mentais, entre os mais comuns, depressão e ansiedade. Essas doenças afetam a saúde mental gerando grande impacto na qualidade de vida dos indivíduos (HU; TUCKER; WU; YANG, 2020). Observa-se que pessoas que já possuem algum distúrbio mental, ou que

têm histórico familiar, provavelmente são os que mais sofreram com o isolamento e a quarentena (HU; TUCKER; WU; YANG, 2020). Ademais, em alguns casos, pessoas que possuem depressão, já apresentaram ansiedade anteriormente. A ansiedade é um dos problemas mais comuns, que afetam a saúde mental, podendo causar distúrbios emocionais, mudanças de humor, diminuição da concentração, insônia, diminuição da qualidade da realização de tarefas diárias e do trabalho (MOGG; BRADLEY, 2018; YU *et al.*, 2018). Entre os tipos de transtorno de ansiedade mais comuns estão o transtorno do pânico, a fobia social e o transtorno do estresse pós-traumático (TEPT).

Evidências clínicas sugerem a efetividade dos exercícios físicos (EF) regulares na prevenção e tratamento de distúrbios mentais, como a ansiedade e a depressão (KANDOLA; LEWIS; OSBORN; STUBBS; HAYES, 2020). Relata-se que pessoas sedentárias possuem maior possibilidade de ter depressão do que pessoas que praticam exercícios regularmente (KANDOLA; LEWIS; OSBORN; STUBBS; HAYES, 2020). Nesse sentido, manter-se ativo durante o período de quarentena pode contribuir para atenuar os efeitos negativos depois da pandemia (BROOKS *et al.*, 2020).

Um estudo realizado no Brasil buscou compreender os impactos da pandemia do COVID-19 na prática de EF antes e durante a pandemia, nas principais macrorregiões do país. Dos participantes da pesquisa 80% estariam em isolamento social (SONZA *et al.*, 2020). Os autores constataram um aumento significativo do sedentarismo. Entre os indivíduos que se mantiveram ativos durante o período de quarentena houve uma significativa redução da frequência, número de dias por semana de prática, e na duração do EF. A motivação para a prática de EF também sofreu modificações, relacionando-se ao desempenho e melhora da saúde como fatores de maior relevância (SONZA *et al.*, 2020). Portanto, evidencia-se que as mudanças ocasionadas pela pandemia do COVID-19 no cotidiano dos sujeitos ocasionaram alterações nos fatores motivacionais relacionados à prática de EF.

Dentro deste cenário, a prática de Pilates durante a pandemia pode ser um diferencial. O Pilates reúne exercícios que envolvem a conexão corpo e mente, e que trabalham estabilidade, força e flexibilidade do tronco, além de controle muscular, postura corporal e respiração (PEREIRA *et al.*, 2022). Sugere-se que o Pilates é um potencial exercício para ser praticado em períodos de pandemia, devido ser uma prática acessível e segura, que pode ser praticada em casa, utilizando apenas um tapete no chão, e que não apresenta risco de lesões se comparado a outros exercícios ou modalidades esportivas (PEREIRA *et al.*, 2022).

O alemão Joseph Hubertus Pilates foi o idealizador do método Pilates, introduzido nos Estados Unidos na década de 1920, porém chegou ao Brasil apenas na década de 1990. Esse método surgiu baseado em características de atividades praticadas no Oriente Médio, tal como Ioga, meditação e artes marciais (SILVA; MANNRICH, 2009). Entre os benefícios do Pilates temos melhora das capacidades físicas de força, flexibilidade, mobilidade, equilíbrio e respostas agudas da pressão arterial (CRUZ *et al.*, 2011; DA SILVA; MANNRICH, 2009 apud BUENO, J C A *et al.*, 2019). Além disso, o Pilates pode ser usado como método para a reabilitação, em casos de dor crônica, lombalgia, como também em distúrbios mentais (LATEY, 2001; SHAND, 2004 apud SILVA; MANNRICH, 2009).

Segundo Joseph Hubertus Pilates, em sua primeira obra, no livro Sua Saúde (1934), “o objetivo do ser humano é a saúde e a felicidade,” e para alcançá-lo é necessário que haja o equilíbrio perfeito entre corpo e mente. Pilates acreditava que a maioria das doenças são causadas por hábitos incorretos, sendo assim, suas ideias buscam demonstrar que as doenças físicas podem ser corrigidas ou prevenidas através da adoção de bons hábitos, incluindo a prática de EF, pois o ser humano apenas compreenderia o que realmente significa ter saúde quando atingisse o equilíbrio perfeito entre corpo e mente (PILATES, 2010).

Dessa forma, o Pilates se enquadra como um EF diferenciado, no qual a relação entre o corpo e a mente fundamenta seus princípios, assim é um exercício com potencial benefícios durante os períodos de quarentena e isolamento social. O presente estudo visa esclarecer os fatores motivacionais da prática do método Pilates, assim como, os possíveis benefícios do Pilates para a saúde mental no contexto da pandemia do COVID-19 por meio da investigação dos fatores motivacionais e da análise do bem-estar psicológico de seus praticantes. Deve-se entender a importância do cuidado com a saúde mental e os fatores motivacionais envolvidos, que consequentemente foram modificados durante a pandemia, sobre a prática deste EF.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal e de campo com abordagem quantitativa. O presente projeto foi submetido na Plataforma Brasil, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Pará, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde - Campus II, atendendo as exigências em vigor, conforme as Resoluções 466/12 e 510/2016, número do protocolo 48620021.0.0000.5174.

Participaram da pesquisa 28 indivíduos praticantes de Pilates de um estabelecimento localizado em Castanhal - PA, que realizavam aulas regulares duas vezes por semana. Os critérios de inclusão foram: indivíduos praticantes de Pilates, com idade superior a 18 anos, de ambos os sexos.

Os indivíduos praticantes de Pilates receberam um convite enviado pelo WhatsApp cadastrado no estabelecimento. O convite continha um link de acesso com o relato da pesquisa, incluído no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e três questionários relacionados à pesquisa. Ao acessar o link encaminhado os indivíduos verificavam o TCLE, no qual deveriam obrigatoriamente optar por concordar ou não concordar em participar da pesquisa. Os indivíduos que concordassem em participar da pesquisa de forma voluntária poderiam seguir para os questionários.

Na primeira seção, referente ao primeiro questionário, foram coletadas algumas informações como idade, sexo, tempo de prática de Pilates, frequência, duração, bem como sobre a realização de outros exercícios físicos. As demais seções referiam-se a questionários padronizados: “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física” e “Saúde Geral de Goldberg”, avaliando, respectivamente, os fatores motivacionais relacionados à prática do Pilates e condições de bem-estar psicológico dos indivíduos (DANTAS *et al.*, 2015; PASQUALI, *et al.*, 1994). Os formulários foram digitalizados via *Google Forms*, através do seguinte link de acesso: <https://forms.gle/RCghzYgWCdypQdQv9>. O questionário foi compartilhado entre 6 de outubro e 1 novembro de 2021, e a análise de dados ocorreu entre 19 de novembro de 2021 e 22 de fevereiro de 2022. Após a análise dos questionários, os dados foram tabulados e discutidos em relação à literatura científica.

O Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física é baseado na Teoria da Autodeterminação - TAD (Self-determination theory - SDT) desenvolvida por Richard M. Ryan e Edward L. Deci (BARBOSA, 2006, p. 90). O questionário é constituído por 54 itens divididos em 9 partes e subdivididos em 6 domínios motivacionais: controle do estresse, saúde,

sociabilidade, competitividade, estética e prazer, cada fator motivacional relaciona-se, respectivamente, a sensação de descanso, manutenção e melhora da saúde, oportunidade de encontrar pessoas, obter reconhecimento por meio de prêmios e competição, manter o corpo em forma, satisfação na realização de seus objetivos (BARBOSA, 2006, p.109). A partir daí foram apurados os valores brutos de cada fator motivacional.

O Questionário de Saúde Geral (QSG), proposto originalmente por Goldberg & Williams, possui o intuito de detectar distúrbios mentais não severos (não psicóticos). Inicialmente composto por 60 itens, foi adaptado para o Brasil por Pasquali e colaboradores (1994) (GOUVEIA *et al.*, 2003). Possui diversas versões alternativas de 30, 28 e 12 itens. O QSG-12, a versão de 12 itens, é a mais curta e a mais utilizada para análise do bem-estar psicológico devido à sua fácil e rápida aplicação (GOUVEIA *et al.*, 2012). Conforme Gouveia *et.al.* (2012) o QSG-12 é constituído de 12 itens em uma escala de 4 pontos que analisa o quanto os indivíduos têm experimentado os sintomas descritos. No Brasil, apesar de não se ter um consenso sobre a estrutura fatorial que deve ser utilizada para a análise do QSG-12, existem evidências satisfatórias em relação a sua validade, sendo que as estruturas fatoriais de um, dois e três fatores são as mais conhecidas, e diversos estudos sugerem o modelo bifatorial como o mais adequado (GOUVEIA *et al.*, 2012).

