

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

O Sr(a) está sendo convidado a participar do estudo **“Influência das restrições de contato, aproximação física e isolamento social durante a pandemia da COVID-19 no comportamento relacionado à atividade física e bem-estar: um estudo transversal multicêntrico”**. O objetivo do estudo é descrever o impacto percebido das ações de saúde pública quanto às restrições de contato, aproximação física e isolamento social durante a pandemia da COVID-19 nos hábitos relacionados à atividade física e no bem-estar de indivíduos inseridos em diferentes contextos.

Para tanto, o Sr(a) está sendo convidado para este estudo que consiste em um questionário online respondido somente uma vez, que requer cerca de 5 a 10 minutos para ser completado. O questionário contempla dados pessoais, presença de sintomas/diagnóstico da COVID-19, hábitos de atividade física e exercício, bem-estar físico e mental e preferências a programas de exercício físico. A finalidade deste estudo é fornecer dados e informações relevantes para avaliar a influência da restrição de contato, de aproximação e de isolamento social durante a pandemia da COVID-19.

A implementação e o envolvimento em atividades físicas e exercícios têm contribuído significativamente para a saúde da população. Os efeitos preventivos e/ou terapêuticos são, em alguns casos, semelhantes ou superiores ao uso de medicamentos, sendo o exercício então recomendado por muitos pesquisadores como um “remédio” gratuito e sem efeitos colaterais substanciais. Contudo, o surto do novo coronavírus não está apenas ameaçando a disponibilidade de artefatos médicos ou farmacêuticos, mas também diminuindo a eficácia dos benefícios “medicinais” provenientes da atividade física e do exercício, prejudicando desde a prática em praças, clubes e academias, até nos simples deslocamentos realizados no dia a dia. Portanto, o benefício para os participantes desta pesquisa assim como a população em geral será o fornecimento de dados e informações relevantes para avaliar a influência da restrição de contato, de aproximação e de isolamento social forçado durante a pandemia da COVID-19. Além disso, um outro benefício claro para os participantes deste estudo será que, baseado nos resultados deste estudo, faremos estratégias de aconselhamento e orientações de como se manter num programa de exercícios físicos distribuídos de maneira online para auxiliar a população a se manter ativa nos períodos de restrições de contato, aproximação física e isolamento social. Esse aconselhamento e as orientações serão fornecidos aos participantes deste estudo através das mídias utilizadas no próprio recrutamento, ou seja, através de: (A) plataformas de mídia social, como *YouTube*, *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, etc.; (B) através de aplicativos de mensagens de texto SMS (“*short message service*”), *WhatsApp*, *Telegram*, etc.; e (C) a através de divulgação por e-mail.

Quanto à divulgação dos resultados deste estudo, este será publicado em uma revista científica ainda não definida, utilizando dados agregados (não individuais) e totalmente anônimos. Além disso, divulgaremos os resultados deste estudo especificamente para os participantes deste estudo através das mídias utilizadas no próprio recrutamento, ou seja, através de: (A)

plataformas de mídia social, como *YouTube, Facebook, Twitter, Instagram*, etc.; (B) através de aplicativos de mensagens de texto SMS (“*short message service*”), *WhatsApp, Telegram*, etc.; e (C) a através de divulgação por e-mail. Além disso, divulgaremos os resultados deste estudo em canais de divulgação próprios, como websites, blogs, páginas na internet, etc., e ainda em canais de mídia social e website da Universidade Cidade de São Paulo (UNICID).

Informamos que, apesar de acreditarmos que o risco de prejuízos ou danos para sua participação neste estudo é extremamente baixo, acreditamos também que não há estudo envolvendo humanos que seja 100% livre de riscos. Acreditamos que o único risco presumível para este projeto de pesquisa seria o vazamento de dados dos participantes para pessoal não autorizado, um risco comum a todos os estudos que utilizam plataformas online como forma de coleta de dados. Para minimizar este risco, todos os dados deste estudo serão coletadas por um questionário online construído numa plataforma chamada *SoSci Survey®* (<https://www.soscisurvey.de/>). Os seus dados são tratados confidencialmente, serão armazenados encriptados e protegidos por senha, apenas serão avaliados anonimamente e não serão transmitidos a terceiros. Todos os dados coletados serão utilizados apenas para fins científicos.

Qualquer dúvida ou esclarecimento poderá ser dado pelo pesquisador responsável, Prof. Dr. Luiz Hespanhol, que pode ser encontrado pelo telefone (11) 94291-5270 ou pelo e-mail luiz.hespanhol@unicid.edu.br. O Sr(a) pode também entrar em contato direto com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Cidade de São Paulo (UNICID), através do e-mail cep.unicid@unicid.edu.br. O Sr(a) tem garantia de total sigilo de todas as informações coletadas e pode retirar seu consentimento a qualquer momento, sem nenhum prejuízo ou perda de benefício.

POR SER UM ESTUDO CONDUZIDO TOTALMENTE DE MANEIRA ONLINE, SALIENTAMOS A IMPORTÂNCIA DOS PARTICIPANTES DESTA PESQUISA EM GUARDAR EM SEUS ARQUIVOS PESSOAIS UMA CÓPIA DESTE TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO. PARA TAL, VOCÊ PODE IMPRIMIR OU SALVAR ESTA PÁGINA EM SEUS ARQUIVOS, OU AINDA SOLICITAR UMA CÓPIA ASSINADA DESTE DOCUMENTO AOS PESQUISADORES ENVOLVIDOS NESTE ESTUDO ATRAVÉS DOS MEIOS DE CONTATO DESCRITOS NO PARÁGRAFO ANTERIOR.

Declaro ter sido informado e estar devidamente esclarecido sobre os objetivos deste estudo, sobre as técnicas e procedimentos a que estarei sendo submetido e sobre os riscos e desconfortos que poderão ocorrer. Recebi garantias de total sigilo e de obter novos esclarecimentos sempre que desejar. Assim, concordo em participar voluntariamente deste estudo e sei que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem nenhum prejuízo ou perda de qualquer benefício.

Ao participar desta pesquisa (clicando no botão ‘Participar’), afirmo que sou maior de 18 anos e que li e compreendi o termo de consentimento.

- Participar
- Não quero participar.

Continuar