Dessa maneira, esta pesquisa adotou a análise bifatorial. Nesse modelo, os itens são divididos nos fatores ansiedade e depressão, ou positivos e negativos, respectivamente. Nos itens positivos (por exemplo: *Você ultimamente tem podido concentrar-se bem no que faz?*), as respostas podem variar de 1 (mais que o de costume) a 4 (muito menos que o de costume), portanto menores escores significam melhor condição de bem-estar psicológico. Nos itens negativos (por exemplo: *Você ultimamente tem se sentido pouco feliz e deprimido?*) as respostas podem variar de 1 (absolutamente, não) a 4 (muito mais que o de costume), nesse caso os itens negativos foram invertidos para que a menor pontuação também indique melhor condição de bem-estar psicológico (GOUVEIA *et al.*, 2012b).

Foram comparados os indivíduos que já praticavam Pilates antes do início da pandemia com os que começaram a praticar no período de pandemia, ou seja, a partir de março de 2020. Os dados foram expressos como média +/- erro padrão. A comparação entre grupos foi realizada pelo teste *t*, considerando um nível de significância de $p < 0,05$. Foi utilizado o programa STATISTICA (versão 10.0) para as análises estatísticas e o programa PRISMA (versão 6.0) para os gráficos.

3. RESULTADOS

A pesquisa foi realizada com 28 praticantes do Método Pilates, destes 85,71% eram do sexo feminino e 14,29% eram do sexo masculino (gráfico 1). Os participantes do estudo tinham idade entre 18 e 68 anos. Em relação à prática do método 42,86% dos integrantes do estudo já praticavam Pilates antes da Pandemia do COVID-19, enquanto 57,14% começaram a praticar o método após a Pandemia do COVID-19.

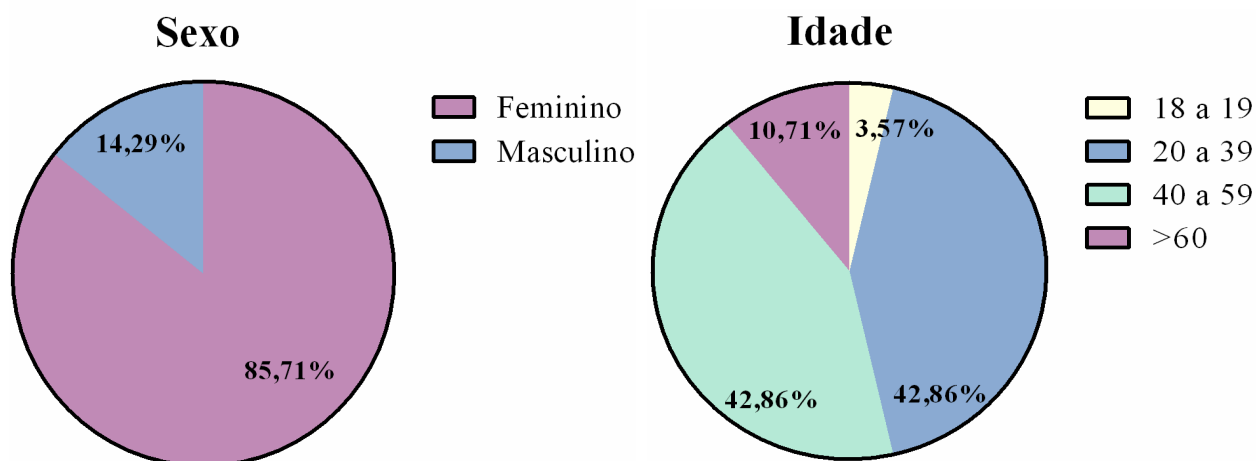


Gráfico 1: Sexo: percentual de participantes do estudo por sexo. Idade: percentual de participantes do estudo por idade, considerando-se indivíduos jovens (18 a 19 anos), adultos (20 a 59 anos, subdivididos em duas faixas etárias) e idosos (acima de 60 anos).

O gráfico 2 representa os escores brutos do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física que analisa os fatores motivacionais que influenciaram a prática de Pilates anteriormente ou posteriormente ao início a Pandemia do COVID-19. Nos seis fatores analisados não foram encontradas diferenças significativas anteriormente ou posteriormente a Pandemia: controle de estresse ($t = 0,27$, $df = 26$, $p = 0,79$), saúde ($t = 0,03$, $df = 26$, $p = 0,98$), sociabilidade ($t = 0,11$, $df = 26$, $p = 0,91$), competitividade ($t = 1,02$, $df = 26$, $p = 0,31$), estética ($t = 0,96$, $df = 26$, $p = 0,35$) e prazer ($t = 0,59$, $df = 26$, $p = 0,56$). Os dados foram expressos como média +/- erro padrão, sintetizados na tabela 1.

Fatores motivacionais

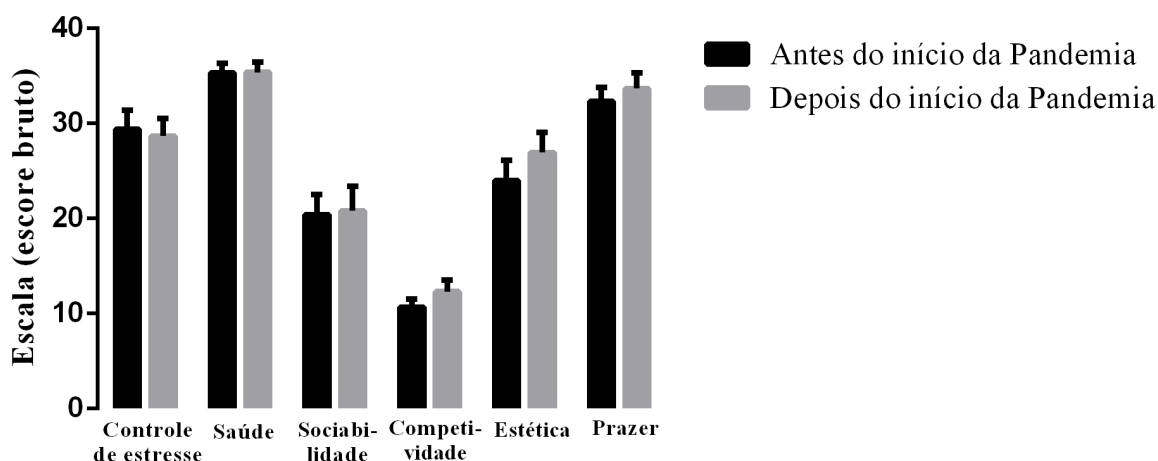


Gráfico 2: Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física. Os fatores saúde e prazer apresentaram os maiores escores, enquanto competitividade e sociabilidade apresentaram os menores escores. Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos participantes do estudo: antes e depois da pandemia ($p > 0,05$).

	Antes do início da Pandemia	Depois do início da Pandemia
Controle de Estresse	29,42 ± 6,85 (n=12)	28,69 ± 7,27 (n=16)
Saúde	35,33 ± 3,47 (n=12)	35,37 ± 4,48 (n=16)
Sociabilidade	20,42 ± 7,37 (n=12)	20,81 ± 10,33 (n=16)
Competitividade	10,67 ± 2,99 (n=12)	12,31 ± 4,91 (n=16)
Estética	24,00 ± 7,31 (n=12)	26,94 ± 8,50 (n=16)
Prazer	32,33 ± 5,12 (n=12)	34,69 ± 6,65 (n=16)

Tabela 1: Fatores motivacionais da prática de Pilates, expressos como média +/- erro padrão.

Apesar de não serem observadas diferenças significativas anteriormente ou posteriormente ao início da Pandemia, podemos verificar que dentre os fatores motivacionais estudados a saúde, seguido de prazer, obtiveram os maiores escores. Os fatores motivacionais com os menores escores foram competitividade, seguido de sociabilidade.

O gráfico 3 representa os escores brutos do Questionário de Saúde Geral de Goldberg (QSG-12), utilizado para análise do bem-estar psicológico dos indivíduos, constituído de itens positivos e negativos, referindo-se aos fatores ansiedade e depressão, respectivamente. Em relação aos fatores positivos ($t = 1,37$, $df = 26$, $p = 0,18$), negativos ($t = 0,35$, $df = 26$, $p = 0,73$)

e somatória de ambos os fatores ($t = 0,85$, $df = 26$, $p = 0,40$) não foram encontradas diferenças significativas anteriormente ou posteriormente ao início da Pandemia. Os dados foram expressos como média $\pm$ erro padrão, sintetizados na tabela 2.

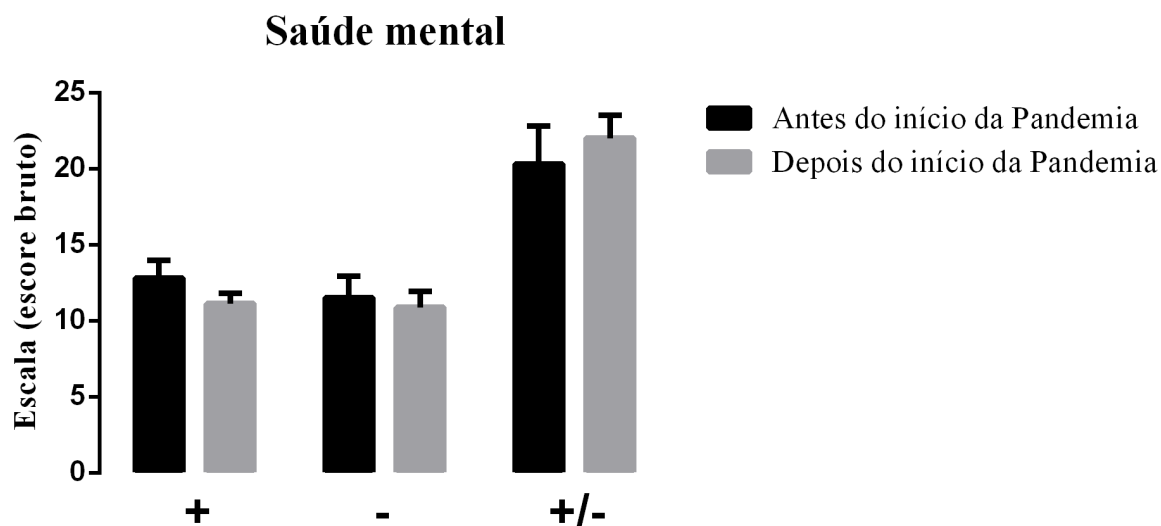


Gráfico 3: Representação dos itens positivos, negativos, e a somatória de ambos, para análise da Saúde Mental dos participantes do estudo antes e depois da pandemia ($p > 0,05$).

	Antes do início da Pandemia	Depois do início da Pandemia
Fatores positivos	12,83 $\pm$ 3,93 (n=12)	11,12 $\pm$ 2,68 (n=16)
Fatores negativos	11,50 $\pm$ 5,05 (n=12)	10,87 $\pm$ 4,27 (n=16)
Fatores positivos e negativos	24,33 $\pm$ 8,56 (n=12)	22,00 $\pm$ 6,03 (n=16)

Tabela 2: Itens positivos e negativos dos participantes do estudo, expressos como média $\pm$ erro padrão.

4. DISCUSSÃO

Sabe-se da importância da prática de EF tanto para saúde física quanto mental. O EF regula a liberação de diversos neurotransmissores, como serotonina, acetilcolina, noradrenalina e dopamina (KEMPERMANN, 2002), substâncias que estão diretamente relacionadas com o comportamento emocional e memória. Além disso, EF regulares são eficazes para a prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis como diabetes mellitus tipo 2, osteoporose, obesidade, câncer e redução de doenças cardiovasculares (CAREK, P.; LAIBSTAIN; CAREK, S., 2011).

A literatura discute a importância do EF para a cognição e para a melhora da qualidade de vida. Percebe-se, por exemplo, que o EF é uma medida eficaz para retardar o início da doença de Alzheimer ou promover uma redução nos sintomas cognitivos da doença, relacionados principalmente à perda da memória (POPE; SHUE; BECK, 2003). Outrossim, pesquisas em animais sustentam a hipótese de que o exercício físico aumenta os níveis de Fator Neurotrófico Derivado do Encéfalo (BDNF), que é fundamental para neurogênese hipocampal, plasticidade sináptica e aprendizagem. A neurogênese no hipocampo de adultos, estimulada por EF, pode melhorar o desempenho cognitivo e a memória, bem como auxiliar no tratamento de diversas doenças psiquiátricas, tal como a depressão (DUMAN, 2005).

Um estudo realizado durante a quarentena do COVID-19 na Itália, com 2.524 participantes, analisou as mudanças nos níveis de prática de EF durante o isolamento social e o impacto na saúde mental. Relatou-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de EF, por meio de um questionário que avaliou o bem-estar físico e psicológico dos participantes (MAUGERI *et al.*, 2020). Neste estudo, o EF mostrou ser um importante fator para a manutenção da autoestima, diminuição da ansiedade e prevenção de distúrbios psicológicos. Os resultados demonstraram que a prática de exercícios vigorosos e moderados durante a pandemia diminuiu em relação ao período anterior. Os autores do trabalho sugerem uma relação direta entre bem-estar psicológico e prática regular de exercícios, além disso, observou-se diferenças significativas dos níveis de atividades físicas praticadas entre homens e mulheres, sendo que, as mulheres praticavam mais do que os homens, o que foi justificado pelo fato dos homens preferirem atividades ao ar livre ou em lugares públicos, como academias. Por sua vez, as mulheres preferem fazer exercícios em casa, como ioga, exercícios aeróbios, Pilates, entre outros, como também se dedicam mais às tarefas domésticas do que os homens (MAUGERI *et al.*, 2020).

Outros estudos também sugerem que a quarentena contribuiu para a diminuição da prática de EF. Uma pesquisa realizada na Sicília mostrou que 44% a 50% dos participantes praticavam EF moderados e vigorosos antes da pandemia, respectivamente. Entretanto, durante a pandemia houve redução da prática de atividade física, principalmente de exercícios vigorosos e de caminhada (GIUSTINO *et al.*, 2020). Esses estudos em conjunto demonstram que ocorreu redução da prática de EF durante a quarentena, o que contribui para o aumento do sedentarismo, obesidade e, conseqüentemente do estresse e ansiedade provocados pelo período de quarentena.

É importante salientar que a quarentena foi uma medida necessária para evitar o crescimento do número de casos e o colapso na saúde pública, que poderiam acarretar perdas de vidas e crise econômica, que muitos países ainda enfrentam desde quando o COVID-19 se alastrou pelo globo. Contudo, existem impactos negativos da quarentena que a longo-prazo podem afetar a saúde física e mental das populações. Nesse sentido, em contextos como o da Pandemia do COVID-19, em que a prática de exercícios foi comprometida, o método Pilates pode ser um importante instrumento contra o sedentarismo.

Um estudo experimental realizado com 90 indivíduos adultos do sexo masculino e feminino entre 30 e 49 anos, que nunca praticaram Pilates e ioga, buscou investigar se exercícios como o Pilates e o ioga levam os indivíduos a adotar um estilo de vida mais saudável, e conseqüentemente, influenciariam para um melhor condicionamento físico e mental (LIM; HYUN, 2021). Os participantes do estudo mencionado foram divididos em três grupos, dois grupos participavam de aulas regulares de Pilates ou ioga, e um grupo controle que não participava de aulas. Observou-se que, os grupos que tinham aulas regulares apresentaram maiores comportamentos promotores de saúde do que o grupo controle, ou seja, comportamentos voltados para a promoção do condicionamento físico e redução de danos físicos e mentais, promovendo o bem-estar físico, emocional e psicológico (LIM; HYUN, 2021).

Um estudo realizado com gestantes, buscou mostrar que o Pilates pode ser um potencial exercício para ser praticado de forma online em contextos como o da pandemia do COVID-19, por meio do tele-pilates. Nota-se que a prática de EF por gestantes diminuiu também durante a pandemia do COVID-19, principalmente devido às recomendações sobre permanecer em casa, já que são classificadas como grupo de risco em vista de serem indivíduos mais suscetíveis à pneumonia e infecções respiratórias durante a pandemia (HYUN; CHO; KOO, 2022). O estudo citado visou aplicar o padrão de exercício proposto pelo *American College of Obstetricians and Gynecologists* ao exercício de tele-Pilates caseiro (HTPE) em 8

semanas, e assim determinar seu efeito sobre a saúde física e mental das gestantes (HYUN; CHO; KOO, 2022). Constatou-se, que o HTPE poderá ser utilizado como um exercício de tecnologia remota para gestantes em futuras pandemias, pois foi capaz de aliviar a ansiedade e o desconforto físico ocasionado pela gravidez, promoveu redução no percentual de gordura corporal, aumentou a força pélvica, diminuiu a dor nas costas e aliviou a insônia (HYUN; CHO; KOO, 2022).

O presente estudo buscou demonstrar que a prática do método Pilates pode ser uma forma de manter-se fisicamente ativo em períodos de quarentena, possibilitando a manutenção do bem-estar psicológico de seus praticantes, por meio da análise dos fatores motivacionais envolvidos na prática, e observação de alguma possível alteração nesses fatores ocasionados pelo isolamento social e a quarentena, medidas impostas para combater o alastramento da doença, e que de certa forma podem ser compreendidas como um fator de estresse, já que ocasionaram grandes mudanças nos hábitos e rotinas, assim como, nos padrões comportamentais. Dessa maneira, o isolamento social e o estresse relacionado a doença e as mudanças no estilo de vida podem estar diretamente relacionados com a predisposição para transtornos psiquiátricos. A redução da prática de EF apresenta-se como uma consequência dessas mudanças.

Em relação à prática do método Pilates, a pesquisa demonstrou que 42,86% dos participantes do estudo já praticavam Pilates antes do início da pandemia, e 57,14% começaram a praticar durante a pandemia. Além disso, observou-se uma maior adesão das mulheres do que dos homens na prática do método Pilates, representando 85,71% dos participantes do estudo, enquanto os homens representam 14,29%. Aponta-se o Pilates como um exercício físico praticado em sua maioria pelo público feminino, e predominantemente adulto, aproximadamente na faixa etária entre 20 e 59 anos. Enquanto o público idoso representou 10,71%, e o jovem representou apenas 3,57%, levando-se em consideração a limitação de participantes na pesquisa. Os fatores motivacionais envolvidos na prática de Pilates, anteriormente ou posteriormente ao início da pandemia, não encontraram diferenças significativas entre os participantes. Os fatores motivacionais com maiores índices foram saúde, seguido de prazer e controle do estresse. Os fatores motivacionais com os menores escores foram competitividade, seguido de sociabilidade e estética.

Um estudo realizado no Brasil, com 39 idosos praticantes do método Pilates, sexo masculino e feminino, coloca em evidência a relação entre Pilates e fatores motivacionais, buscando compreender as perspectivas em relação a prática de EF e a motivação, por meio da avaliação das dimensões da motivação, como, controle do estresse, saúde, sociabilidade,

competitividade, estética e prazer (DANTAS *et al.*, 2015). No estudo mencionado, os fatores como saúde, prazer e sociabilidade destacaram-se como alta motivação entre os idosos praticantes de Pilates, que se relacionam respectivamente, a manutenção da saúde, satisfação na execução de suas tarefas e objetivos e interação social, sendo que o fator motivacional sociabilidade se apresentou como alta motivação apenas entre os homens, lembrando que este é um estudo realizado fora de um contexto de pandemia.

No contexto da pandemia do COVID-19, um estudo realizou um acompanhamento de 2 anos dos participantes, incluindo os 7 meses de interrupção do programa de treinamento devido a quarentena. Observou-se que ocorreu o agravamento de sintomas de saúde mental após essa interrupção, no entanto, não se sabe se isso está associado à interrupção do treinamento ou a pandemia do COVID-19 (MARKOTEGI *et al.*, 2021). Constatou-se que a pandemia contribuiu para a redução da prática regular de EF e de interação social, particularmente entre os idosos, o que pode ter ocasionado efeitos negativos na saúde física e mental, sobretudo em indivíduos com doenças crônicas, deficiências e síndrome geriátricas (LIPPI *et al.*, 2020; ROSCHEL *et al.*, 2020 apud MARKOTEGI *et al.*, 2021). O que pode estar diretamente associado aos níveis elevados de ansiedade, depressão e sentimento de solidão, somado a aceleração da deterioração física e o consequentemente desenvolvimento de comorbidades (ROSCHEL *et al.*, 2020 apud MARKOTEGI *et al.*, 2021).

Ademais, estudos apontam os efeitos do COVID-19 no Sistema Nervoso Central (SNC). O encéfalo pode sofrer efeitos diretos e indiretos devido a infecção ocasionada pela invasão do SARS-COV2 no SNC, tais como derrame cerebral e inflamação, acarretando prejuízo cognitivo e perda de olfato e paladar (anosmia e ageusia, respectivamente), assim como pode contribuir para o surgimento de distúrbios mentais (PANDEY *et al.*, 2021). Entende-se que indivíduos que tiveram COVID-19 podem sofrer com os efeitos da pandemia a longo prazo (PANDEY *et al.*, 2021).

Alguns estudos buscaram abordar sobre as complicações do COVID-19, antes, durante e após a pandemia, e suas consequências a longo-prazo. Entre os impactos na saúde mental evidencia-se a prevalência de sintomas relacionados ao estresse, entre eles, o aumento significativo de depressão, ansiedade, TEPT e distúrbios do sono, particularmente insônia (PANDEY *et al.*, 2021; ROBINSON *et al.*, 2022; SHANBEHZADEH *et al.*, 2021; BOURMISTROVA, 2022). Além disso, apontou-se alterações significativas de sintomas relacionados à saúde mental, assim como problemas cognitivos em indivíduos que não eram previamente diagnosticados com transtornos psiquiátricos (SHANBEHZADEH *et al.*, 2021). Sugere-se ainda que pode haver uma relação direta entre ansiedade, depressão e TEPT com

sintomas físicos, tais como fadiga, dores nas articulações e fraqueza muscular (SHANBEHZADEH *et al.*, 2021).

Estudos em epidemias anteriores causadas por outros coronavírus, tais como síndrome respiratória aguda grave (SARS) e síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV), revelaram os impactos na saúde física e mental a longo-prazo, em que os indivíduos apresentaram pelo menos um distúrbio mental, em um período de mais de 6 meses após a infecção (SHANBEHZADEH *et al.*, 2021; BOURMISTROVA, 2022).

Contudo, a manifestação de sintomas relacionados à saúde mental está sujeita a divergências de acordo com os instrumentos utilizados para análise, país, cultura e as medidas tomadas para lidar com os efeitos psicológicos negativos ocasionados pelo alastramento e infecção pela doença, mas também pelo período em que foram realizados, lembrando que na fase inicial da pandemia as mortes por COVID-19 ainda eram elevadas e as medidas restritivas adotadas para conter o aumento do número de casos ainda eram severas (SHANBEHZADEH *et al.*, 2021; ROBINSON *et al.*, 2022). Além disso, outros fatores devem ser levados em consideração e podem justificar os níveis elevados de depressão e ansiedade mesmo após o período inicial da pandemia, podendo ter efeitos a longo prazo, como condições de trabalho estressantes, por exemplo, nos profissionais de saúde que podem estar em maior risco (ROBINSON *et al.*, 2022).

No presente estudo não encontramos diferenças significativas entre os itens positivos e negativos que constituem o Questionário de Saúde Geral de Goldberg de 12 itens (QSG-12) para análise do bem-estar psicológico entre os praticantes de Pilates anteriormente ou posteriormente ao início da Pandemia. Assim, deve-se ressaltar que os instrumentos analisados, conforme mencionado acima, podem ter contribuído para este resultado. Além disso sugere-se que existe uma relação direta entre fatores motivacionais da prática de Pilates e a saúde mental, em virtude dos fatores motivacionais da prática de Pilates não terem sofrido alterações devido ao novo cenário, não apresentando diferenças significativas antes e durante a pandemia, sendo que os fatores saúde e prazer tiveram maiores escores apesar da pandemia do COVID-19, o que pode ter contribuído para que os participantes do estudo também não apresentassem diferenças significativas na sua saúde mental, já que todos os participantes do presente estudo praticaram Pilates durante a Pandemia do COVID-19.

É importante levar em consideração também que as medidas para imposição da quarentena no município de Castanhal-PA se comparado a outras cidades e estados do Brasil, assim como, os demais países do globo, podem não ter sido tão severas, o que consequentemente pode ter influenciado nos resultados. Ademais o estudo não teve uma

população específica dentre o público que procura o Pilates como forma de reabilitação ou para se manter fisicamente ativo, assim como, não comparou um grupo que pratica Pilates versus um grupo controle que não pratica Pilates, como também não avaliou os reflexos das profissões exercidas por cada um dos participantes do estudo em sua saúde mental.

Ressalta-se que ainda são necessários mais estudos, devido às limitações desta pesquisa, tanto em número de participantes, quanto no número reduzido de artigos que discutam a respeito da temática da prática de Pilates e seus efeitos na saúde mental, além de outros fatores limitantes, como uso de um formulário mais reduzido, já que, optou-se, pelo uso do QSG-12 (12 itens), uma das versões do Questionário de Saúde Geral de Goldberg, originalmente constituído de 60 itens, com o objetivo de não aplicar formulários extensos e cansativos, o que poderia comprometer a confiabilidade dos dados apresentados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os fatores motivacionais com maiores escores relacionados à prática do Método Pilates anteriormente ou posteriormente ao início da pandemia foram saúde, seguido de prazer; enquanto os menores escores foram relacionados a competitividade, seguido de sociabilidade. Em relação a saúde mental não houve diferenças significativas entre os itens positivos e negativos que apontassem consequências negativas da pandemia do COVID-19 no bem-estar psicológico destes indivíduos, sugerindo que isto pode estar relacionado ao fato de que os participantes do estudo praticaram Pilates durante a pandemia, o que pode também justificar os fatores motivacionais não terem sofrido alterações antes e durante a pandemia.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Australian Bureau of Statistics. **Household Impacts of COVID-19 Survey**. Canberra, 2020. Disponível em: www.abs.gov.au/ausstats/abs%40.nsf/mediareleasesbyCatalogue/DB25. Acesso em 25/11/2020 às 19h e 40 min.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades Métricas do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-126)**. 2006. 140f. Tese (Pós-graduação em Ciências do Movimento humano - PPGCMH) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <https://99lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/12726/000630968.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 19/03/2022 às 17h e 15min.

BROOKS, Samantha K.; WEBSTER, Rebecca K.; SMITH, Louise E.; WOODLAND, Lisa; WESSELY, Simon; GREENBERG, Neil et al. **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence**. Lancet, 2020. Disponível em: The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence - PubMed (nih.gov). Acesso em 01/12/2020 às 16h e 44min.

BOURMISTROVA, Nicole Wallbridge et al. **Long-term effects of COVID-19 on mental health: A systematic review**. *Journal of affective disorders* vol. 299 (2022): 118-125. Disponível em: Long-term effects of COVID-19 on mental health: A systematic review - PubMed (nih.gov). Acesso em: 07/04/22 às 19 h 58 min.

BUENO, J C.; ALVES R C.; SMORALEK, André C.; JUNIOR, T P S. **Comportamento hemodinâmico e percentual em idosas submetidas a uma sessão de diferentes protocolos do método pilates**. Disponível em: www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/download/1701/1220. Acesso em 17/04/2020 às 19h e 35min.

CAREK, Peter J.; LAIBSTAIN, Sarah E.; CAREK, Stephen M. **Exercise for the treatment of depression and anxiety**. Int J Psychiatry Med, 2011. Disponível em: Exercise for the treatment of depression and anxiety - PubMed (nih.gov). Acesso em 23/11/2020 às 17h e 00min.

DANTAS, Ricardo; PAZ, Gabriel A.; STRAATMANN, Vivianne S.; LIMA, Vicente P. **Fatores Motivacionais de Idosos Praticantes do Método Pilates**. 2015. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/download/3534/pdf>. Acesso em 19/04/2021 às 12h e 40min.

DESLANDES, Andréa; MORAES, Helena; FERREIRA, Camila; VEIGA, Heloisa; SILVEIRA, Heitor, MOUTA, Raphael; POMPEU, Fernando; COUTINHO, Evandro S F; LAKS, Jerson. **Exercise and Mental Health: Many Reasons to Move. Neuropsychobiology**. 2009. Disponível em: Exercise and mental health: many reasons to move - PubMed (nih.gov). Acesso em 26/11/2020 às 17h e 10min.

DUMAN, Ronald. **Neurotrophic factors and regulation of mood: role of exercise, diet and metabolism**. Neurobiol Aging, 2005. Disponível em: Neurotrophic factors and regulation of mood: role of exercise, diet and metabolism - PubMed (nih.gov). Acesso em 28/11/2020 às 18h e 33min.

GIUSTINO, Valerio; PARROCO, Anna Maria; GENNARO, Antonio; MUSUMECI, Giuseppe; PALMA, Antonio, BATTAGLIA, Giuseppe. **Physical activity levels and related energy expenditure during COVID-19 quarantine among the Sicilian active population: a cross-sectional online survey study**. 2020. Disponível em: Physical Activity Levels and Related Energy Expenditure during COVID-19 Quarantine among the Sicilian Active Population: A Cross-Sectional Online Survey Study (temple.edu). Acesso em 27/11/2020 às 16h e 40min.

GOUVEIA, Valdiney *et.al*. **A utilização do QSG-12 na população geral: Estudo de sua validade de construto**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 2003. Disponível em: (PDF) A utilização do QSG-12 na população geral: Estudo de sua validade de construto (researchgate.net). Acesso em: 20/03/22 às 14 h e 20 min.

GOUVEIA, Valdiney *et.al*. **Questionário de Saúde Geral (QSG-12): o efeito de itens negativos em sua estrutura fatorial**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2012000200016>. Acesso em: 20/03/22 às 14 h 42 min.

HU, Shaojuan; TUCKER, Lorelei; WU, Chongyun; YANG Luodan. **Beneficial Effects of Exercise on Depression and Anxiety During the Covid-19 Pandemic: A Narrative Review**. 2020. Disponível em: Beneficial Effects of Exercise on Depression and Anxiety During the Covid-19 Pandemic: A Narrative Review - PubMed (nih.gov). Acesso em 17/11/2020 às 15h e 30min.

HYUN, Ah-Hyun; CHO, Joon-Yong; KOO, Jung-Hoon. **Effect of Home-Based Tele-Pilates Intervention on Pregnant Women: A Pilot Study**. Healthcare (Basel). 2022. Disponível em: [Effect of Home-Based Tele-Pilates Intervention on Pregnant Women: A Pilot Study - PubMed \(nih.gov\)](#). Acesso em 11/04/22 às 17h e 33 min.

KANDOLA, Aaron; LEWIS, Gemma; OSBORN, David P J.; STUBBS, Brendon; HAYES, Joseph F. **Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study**. Lancet Psychiatry, 2020. Disponível em: Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study - PubMed (nih.gov). Acesso em 15/11/2020 às 13h e 10min.

KEMPERMANN, Gerd. **Regulation of adult hippocampal neurogenesis – implications for novel theories of major depression**. Bipolar Disord, 2002. Disponível em: Regulation of adult hippocampal neurogenesis - implications for novel theories of major depression - PubMed (nih.gov).

LIM, Eun-Ju; HYUN, Eun-Jung. **The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status**. Int J Environ Res Public Health. 2021. Disponível em: [The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status - PubMed \(nih.gov\)](#). Acesso em: 10/04/22 às 16 h 44 min.

MAUGERI, Grazia; CASTROGIOVANNI, Paola; BATTAGLIA, Giuseppe; PIPPI, Roberto; D'AGATA, Velia; PALMA, Antonio; DI ROSA, Michelino; MUSUMECI, Giuseppe. **The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy**.

Heliyon, 2020. Disponível em: [The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy - PubMed \(nih.gov\)](#). Acesso: 25/11/2020 às 10 h e 00min.

MARKOTEGI, Mikel; IRAZUSTA, Jon; SANZ, Begoña; RODRIGUEZ-LARRAD, Ana. **Effect of the COVID-19 pandemia on the physical and psychoaffective health of older adults in a physical exercise program.** Exp Gerontol. 2021;155:111580. Disponível em: [Effect of the COVID-19 pandemic on the physical and psychoaffective health of older adults in a physical exercise program - PubMed \(nih.gov\)](#). Acesso em: 27/03/22 às 14 h 31 min.

MARLAY, B.; ATTENBOROUGH, J.; KUTCHER, V. **“Living in limbo”: the views and experiences of young people in Australia at the start of the COVID-19 pandemic and national response.** Sydney: UNICEF Australia; 2020. Disponível em: www.unicef.org.au/Upload/UNICEF/Media/Documents/UNICEF-COVID-19-Living-inLimbo-2020.pdf. Acesso em 14/11/2020 às 15h e 30min.

Ministério da Saúde. **Linha do tempo do Coronavírus.** Disponível em: [Linha do tempo coronavírus \(saude.gov.br\)](#). Acesso em 20/04/2021 às 15h e 22min.

MOGG, Karin; BRADLEY, Brendan P. **Anxiety and threat-related attention: cognitivemotivational framework and treatment.** Trends Cogn Sci. 2018. Disponível em: [Anxiety and Threat-Related Attention: Cognitive-Motivational Framework and Treatment - PubMed \(nih.gov\)](#). Acesso em 18/11/2020 às 9h e 34min.

Organização Mundial da Saúde. **Coronavírus.** Disponível em: [Coronavirus \(who.int\)](#). Acesso em 20/04/2021 às 15h e 35min.

Organização Mundial da Saúde. **Mental health action plan 2013 - 2020.** Disponível em: [Mental health action plan 2013 - 2020 \(who.int\)](#). Acesso em 15/07/22 às 17h 53 min.

Organização Pan-Americana da Saúde. **Histórico da pandemia de COVID-19.** Disponível em: [Histórico da pandemia de COVID-19 - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](#). Acesso em 20/04/2021 às 14h e 55min.

PANDEY, Kabita *et al.* **Mental Health Issues During and After COVID-19 Vaccine Era.** *Brain Res Bull.* 2021;176:161-173. Disponível: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8414813/>. Acesso: 27/03/22 às 10h e 48 min.

PASQUALI, Luiz; GOUVEIA, Valdiney; BANDEIRA ANDRIOLA, Wagner; MIRANDA, Fábio; RAMOS, André (1994). **Questionário de Saúde Geral de Goldberg (QSG): Adaptação Brasileira. Psicologia Teoria e Pesquisa.** 10. 421-437. Disponível em: (PDF) [Questionário de Saúde Geral de Goldberg \(QSG\): Adaptação Brasileira \(researchgate.net\)](#). Acesso em 20/04/2021 às 15h e 05min.

PEREIRA, Mário José et al. **Benefits of Pilates in the Elderly Population: A Systematic Review and Meta-Analysis.** European journal of investigation in health, psychology and education. 2022. Disponível em: [Benefits of Pilates in the Elderly Population: A Systematic Review and Meta-Analysis - PubMed \(nih.gov\)](#). Acesso em: 10/04/2022 às 14h e 58 min.

PILATES, J.H. **A obra completa de Joseph Pilates**. Sua saúde e O retorno à vida pela Contrologia (co-autoria de William John Miller)/ Joseph Hubertus Pilates; tradução de Cecília Panelli – São Paulo: Phorte, 2010.

POPE, Sadra; SHUE, Valorie; BECK, Cornelia. **Will a healthy lifestyle help prevent Alzheimer's disease?** Annu Rev Public Health. 2003. Disponível em: Will a healthy lifestyle help prevent Alzheimer's disease? - PubMed (nih.gov). Acesso em 19/11/2020 às 21h e 30min.

ROBISON, Eric *et al.* **A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies comparing mental health before versus during the COVID-19 pandemic in 2020**. Journal of affective disorders vol. 296 (2022): 567-576. Disponível em: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies comparing mental health before versus during the COVID-19 pandemic in 2020 - PubMed (nih.gov). Acesso em: 27/03/22 às 12 h 00 min.

SILVA, A.C.L.G. MANNRICH, G. **Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática**. Fisioter, 2009.

SINGH, Nalin; STAVRINOS, Theodora M; SCARBEEK, Yvonne, *et al.* **A randomized controlled trial of high versus low intensity weight training versus general practitioner care for clinical depression in older adults**. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2005. Disponível em: A randomized controlled trial of high versus low intensity weight training versus general practitioner care for clinical depression in older adults - PubMed (nih.gov). Acesso em 02/12/2020 às 20h e 15min.

SONZA, Anelise *et.al.* **Brazil before and during COVID-19 pandemic: Impact on the practice and habits of physical exercise**. Acta Biomed. 2020. Disponível em: Brazil before and during COVID-19 pandemic: Impact on the practice and habits of physical exercise - PubMed (nih.gov). Acesso em 18/04/2021 às 14:56.

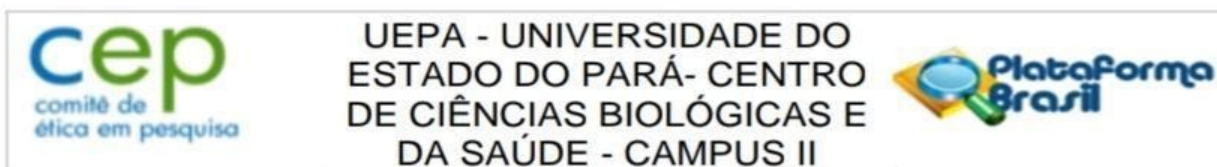
SHANBEHZADEH, Sanaz *et al.* **Physical and mental health complications post-COVID-19: Scoping review**. Journal of psychosomatic research vol. 147 (2021): 110525. Disponível em: Physical and mental health complications post-COVID-19: Scoping review - PubMed (nih.gov). Acesso em: 07/04/22 às 17 h 15 min.

SMITH, Ben J.; LIM, Michelle H. **How the COVID-19 pandemic is focusing attention on loneliness and social isolation**. Public Health Res Pract. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.17061/phrp3022008>. Acesso em 23/11/2020 às 19h e 12min.

STROHLE, Andreas. **Physical activity, exercise, depression and anxiety disorder**. Journal of Neural Transmission. 2009. Disponível em: Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders - PubMed (nih.gov). Acesso em 03/12/2020 às 18h 05min.

YU, Qianqian; ZHUANG, Qian; WANG, Bo; LIU, Xingze; ZHAO, Guang; ZHANG, Meng. **The effect of anxiety on emotional recognition: evidence from an ERP study**. Sci Rep. 2018. Disponível em: The effect of anxiety on emotional recognition: evidence from an ERP study - PubMed (nih.gov). Acesso em 04/12/2020 às 19h e 35min.

ANEXO A – DOCUMENTO DE APROVAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: FATORES MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA DE PILATES E A SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

Pesquisador: SUELEN MERLO

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 48620021.0.0000.5174

Instituição Proponente: Campus Universitário de Castanhal

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.831.504

Apresentação do Projeto:

O trabalho é um trabalho de campo, quantitativo, no qual 30 indivíduos praticantes de Pilates (em formato presencial ou online) do município de Castanhal-PA, independente de idade e sexo, preencherão um questionário online com questões de múltipla escolha, dividido em três itens de informações, sendo eles: 1) dados pessoais e relacionados à prática de Pilates, 2) o questionário "Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física", para análise dos fatores motivacionais relacionados à prática do método Pilates, 3) o "Questionário de Saúde Geral de Goldberg de 12 itens (QSG-12)", para análise do bem estar psicológico durante o período de quarentena e/ou isolamento social.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

O presente estudo visa esclarecer os fatores motivacionais e os possíveis benefícios do Pilates para a saúde mental dos praticantes dessa modalidade de exercício físico no contexto da pandemia do COVID-19.

Objetivo Secundário:

Investigar os fatores motivacionais para a prática de Pilates durante a pandemia do Covid-19.

Analisar o bem-estar psicológico de praticantes de Pilates no contexto do Covid-19.

Endereço: Trav. Perebebui, 2623 (1º andar da biblioteca do Campus II da UEPA, Sala 01)

Bairro: Marco

CEP: 66.087-670

UF: PA

Município: BELEM

Telefone: (91)3131-1781

E-mail: cepccbs@uepa.br



UEPA - UNIVERSIDADE DO
ESTADO DO PARÁ- CENTRO
DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E
DA SAÚDE - CAMPUS II



Continuação do Parecer: 4.831.504

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O item riscos e benefícios estão presentes, mas os riscos precisam de ajustes.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto interessante para a área.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

A maioria dos documentos de apresentação obrigatória estão presentes, porém alguns precisam de ajustes e outros precisam ser adicionados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

- Folha de rosto: A assinatura do pesquisador responsável deve ser o nome completo por extenso ou rubrica com carimbo. Não utilizar assinatura escaneada e recortada.
- Na metodologia está escrito que irão participar qualquer pessoa, independente de idade, ou seja, se enquadram os menores de 18 anos?
- Adicionar nas informações básicas da plataforma Brasil, o item de inclusão e exclusão e esclarecer a faixa etária, pois se tiverem participantes menores de 18 anos deverão adicionar o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para o participante e o TCLE para o responsável desse participante, menor de idade.
- Onde será realizada a pesquisa? Que estabelecimento é esse que está citado na metodologia do projeto? Como irão convidar ou abordar os participantes? Onde irão assinar o TCLE? Onde irão responder os questionários para os que forem participar de forma presencial?
- Para os participantes da forma presencial é necessário a autorização do responsável superior do estabelecimento, devidamente assinada e com carimbo.
- É necessário está em anexo no projeto e individualmente, os dois questionários padronizados que estão citados na metodologia das informações básicas, pois no projeto esses questionários não estão em anexo.
- Para aqueles participantes que optarem em responder de forma on line é necessário que o questionário esteja também, anexado ao projeto e de forma individual, no modelo do google forms (como citado).
- Verificar o TCLE, pois tem pequenas modificações na forma on line para a forma presencial.
- Como não foram anexados os formulários, ficou difícil avaliar o item riscos. Rever o item, pois toda pesquisa oferece algum tipo de risco. E esse item devem vir acompanhado dos possíveis riscos e suas minimizações.
- O cronograma está de acordo, mas como o projeto está pendente, rever o cronograma ao

Endereço: Trav. Perebebui, 2623 (1º andar da biblioteca do Campus II da UEPA, Sala 01)

Bairro: Marco

CEP: 66.087-670

UF: PA

Município: BELEM

Telefone: (91)3131-1781

E-mail: cepccbs@uepa.br



**UEPA - UNIVERSIDADE DO
ESTADO DO PARÁ- CENTRO
DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E
DA SAÚDE - CAMPUS II**



Continuação do Parecer: 4.831.504

retornar o projeto para este CEP. O cronograma da plataforma brasil e o anexado separadamente.

- O TCLE precisa de vários ajustes. Sugerimos que peçam o modelo do TCLE deste cep via e-mail (cepccbs@uepa.br) para que possam estar realizando os ajustes necessários.

Considerações Finais a critério do CEP:

Após a avaliação pelos referees que compõem o Comitê de Ética em Pesquisa do CCBS/UEPA e aprovação em reunião de colegiado realizada no dia 02/07/2021, a proposta não atendeu todas as exigências das Resoluções em vigor. Portanto, faz-se necessária o atendimento das considerações sobre os termos de apresentação obrigatória, visando atender às exigências do CEP/CONEP. Informamos que as correções devem ser realizadas no prazo de 30 dias corridos, a contar da data de recebimento do parecer consubstanciado emitido pelo colegiado e liberado ao pesquisador responsável.

A comunicação com o CEP continua via e-mail: cepccbs@uepa.br devido a pandemia.

Informamos que o CEP CCBS-Campus II estará em recesso de suas atividades (reunião de colegiado) no mês de Julho. Próxima reunião será 28 de Agosto.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1753181.pdf	04/06/2021 09:27:44		Aceito
Cronograma	CronogSMERLO.pdf	04/06/2021 09:26:40	SUELEN MERLO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PesquisaSMERLO.pdf	04/06/2021 09:24:21	SUELEN MERLO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TermoSMERLO.pdf	04/06/2021 09:15:15	SUELEN MERLO	Aceito
Folha de Rosto	ProjetoSMERLO.pdf	04/06/2021 09:02:48	SUELEN MERLO	Aceito

Situação do Parecer:

Pendente

Necessita Apreciação da CONEP:

Endereço: Trav. Perebeui, 2623 (1º andar da biblioteca do Campus II da UEPA, Sala 01)

Bairro: Marco

CEP: 66.087-670

UF: PA

Município: BELEM

Telefone: (91)3131-1781

E-mail: cepccbs@uepa.br



UEPA - UNIVERSIDADE DO
ESTADO DO PARÁ- CENTRO
DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E
DA SAÚDE - CAMPUS II



Continuação do Parecer: 4.831.504

Não

BELEM, 07 de Julho de 2021

Assinado por:
REGINA GABRIELA CALDAS DE MORAES
(Coordenador(a))

Endereço: Trav. Perebebui, 2623 (1º andar da biblioteca do Campus II da UEPA, Sala 01)

Bairro: Marco

CEP: 66.087-670

UF: PA

Município: BELEM

Telefone: (91)3131-1781

E-mail: cepccbs@uepa.br

ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO E FORMULÁRIOS PADRONIZADOS

22/09/2021 09:36

PESQUISA: Fatores Motivacionais da Prática de Pilates e sua relação com a Saúde Mental durante a Pandemia do COVID-19

PESQUISA: Fatores Motivacionais da Prática de Pilates e sua relação com a Saúde Mental durante a Pandemia do COVID-19.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado (a) a participar desta pesquisa. As informações contidas neste termo serão fornecidas pela Professora Dr^a Suélen Merlo (pesquisadora responsável), com a finalidade de firmar acordo escrito, para que você possa autorizar sua participação com pleno conhecimento da natureza dos procedimentos e riscos a que se submeterá, podendo sair da pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo algum.

1. Título da pesquisa: Fatores Motivacionais da Prática de Pilates e sua relação com a Saúde Mental durante a Pandemia do COVID-19.

2. Objetivo principal: Investigar os fatores motivacionais relacionados à prática do método Pilates, e analisar o bem estar psicológico de praticantes dessa modalidade de exercício físico durante a pandemia do Covid-19.

3. Justificativa: Inúmeros estudos sugerem que a pandemia do COVID-19 ocasionou efeitos negativos na Saúde Mental. Além disso, observa-se que a pandemia alterou a motivação dos indivíduos em relação à prática de exercícios e/ou atividades físicas. Nesse sentido, o Pilates se apresenta como um exercício físico diferenciado, no qual a relação entre o corpo e a mente fundamentam seus princípios, assim é um exercício físico com potencial benefícios durante os períodos de quarentena e isolamento social. Portanto, a pesquisa irá contribuir para a compreensão dos efeitos negativos na saúde mental durante uma pandemia, e a como lidar com situações como essa no futuro, pensando não apenas na saúde pública geral, mas também na manutenção de uma boa saúde psicológicas das populações, por meio da prática regular de exercícios físicos, como o Pilates, o qual proporciona um conjunto de exercícios físicos coordenados, com movimentos harmoniosos, que engloba aspectos físicos e psicológicos.

4. Procedimentos: Os alunos praticantes de Pilates no estabelecimento SPA D'JATI Ltda receberão um convite enviado por e-mail ou WhatsApp (cadastrado no referido estabelecimento) para participação na pesquisa. A sua participação consistirá no preenchimento de um formulário online, acessado a partir do seguinte link: <https://forms.gle/RCghzYgWCdypQdOv9>, com questões de múltipla escolha e algumas respostas curtas. O preenchimento do formulário possui tempo estimado de 15 a 20 minutos. O formulário é dividido em 3 itens de informações: (1) Dados pessoais e relacionados à prática de Pilates; (2) Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física, que possui 9 domínios com seis perguntas cada, com o objetivo de analisar os fatores motivacionais que impulsionam-lhe a prática do método Pilates nesse contexto de pandemia; (3) Questionário de Saúde Geral de 12 itens (QSG-12), com o objetivo de analisar seu bem estar psicológico durante o período de quarentena e/ou

sujeito de analisar sua bem-estar psicológico durante o período de quarentena e/ou isolamento social.

5. Riscos: Os riscos inerentes a presente pesquisa estão relacionados ao preenchimento do formulário, como cansaço e/ou aborrecimento. Além disso, a evocação de memórias relacionadas a aspectos psicológicos relacionados à saúde mental dos participantes, o que pode ocasionar desconforto e vergonha, já que possivelmente terá que revelar pensamentos e sentimentos nunca compartilhados antes. Durante a pesquisa poderá ocorrer dispersão dos seus dados pessoais e das informações do seu questionário, mas medidas serão adotadas para que isso não aconteça, bem como, as informações serão manipuladas apenas pelas pesquisadoras e utilizadas somente neste estudo, e você pode identificar-se apenas com suas iniciais, evitando quebra do anonimato, e com isso, possível desconforto ou constrangimento, sabendo que os dados preenchidos serão posteriormente analisados.

Como forma de minimização dos riscos assegura-se a confidencialidade e a privacidade, garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades, inclusive em termos de autoestima, de prestígio e/ou econômico – financeiro. O acesso aos formulários é limitado, ou seja, apenas pelo tempo, quantidade e qualidade das informações específicas para a pesquisa. Ademais, o participante tem a liberdade de não responder questões constrangedoras, e é garantido também que sempre serão respeitados os valores culturais, sociais, morais, religiosos e éticos de cada um. Assume-se o compromisso de comunicar os resultados da pesquisa, sempre que os mesmos puderem contribuir para a melhoria das condições de saúde da coletividade, preservando, porém, a imagem e assegurando que os sujeitos da pesquisa não sejam estigmatizados ou percam a autoestima. Após a conclusão do estudo é garantida a divulgação pública dos resultados.

6. Benefícios: Você se beneficiará por meio de um melhor esclarecimento sobre os transtornos psiquiátricos, já que os participantes serão convidados a assistirem uma palestra online sobre as bases neurais dos transtornos psiquiátricos e a importância de exercícios físicos neste contexto. Ademais, outros benefícios da presente pesquisa salienta-se a divulgação acadêmica e científica, bem como para a comunidade em geral, dos resultados da pesquisa.

7. Retirada do Consentimento: Você tem a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, sem nenhum prejuízo.

8. Garantia do Sigilo: Os pesquisadores garantem a privacidade e a confidencialidade dos seus dados.

9. Formas de Ressarcimento das Despesas e/ou Indenização Decorrentes da Participação na Pesquisa: Você não receberá nenhum pagamento ou recompensa por participar desta pesquisa, mas se ocorrer uma situação em que haja necessidade de cobrir despesas decorrentes da pesquisa ou danos causados pela pesquisa, os gastos serão de responsabilidade das pesquisadoras.

10. A qualquer momento da pesquisa você poderá entrar em contato pelos meios disponibilizados neste termo, como telefone ou e-mail, tanto das pesquisadoras como do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

11. CEP é um órgão institucional constituído por profissionais de várias áreas, que deve existir nas instituições que realizam pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil, criado para defender os interesses dos participantes das pesquisas de acordo com sua

integridade e dignidade, este órgão tem como objetivo contribuir no desenvolvimento das pesquisas dentro dos padrões éticos (Normas e Diretrizes Regulamentadoras da Pesquisa envolvendo Seres Humanos – Res. CNS nº 466/12). O Comitê de Ética é responsável pela avaliação e acompanhamento dos protocolos de pesquisa sobre normas éticas. Endereço do Comitê de Ética da UEPA: Tv. Perebebuí, 2623, Biblioteca, 1º andar, sala 01. Bairro: Marco. Contato: (91) 3131-1781. [E-mail: cepccbs@uepa.br](mailto:cepccbs@uepa.br)

12. Informações dos pesquisadores: Professora Drª Suélen Merlo (pesquisadora responsável), SIAPE-UFPA 2390810. End: Faculdade de Educação Física, Campus Universitário de Castanhal, Universidade Federal do Pará - Av. dos Universitários, s/n - Jaderlândia, Castanhal - PA, 68746-630. Contato: (91) 989913199. E-mail: suelenmerlo@ufpa.br. Dyely dos Santos Moura (discente colaboradora). Contato: (91) 998384446. E-mail: dyely.moura@casstannhal.ufpa.br.

13. Se o(a) Sr(a) estiver esclarecido(a) sobre o estudo e aceitar participar da pesquisa estando devidamente informado(a) sobre a natureza da pesquisa, objetivos propostos, metodologia empregada, riscos e benefícios previstos, deverá assinalar a opção () Aceito participar da pesquisa "Fatores Motivacionais da Prática de Pilates e a sua relação com a Saúde Mental durante a Pandemia do COVID-19". O Sr(a) apenas será encaminhado aos questionamentos do formulário se aceitar a participação na referida pesquisa. Uma cópia do referido TCLE será encaminhada diretamente ao e-mail cadastrado durante o acesso ao formulário.

Declaro que obtive de forma ética a assinatura do participante da pesquisa e que segui rigorosamente tudo o que a resolução do CNS nº 466/12 e 510/16 determinam.

Professora Drª. Suélen Merlo - SIAPE 2390810
Faculdade de Educação Física - CCAST - UFPA

***Obrigatório**

1. E-mail: *

2. ACEITE DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA: *

Marcar apenas uma oval.

☐ Eu, após leitura e compreensão deste termo de informação e consentimento, entendo que minha participação é voluntária e que posso sair a qualquer momento do estudo, sem prejuízo algum para mim. Confirmando que recebi uma via deste termo de consentimento, e autorizo a realização do trabalho de pesquisa e a divulgação dos dados obtidos somente em meio científico.

DADOS RELACIONADOS À PRÁTICA DE PILATES

22/09/2021 09:36

PESQUISA: Fatores Motivacionais da Prática de Pilates e sua relação com a Saúde Mental durante a Pandemia do COVID-...

3. Nome completo: *

4. Quantos anos você tem? *

5. A quanto tempo pratica pilates? *

6. Quantas vezes por semana você pratica pilates? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Uma vez por semana
- ☐ Duas vezes por semana
- ☐ Três vezes por semana
- ☐ Mais de três vezes por semana

7. Pratica algum outro exercício físico? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
- ☐ Não

8. Se você pratica algum outro exercício físico diga qual:

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE
FÍSICA

Domínio
1

9. Realizo atividades físicas para diminuir a irritação: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

10. Realizo atividades físicas para adquirir saúde: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

11. Realizo atividades físicas para encontrar amigos: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

12. Realizo atividades físicas para ser campeão no esporte: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

13. Realizo atividades físicas para ficar com o corpo bonito: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

14. Realizo atividades físicas para atingir meus ideais: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE
FÍSICA

Domínio
2

15. Realizo atividades físicas para ter sensação de repouso: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

16. Realizo atividades físicas para melhorar a saúde: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

17. Realizo atividades físicas para estar com outras pessoas: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

18. Realizo atividades físicas para competir com os outros: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

19. Realizo atividades físicas para ficar com o corpo definido: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

20. Realizo atividades físicas para alcançar meus objetivos: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Domínio
3

21. Realizo atividades físicas para ficar mais tranquilo : *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

22. Realizo atividades físicas para manter a saúde : *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

23. Realizo atividades físicas para reunir meus amigos : *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

24. Realizo atividades físicas para ganhar prêmios : *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

25. Realizo atividades físicas para ter um corpo definido : *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

26. Realizo atividades físicas para realizar-me: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE
FÍSICA

Domínio
4

27. Realizo atividades físicas para diminuir a ansiedade: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

28. Realizo atividades físicas para ficar livre de doenças: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

29. Realizo atividades físicas para estar com meus amigos: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

30. Realizo atividades físicas para ser o melhor no esporte: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

31. Realizo atividades físicas para manter o corpo em forma: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

32. Realizo atividades físicas para obter satisfação: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Domínio
5

33. Realizo atividades físicas para diminuir a angústia pessoal: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

34. Realizo atividades físicas para viver mais: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

35. Realizo atividades físicas para fazer novos amigos: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

36. Realizo atividades físicas para ganhar dos adversários: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

37. Realizo atividades físicas para sentir-me bonito: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

38. Realizo atividades físicas para atingir meus objetivos: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE
FÍSICA

Domínio
6

39. Realizo atividades físicas para ficar sossegado: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

40. Realizo atividades físicas para ter índices saudáveis de aptidão física: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

41. Realizo atividades físicas para conversar com outras pessoas: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

42. Realizo atividades físicas para concorrer com os outros: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

43. Realizo atividades físicas para torna-me atraente: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

44. Realizo atividades físicas para meu próprio prazer: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Domínio
7

45. Realizo atividades físicas para descansar: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

46. Realizo atividades físicas para não ficar doente: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

47. Realizo atividades físicas para brincar com meus amigos: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

48. Realizo atividades físicas para vencer competições: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

49. Realizo atividades físicas para manter-me em forma: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

50. Realizo atividades físicas para ter a sensação de bem estar: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE
FÍSICA

Domínio
8

51. Realizo atividades físicas para tirar o stress mental: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

52. Realizo atividades físicas para crescer com saúde: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

53. Realizo atividades físicas para fazer parte de um grupo de amigos: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

54. Realizo atividades físicas para ter retorno financeiro: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

55. Realizo atividades físicas para manter-me em forma: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

56. Realizo atividades físicas para me sentir bem: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Domínio
9

57. Realizo atividades físicas para ter sensação de repouso: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

58. Realizo atividades físicas para viver mais: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

59. Realizo atividades físicas para reunir meus amigos *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

60. Realizo atividades físicas para ser o melhor no esporte: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

61. Realizo atividades físicas para ficar com o corpo definido: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

62. Realizo atividades físicas para realizar-me: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Isto me motiva pouquíssimo
- ☐ Isto me motiva pouco
- ☐ Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
- ☐ Isto me motiva muito
- ☐ Isto me motiva muitíssimo

QUESTIONÁRIO DE SAÚDE GERAL (QSG-12)

63. 1 - Você ultimamente tem podido concentrar-se bem no que faz? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Mais que o de costume
- ☐ Igual ao de costume
- ☐ Menos que o de costume
- ☐ Muito menos que o de costume

64. 2 - Ultimamente suas preocupações lhe têm feito perder o sono? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Absolutamente, não
- ☐ Não mais que o de costume
- ☐ Um pouco mais do que o costume
- ☐ Muito mais que o costume

65. 3 - Você ultimamente tem sentido que tem um papel útil na vida? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Mais útil que o de costume
- ☐ Igual ao de costume
- ☐ Menos útil que o de costume
- ☐ Muito menos útil que o de costume

66. 4 - Você ultimamente tem se sentido capaz de tomar decisões? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Mais que o de costume
- ☐ Igual ao de costume
- ☐ Menos que o de costume
- ☐ Muito menos capaz que o de costume

67. 5 - Você ultimamente tem notado que está constantemente agoniado e tenso? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Absolutamente, não
- ☐ Não mais que o de costume
- ☐ Um pouco mais do que o costume
- ☐ Muito mais que o costume

68. 6 - Você ultimamente tem tido a sensação de que não pode superar suas dificuldades? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Absolutamente, não
- ☐ Não mais que o de costume
- ☐ Um pouco mais do que o costume
- ☐ Muito mais que o costume

69. 7 - Você ultimamente tem sido capaz de desfrutar suas atividades normais de cada dia? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Mais que o costume
- ☐ Igual ao de costume
- ☐ Menos que o de costume
- ☐ Muito menos capaz que o de costume

70. 8 - Você ultimamente tem sido capaz de enfrentar adequadamente os seus problemas? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Mais que o costume
- ☐ Igual ao de costume
- ☐ Menos que o de costume
- ☐ Muito menos capaz que o de costume

71. 9 - Você ultimamente tem se sentido pouco feliz e deprimido(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Absolutamente, não
- ☐ Não mais que o de costume
- ☐ Um pouco mais do que o costume
- ☐ Muito mais que o costume

72. 10 - Você ultimamente tem perdido a confiança em si mesmo? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Absolutamente, não
- ☐ Não mais que o de costume
- ☐ Um pouco mais do que o costume
- ☐ Muito mais que o costume

22/09/2021 09:36

PESQUISA: Fatores Motivacionais da Prática de Pilates e sua relação com a Saúde Mental durante a Pandemia do COVID-...

73. 11 - Você ultimamente tem pensado que você é uma pessoa que não serve para nada? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Absolutamente, não
- ☐ Não mais que o de costume
- ☐ Um pouco mais do que o costume
- ☐ Muito mais que o costume

74. 12 - Você ultimamente sente-se razoavelmente feliz considerando todas as circunstâncias? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Mais que o de costume
- ☐ Igual ao de costume
- ☐ Menos que o de costume
- ☐ Muito menos que o de costume

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários