



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

DAVID DA SILVA

**PERFIL NUTRICIONAL, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE
VIDA, BEM-ESTAR E HUMOR DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO
FÍSICA/LICENCIATURA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

**MACEIÓ-AL
OUTUBRO, 2021.**

DAVID SILVA

PERFIL NUTRICIONAL, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E HUMOR DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA/LICENCIATURA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao Colegiado de Curso, do Instituto de Educação Física e Esporte da Universidade Federal de Alagoas, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Antônio Filipe Pereira Caetano

**MACEIÓ-AL
OUTUBRO, 2021**

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico
Bibliotecário: Valter dos Santos Andrade

S586m Silva, David da.

Perfil nutricional, nível de atividade física, qualidade de vida, bem-estar e humor de estudantes de Educação Física/licenciatura durante a pandemia de COVID-19 / David da Silva, Maceió – 2021.
44 f. : il.

Orientador: Antonio Filipe Pereira Caetano.

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física: Licenciatura) – Universidade Federal de Alagoas, Instituto de Educação Física e Esporte, Maceió, 2021.

Bibliografia: f. 29-34.

Apêndices: f. 35-36.

Anexos: f. 37-44.

1. Perfil nutricional. 2. Qualidade de vida. 3. Exercício físico. 4. Humor.
5. Estudantes de educação física. 6. COVID-19, Pandemia de, 2020-. I. Título

CDU: 796-051

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, Olivar e Maria Helena, e minha irmã Claudia, e meus sobrinhos, Thayuan e Thayuane, por todo amor e carinho, por confiar e estar sempre ao meu lado, me incentivando e acreditando.

A minha esposa, Livia Norma, por estar sempre ao meu lado, incondicionalmente. Por toda a compreensão e por todos os momentos de companheirismo.

A minha linda e bela filha, Maria Julia, por me mostrar o verdadeiro significado da vida, e a pureza de amar.

Ao meu querido Orientador, Filipe Caetano, meu amigo, a quem devo tantos ensinamentos, por ter me guiado no caminho do conhecimento, e que sempre vai ter um lugar especial na minha vida.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, por conduzir meus passos, por não me deixar cair, dando-me forças para alcançar meus objetivos e conquistas. Ao meu querido Orientador, Prof. Dr. Antônio Filipe Pereira Caetano, obrigado por todo o carinho e atenção ao longo dessa jornada.

Aos meus professores, Shyko Farias, Alexandre Bulhões, Leonéa Santiago, Walter Matias, Chrystiane Toscano, Eduardo Montenegro, Patrícia Ayres, Pedro Balikian, Christiane Tenório, Eriberto Lessa, Jean Toscano, Maria Elizabete, Antônio Passos, por ser o alicerce da construção das minhas potencialidades durante a graduação.

Aos meus amigos de caminhada, Cléssio Freitas, Karlos Araújo, Layse Hortêncio, Matheus André, Fabiana Paes, Jaqueline Ferreira, Marcia Martins, Sofia Gama, Andersen Filho, Madson Marcondes e a todos que fizeram parte dessa trajetória.

Aos meus queridos amigos de trabalho, Jose Victor e Maxwell Góes, pelo apoio e incentivo ao mundo acadêmico, ao meu amigo Clerivaldo Santos por me cobrir nos horários que eu precisei para poder dar conta das demandas acadêmicas.

A todos muitíssimo obrigado.

RESUMO

Em dezembro de 2019, um novo vírus causou um surto de casos de pneumonia em Wuhan, na China e se espalhou rapidamente pelo mundo, tornando-se uma emergência de saúde global. O objetivo do estudo foi comparar o perfil nutricional, os níveis de atividade física, qualidade de vida, bem-estar e humor em estudantes acadêmicos durante a pandemia. O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa quantitativa, observacional, analítica e delineamento longitudinal. A amostra foi composta por 21 universitários de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, do curso de Educação física de uma Instituição Pública de Alagoas. Para identificar as condições de saúde e atividade física foram obtidas através de questionários específicos para os indicadores e aplicados aos sujeitos: a) Perfil Nutricional: peso, estatura e Índice de Massa Corporal (IMC); b) Perfil Social e Saúde: Questionário Semi-estruturado; c) Atividade Física: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ); d) Bem-Estar: perfil do estilo de vida (PEVI); e) Qualidade de Vida: *Surveys to Measure Both Mental & Physical Health* (SF-36); f) Nível de Humor: Profile of Moods States (POMS). Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva; média; desvio padrão; frequência e diferença percentual simples. No que se refere ao IMC 66,66 % dos sujeitos estão em níveis normais de saúde. Para a atividade física 42,85 e 71,42%, foram considerados “Muito ativos”, enquanto 28,57% apresentaram níveis baixos de atividade física. No domínio bem estar à dimensão que tiveram os maiores resultado foram “Controle do Stress” (2,0) e comportamento preventivo (2,10) e a menor nutrição com (1,70 e 1,48). De acordo com a qualidade de vida, observa-se que para a capacidade funcional foi o domínio com maior score (94,52 e 93,84), e o menor para vitalidade (21,90 e 34,58). Em relação ao nível de humor, no campo vigor e atividade obtiveram a maior média (11,19 e 10,57), e a menor para hostilidade e ira marcando (4,81); depressão e melancolia marcando (5,43), já a perturbação total do humor, apresentou média geral de (119,7 e 128,6). Podemos considerar que apesar da população ser fisicamente ativa, aumentaram os níveis de transtornos psicológicos.

Palavras Chaves: pandemia; atividade física; universitários; qualidade de vida; humor.

ABSTRACT

On December 2019, a new virus caused an outbreak of pneumonia cases in Wuhan, China and quickly spread around the world, becoming a global health emergency. This study aims to compare the nutritional profile, the levels of physical activity, quality of life, well being and humor in academic students during the pandemic. The present study was characterized as a quantitative research, observational, analytical and longitudinal design. The sample consisted of 21 college students from the Physical Education Course Program of a Public Institution in the state of Alagoas, the sample contained students from both sexes, above the age of 18. To identify the health conditions and physical activity the following specific questionnaires were applied to the subjects: a) Nutritional profile: weight, height and body mass index (MC); b) Social Profile and Health: Semi-structured Questionnaire; c) Physical Activity: International Physical Activity Questionnaire (IPAQ); d) Well-being: profile of life style (PLS); e) Quality of Life: Surveys to Measure Both Mental & Physical Health (SF-36); f) Mood Level: Profile of Moods States (POMS). The data were analyzed using descriptive statistics; average; standard deviation; frequency and simple differential percentage. In regards to MC, 66.66% of the subjects are at normal levels of health conditions. For physical activity, 42.85% and 71.42% were considered "Very Active", while 28.57% had low levels of physical activity. In the category of well-being, the dimensions that had the highest results were "Stress Control" (2.0) and preventive behavior (2.10), and the lowest results were for the dimension of nutrition (1.70 and 1.48). According to the quality of life study, it is observed that the functional capacity was the domain with the highest score (94.52 and 93.84), and the lowest was for vitality (21.90 and 34.58). Regarding to the mood level category, strength and activity had the highest results (11.19 and 10.57), and the lowest score was for hostility and anger (4.81); depression and melancholia presented a score of (5.43), while the total mood disturbance, had an overall average of (119.7 and 128.6). We can conclude that despite the population being physically active, the levels of psychological disorders increased.

Keywords: pandemic global, physical activity; college student; quality of life; humor

SUMÁRIO

1. Introdução	09
2. Metodologia	13
3. Resultados	16
4. Discussão	21
5. Considerações Finais.....	28
6. Referências	29
7. Apêndice	35
8. Anexos	36

1. INTRODUÇÃO

A doença do coronavírus (COVID-19) teve seus indícios pela primeira vez em Wuhan, na China, em 31 de dezembro de 2019 (WHO, 2020). Segundo o Ministério da saúde (2020), a Covid-19 é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, de grave potencial e de alta taxa de transmissão e infecção. Os indivíduos contaminados podem apresentar sintomas como: mialgias, conjuntivite, dor na garganta, congestão nasal, dor de cabeça, diarreia, perda de paladar ou olfato, enquanto outros podem ficar assintomáticos ou até evoluir para um quadro mais grave como os casos da síndrome respiratória aguda (OPAS, 2021).

Em 11 de março de 2020, a OMS declarou a pandemia no mundo. No Brasil, o primeiro caso do vírus foi confirmado em 26 de fevereiro de 2020. Em 2021, os números atingiram 113.784.735 casos de covid-19, e os Estados Unidos foi o país com o maior número de casos (28.554.465). Em relação aos óbitos, foram confirmados 2.525.401 até o dia 27 de fevereiro de 2021, e os Estados Unidos da América fora o país com maior número de mortes chegando à marca de 511.994 mortes, seguido do Brasil com 254.221 (MINISTERIO DA SAÚDE, 2021). Conforme apontou a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2021) em território brasileiro, até o dia 10 de abril de 2021, foram confirmados 361.334 óbitos por COVID-19.

Trazendo os dados para o Nordeste, foram aproximadamente 1,5 milhões de infectados e 45 mil mortos. Em 30 de novembro de 2020, registravam-se em Alagoas mais de 94 mil infectados e 2.300 mortos (SESAU, 2020). Segundo informe epidemiológico nº 492, de 11 de julho de 2021 emitido pelo Centro de Informações Estratégicas e Resposta em Vigilância em Saúde CIEVS/AL em conjunto com a Superintendência de Vigilância em Saúde (SUVISA), aqui em Alagoas, 5.530 óbitos foram registrados até o presente momento, esse número correspondendo a 2,5 % na taxa de letalidade. Trazendo os números para a capital do estado, Maceió, o cenário epidemiológico do período entre 01/03/2021 a 10/07/2021, apresentou 86.164 casos confirmados para COVID-19, sendo 2.575 óbitos de residentes, com uma taxa de letalidade de 2,99%, conforme informe epidemiológico (SMS, 2021).

Por conta da proliferação de casos suspeitos e dos números elevados de óbitos por COVID-19, foi instaurado a partir do Decreto nº 69.451, de 19 de março de 2020, uma situação de emergência em todo território alagoano, intensificando as medidas para

enfrentamento da crise na saúde coletiva: isolamento e distanciamento social; implementação de um regime de quarentena e suspensão de todas as atividades e serviços não essenciais (bares, museus, restaurantes, igrejas, academias, clubes e lojas) visando a proibição de aglomerações (ALAGOAS, 2020).

Com a publicação do Decreto nº 69.527, de 17 de março de 2020, instituiu-se a suspensão das atividades educacionais nas escolas, universidades e faculdades das redes particulares e públicas no Estado de Alagoas a partir de 23 de março 2020. No dia 19 de junho de 2020, o diário oficial do estado através da PORTARIA/SEDUC nº 7651/2020 regulamentou a substituição das aulas presenciais pelas aulas remotas, no âmbito de regime especial de atividades escolares não presenciais (REANENP).

Porém, essa substituição das aulas presenciais pelo ensino remoto, não foram suficientes para sanar os problemas ocasionados pela pandemia no sistema de educação brasileiro, conforme afirmou ARAÚJO (2021), o acesso ao ensino remoto e o aumento de carga horária desenvolveram resultados positivos, mas de caráter paliativo, e o ensino à distância não pode ser a única estratégia adotada, tendo em vista a ampliação das desigualdades sociais. Corroborando com a assertiva, Dos Anjos (2020), sobre os efeitos da pandemia na saúde mental e o ensino a distância, constatou que 81,9% dos estudantes informaram sentir a ausência das aulas presenciais, e 32,2% declarou que o modelo de aula remota afetou a saúde mental dos estudantes.

Assim, vários foram os impactos ocasionados pelo COVID-19. Carvalho (2021), em um estudo sobre os efeitos psicológicos do distanciamento social causado pelo novo Coronavírus em estudantes universitários, constatou que os acadêmicos desenvolveram alterações psicológicas e acentuaram os casos de sofrimento mental, demonstrando que a segregação social exerceu influência direta na saúde psíquica de ambos os gêneros da população. O trabalho produzido por Marim et al (2020) reforçou os diversos impactos na vida dos universitários, como o declínio no desempenho acadêmico e o agravamento de sintomas depressivos com o isolamento. Conforme informações supracitadas, em todo o mundo a pandemia trouxe diversos danos para o cotidiano das pessoas, e como consequência, mudanças na rotina da sociedade, mesmo assim, tais medidas de controle e prevenção impactaram diretamente às opções de lazer e saúde mental da população (MENEZES, 2020), em diversos grupos sociais, e um dos grupos afetados são os estudantes universitários (HUCKINS, DA SILVA, WANG et al. 2020).

Estudos realizados no Brasil por Gundim et al. (2021), constatou que a pandemia e os aspectos relacionados a ela interferem na vida acadêmica e na saúde dos estudantes e de seus familiares. Diante disso, alterações no humor foram comuns. Maia et al. (2020), em sua pesquisa com estudantes universitários em São Paulo, confirmou um aumento expressivo de perturbação psicológica como a ansiedade, a depressão e o estresse entre os estudantes no período pandêmico se comparado aos períodos da pré pandemia. O conceito de humor é uma operacionalização complexa e uma definição consensual, pois o estado de humor pode ser entendido como uma situação psicológica composta por sentidos e emoções que variam em intensidade e tempo, que pode indicar ou não bem estar (WERNECK, 2003).

No estudo elaborado por Marin et al (2020), observou-se que são vários os impactos na vida dos estudantes acadêmicos, como a queda no desempenho estudantil, a potencialização dos sintomas depressivos por conta das medidas de confinamento, e o aumento nas horas em frente a tela, a piora da alimentação e consequentemente o sedentarismo. Atualmente, percebe-se que, os problemas ocasionados pela falta de atividade física vêm crescendo não apenas entre os adultos, mas em crianças e adolescentes nos diversos segmentos da sociedade, por isso o quanto antes à atividade física for incentivada na vida do sujeito, maiores os benefícios para a sua saúde: o controle do peso; a diminuição da chance de desenvolvimento de alguns tipos de cânceres; a diminuição de doenças crônicas, como a diabetes (alto nível de açúcar no sangue), pressão alta e as doenças do coração; a melhora da disposição; e a promoção da interação social (BRASIL, 2020; SILVA, 2008).

Desta feita, é sabido que a inatividade física associada aos hábitos alimentares e de vida inadequados, se controlados poderiam ser menos nocivos a saúde da população (BRAGA, 2016). Diante disso, como forma de combater o sedentarismo, assim como a manifestação precoce de doenças crônicas não transmissíveis, faz-se necessária a adoção da prática de atividade física, objetivando mudanças de estilo de vida voltado para a promoção à saúde (ARAÚJO et al. 2000; JUNIOR et al. 2000; MARANI et al. 2005). Contudo, as transformações culturais e econômicas, aliadas aos avanços tecnológicos propiciam mudanças no estilo de vida das pessoas, mas, nem sempre essas mudanças são benéficas para a saúde da população (SILVA, J.V.P.2013).

É imprescindível manter os hábitos de vida saudáveis ativos, voltados para a saúde, assim como ter um comportamento preventivo que promova a qualidade de vida

e bem estar. Logo, Qualidade de vida é a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, que podem ser multáveis ou não, e que caracterizam as condições em que vive o ser humano (NAHAS, 2017).

Neste sentido, o objetivo deste estudo foi realizar a comparação dos níveis de atividade física, bem-estar, humor e qualidade de vida de graduandos em licenciatura em Educação Física de uma Universidade Pública em dois momentos distintos da epidemia COVID-19.

2. METODOLOGIA

2.1 Tipo de estudo

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa quantitativa, observacional, analítica e delineamento longitudinal.

2.2 População e Amostra

A amostra foi composta por 21 acadêmicos do Instituto de Educação Física e Esporte, ingressantes no curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Alagoas no semestre letivo de 2019.1, de ambos os sexos, com idade acima de +- 18 anos.

Os procedimentos utilizados para realização deste trabalho foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFAL sob o Parecer Nº 3.712.679/2019.

Foram adotados como critérios de inclusão: estar regularmente matriculado no curso de Educação Física/Licenciatura; de ambos os sexos; independente da prática de atividade física e aqueles que efetuaram a assinatura do Termo de Consentimento e Livre Esclarecido (TCLE).

Como critérios de Exclusão: os participantes que deixaram de assinalar qualquer item dos questionários aplicados; os participantes que foram acometidos por lesões e/ou doenças ao longo da formação; e aqueles que desistiram de fazer parte da pesquisa por qualquer outra razão.

2.3 Instrumentos de Análise

As variáveis de interesse desse estudo foram o perfil nutricional, os níveis de atividade física; nível de qualidade de vida; nível de bem-estar e nível de humor. As medidas para identificar as condições de saúde e atividade física foram adquiridas através de questionários específicos para os indicadores e aplicados aos sujeitos.

Perfil Nutricional: para avaliação do Perfil Nutricional foi mensurado os indicadores antropométricos peso em quilogramas e altura em metros. Para o Índice de Massa Corporal (IMC), foi classificado de forma auto relatado, pois, o uso dos valores

de peso e altura auto referidos para o cálculo do IMC tem sido utilizado com mais frequência nas investigações científicas, não há diferença significativa de medidas auto referidas e aferidas para peso e estatura para estimativa do estado nutricional por meio do IMC na população jovem adulta. (OSVALDO; PREGNOLATO e COLABORADORES (2009)). Para o cálculo do IMC, dividiu-se o peso pela altura ao quadrado, obtendo o resultado final. O ponto de corte para < 18,5 baixo peso; > 18,5 e < 25 normal; > 25 < 30 sobrepeso, e >30 obesidade (BRASIL, 2011).

Perfil Social e Saúde: Questionário Semi-estruturado; foi desenvolvido com perguntas abertas e fechadas, com intuito de diminuir o volume das informações, tendo como foco a obtenção do objetivo proposto para o tema, assim como uma melhor amostra da população de interesse (BONI; QUARESMA, 2005).

Atividade Física: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ); O IPAQ é um questionário que classifica os indivíduos de acordo com seus níveis de atividade física, identificando-os como sedentário, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo. Considera-se como inativos os indivíduos que se encontram no grupo de sedentários e insuficiente ativo. O questionário IPAQ estima o tempo semanal gasto em atividades de intensidade moderada e vigorosa. As perguntas se referem às atividades realizadas no trabalho, lazer, deslocamento e em casa (MATSUDO, 2001). O critério utilizado pela OMS para classificar o nível de atividade física é de pelo menos de 150 a 300 minutos de atividade física moderada e vigorosa por semana para ser considerado fisicamente ativo.

Bem-Estar: perfil do estilo de vida (PEVI); O questionário Perfil do Estilo de Vida Individual – PEVI é composto por cinco componentes: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle de Stress. Cada componente possui três questões, totalizando 15 afirmativas no questionário. Cada questão possui uma Escala *Likert* de resposta que vai de “0” a “3”, os valores “0” e “1” estão vinculados a um perfil inadequado de estilo de vida, já os valores “2” e “3” estão associadas a um perfil adequado de estilo de vida (NAHAS, 2000).

Qualidade de Vida: *Surveys to Measure Both Mental & Physical Health* (SF-36); O SF-36 é um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou componentes: capacidade funcional (10 itens), aspectos físicos (4 itens), dor (2 itens), estado geral de saúde (5 itens), vitalidade (4 itens), aspectos sociais (2 itens), aspectos emocionais (3 itens), saúde mental (5 itens) e mais uma questão de avaliação

comparativa entre as condições de saúde atual e de um ano atrás. Além de ser de fácil administração e compreensão, o questionário é autoaplicável (MARTINEZ, 2002).

Nível de Humor: Profile of Moods States (POMS). Consiste em uma lista com 65 adjetivos que são relacionados ao estado de humor, em que o voluntário deve considerar uma escala de 0 a 4, para marcar como se sente em relação a cada adjetivo, onde “0 - de jeito nenhum”, 1 - “um pouco”, 2 - “moderadamente”, 3 - “bastante” e 4 - “muitíssimo”. Este instrumento consiste em avaliar seis estados de humor dos indivíduos: tensão, ansiedade, depressão-desânimo, raiva-hostilidade, vigor-atividade, fadiga-inércia e confusão mental-perplexidade (MCNAIR et al, 1971). Para o POMS, T (Tensão e Ansiedade); D (Depressão e Melancolia); H (Hostilidade e Ira); F (Fadiga e Inércia); V (Vigor e Atividade); C (Confusão e Desorientação); TDH (Perturbação Total de Humor). Score máximo T, D, H, F = 24; Score máximo V e C = 20; Score máximo TDH = 196.

2.4 Procedimentos de Coleta

A coleta de dados foi realizada em dois momentos distintos da epidemia, a coleta 01 entre o dia 27 de julho a 04 de agosto de 2020, na primeira semana da realização da Avaliação Bimestral 1, assim como a coleta 02 que se realizou entre os dias 09 a 26 de abril de 2021, de modo que pudesse identificar maiores alterações no comportamento em saúde dos universitários. Os participantes foram convidados a participar do estudo no momento do ingresso no curso de Educação Física, obtendo as informações do protocolo desenvolvido pela pesquisa. O TCLE e os questionários foram socializados de forma virtual, através do *Google Forms*, tendo em vista a condição pandêmica. Foi dado um prazo de 10 dias para a realização das respostas pelas participantes.

2.5 Análise dos Dados

Os dados foram tabulados e analisados a partir da organização das informações no programa *Excel for Windows* 2010. Essas informações foram apresentadas em tabelas mostrando a frequência percentual das informações referentes aos objetivos do estudo.

Os dados foram analisados com base na estatística descritiva, através da verificação da média, desvio-padrão, distribuição de frequência e diferença percentual simples. Como recursos foram utilizados figuras, gráficos e tabelas para apresentação dos resultados.

3. RESULTADOS

Os resultados foram obtidos em dois períodos distintos da epidemia. A coleta 1 foi realizada em 27 julho a 04 de agosto de 2020; e a coleta 2 realizou-se do dia 09 a 26 abril de 2021. Participaram da coleta 1, um total de 21 indivíduos, sendo 14 homens e 07 mulheres, com idade média de $22,19 \pm 12,81$ anos; e a coleta 2, com 14 indivíduos, 08 foram homens e 06 foram mulheres, com idade média de $21,78 \pm 3,22$ anos.

Tabela 1 – Informações sobre o Perfil Epidemiológico dos Estudantes do Curso de Educação Física/Licenciatura

Questões	1ª Coleta N=21		2ª Coleta (n=14)	
	Sim (%)	Não (%)	Sim (%)	Não (%)
Você teve diagnóstico positivo para COVID-19?	1 (4,8)	20 (95,2)	0	14 (100)
Você teve algum sintoma de COVID-19 e não procurou atendimento de saúde?	5 (23,9)	16 (76,1)	4 (28,6)	10 (71,4)
Você teve algum familiar que teve teste positivo para COVID-19	13 (61,9)	8 (38,1)	9 (64,3)	5 (35,7)
Você teve algum familiar que teve sintomas de COVID-19 e não procurou atendimento médico?	9 (42,86)	12 (57,14)	6 (42,9)	8 (57,1)

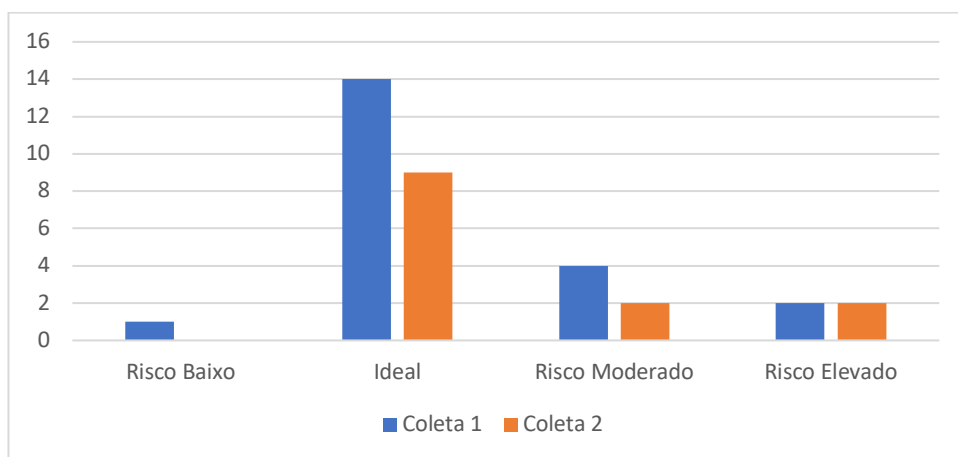
Como se pode ver na tabela acima, na coleta 1, o diagnóstico positivo de covid-19, correspondeu a 4,8% da amostra. Para indivíduos sintomáticos, mas que não procuraram atendimento médico 23,9%, contra 76,1%. Sobre os familiares e o teste positivo para covid-19, 61,9% informaram que sim, e 38,1% relataram que não. Já para o quesito familiar testando positivo para covid-19 e não procurou atendimento médico, 42,86% afirmaram que sim, e 57,14 que não.

Na coleta 2, para o quesito testou positivo para covid-19, 100% relataram que não contraiu a síndrome. Para sintoma de covid e não procurou ajuda médica, 28,6% disse

que sim, e 71,4 que não. Para a questão você teve algum familiar que testou positivo para covid-19 64,3 disseram que sim, contra 35,7 que não. Para a última pergunta, teve algum familiar com sintomas, mas não procurou ajuda 42,9% que sim, e 57,1% disseram que não.

Por fim, comparando as coletas por questões, 01 indivíduo testou positivo para covid-19, entre 4 a 5 indivíduos, tiveram sintomas, mas não procuraram ajuda médica, uma média de 11 indivíduos informaram que seus familiares contraíram covid-19, e para algum familiar que teve sintomas e não procurou atendimento médico não houve variações significativas.

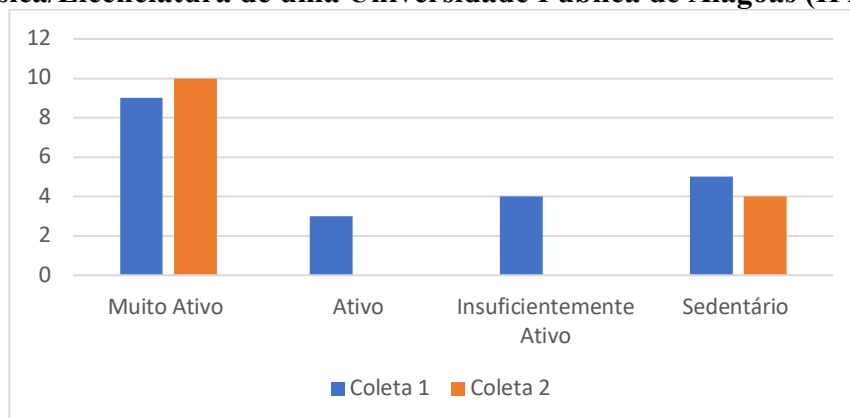
Figura 1 – Índice de Massa Corporal dos Estudantes do Curso de Educação Física/Licenciatura



O resultado da figura 1 traz os valores referentes ao IMC dos estudantes de nível superior, caracterizando o perfil nutricional. Na coleta 1, os dados apresentaram para Risco Baixo o índice de massa corporal com estudantes representando apenas 4,76% da amostra, 66,66% para o IMC Ideal, e para o risco moderado e elevado com índices de IMC representando 19,04% e 9,52% respectivamente.

Na coleta 2, 64,28 % estão em níveis normais de IMC, 9,52 no risco moderado e elevado. Vale salientar que não houve indivíduos para risco baixo na referida coleta.

Figura 2 – Nível de Atividade Física de Estudantes do Curso de Educação Física/Licenciatura de uma Universidade Pública de Alagoas (IPAQ)



A figura 2 representa os valores para o nível de atividade física das coletas 1 e 2 referentes a momentos distintos do período pandêmico. Nos valores da coleta 1, 42,85% dos estudantes puderam ser classificados como “Muito Ativos”, enquanto 23,8% apresentam níveis baixo de atividade física.

Na coleta 2, 71,42 % foram considerados “Muito ativos”, enquanto 28,57% apresentaram níveis baixo de atividade física.

Comparando os dados entre as coletas, a variável com melhor resultado foi “Muito Ativo”, e a menor foi “Sedentarismo”.

Tabela 2 – Nível de Bem-Estar de Estudantes do Curso de Educação Física/Licenciatura de uma Universidade Pública de Alagoas (PEVI, NAHAS)

Variáveis	Scores		
	1ª Coleta	2ª Coleta	Diferença
Nutrição	1,70 ± 0,43	1,48 ± 0,56	-0,22
Atividade Física	1,70 ± 0,60	1,93 ± 0,80	0,23
Comportamento Preventivo	1,70 ± 0,25	2,10 ± 0,35	0,40
Relacionamento Social	1,70 ± 0,22	2,07 ± 0,52	0,37
Controle do Stress	2,00 ± 0,32	1,81 ± 0,54	-0,19
Score Total	1,60 ± 0,25	1,88 ± 0,54	0,28

Legenda: 0 a 0,99 negativo bem-estar; 1,0 a 1,99 regular bem-estar; 2,0 a 3,0 excelente bem-estar

Na coleta 1, a categoria que teve o maior resultado foi “Controle do Stress” com 2,0, classificado no “Excelente bem estar”, enquanto o menor resultado e de valor igual foi de 1,7 para as demais dimensões (nutrição, atividade física, comportamento preventivo e relacionamento social) sendo classificadas no “Regular Bem-Estar”.

Na coleta 2, as variáveis que apresentaram os maiores resultados foram o comportamento preventivo e o relacionamento social com 2,10 e 2,07 de média sendo caracterizado no “Excelente Bem-Estar”, seguido da categoria atividade física com 1,93 um aumento de 0,23 entre as coletas, enquadrando-se como “Regular Bem Estar”. O menor resultado encontrado na coleta foi para a nutrição marcando 1,48 sendo classificado como “Regular Bem Estar”.

Comparando os dados obtidos na coleta 1, o “Controle do Stress” revelou um score de 2,00 e reduziu para 1,81 na coleta 2, indicando uma diminuição de 0,19. É importante ressaltar que o pior resultado encontrado em ambas as coletas foi para o quesito nutrição. Assim, os participantes do estudo podem ser classificados no âmbito do perfil do estilo de vida como “Regular Bem Estar”, marcando um Score Total de 1,60 e 1,88, respectivamente.

A tabela 3 informa os resultados sobre o nível de qualidade de vida dos estudantes. Na coleta 1, o maior score foi para a categoria “Capacidade Funcional” com 94,52 e o menor para “Vitalidade” com 21,90, única variável abaixo da média, das 8 analisadas, que corresponderam com os resultados acima da média.

Tabela 3 – Nível de Qualidade de Vida de Estudantes do Curso de Educação Física/Licenciatura de uma Universidade Pública de Alagoas (PEVI, NAHAS) (SF-36)

Dimensões	Escore		
	1ª Coleta	2ª Coleta	Diferença
Capacidade Funcional	94,52 ± 6,91	93,84 ± 6,03	-0,68
Limitação por Aspectos Físicos	90,48 ± 14,51	87,50 ± 18,75	-2,98
Dor	73,81 ± 13,72	67,08 ± 23,57	-6,73
Estado Geral da Saúde	52,95 ± 11,56	55,92 ± 12,08	2,97
Vitalidade	21,90 ± 7,23	34,58 ± 4,65	12,68
Aspectos Sociais	66,67 ± 12,30	71,88 ± 19,79	5,21
Limitação por Aspectos Emocionais	69,84 ± 40,21	58,33 ± 41,67	11,51
Saúde Mental	64,76 ± 12,46	53,54 ± 9,18	-11,22

Na coleta 2, na dimensão capacidade funcional a média dos participantes assinalou 93,84, indicando maior score, enquanto a categoria “Vitalidade” indicou 34,58, destacando menor pontuação da amostra. Mesmo evidenciando um aumento de 12,68% no campo da vitalidade da coleta 1 para coleta 2, as amostras ainda marcam scores abaixo da média.

Na dimensão “Estado Geral da Saúde” os universitários alcançaram 52,95 dos estudantes para a coleta 1, e 55,92 na coleta 2, evidenciando um aumento entre as variáveis. Já para “Saúde Mental, a coleta 1 obtiveram 64,76 , diminuindo para 53,54 na coleta 2.

Tabela 4 - Nível de humor dos Estudantes de Educação Física/Licenciatura (POMS).

Dimensões	Scores		
	1ª Coleta	2ª Coleta	Diferença
Tensão e Ansiedade	8,14 ± 2,97	9,78±5,24	1,64
Depressão e Melancolia	5,19 ± 4,35	5,43 ± 4,12	0,24
Hostilidade e Ira	4,81 ± 3,57	6,29 ±4,18	1,48
Fadiga e Inércia	5,52 ± 2,93	9,64 ± 5,4	4,12
Vigor e Atividade	11,19 ± 3,25	10,57 ± 3,0	-0,62
Confusão e Desorientação	7,29 ± 3,66	8,07 ± 3,1	0,78
Perturbação Total do Humor	119,7 ± 17,0	128,6 ± 22,2	8,9

Legenda: T (Tensão e Ansiedade); D (Depressão e Melancolia); H (Hostilidade e Ira); F (Fadiga e Inércia); V (Vigor e Atividade); C (Confusão e Desorientação); TDH (Perturbação Total de Humor). Score máximo T, D, H, F = 24; Score máximo V e C = 20; Score máximo TDH = 196.

É importante salientar que houve uma diminuição nos scores “Capacidade Funcional”, “Limitação por Aspectos Físicos”, “Limitação por Aspectos Emocionais” e “Saúde Mental” entre as coletas.

Na avaliação do nível de humor, na coleta 1 temos a dimensão Vigor com 11,19 indicando score dentro da média; Tensão e Ansiedade com score de 8,14; seguido da dimensão Confusão e Desorientação com 7,29; para Depressão e Melancolia 5,19;

assim como para Fadiga e Inércia 5,52; e de menor score para Hostilidade e Ira com 4,81.

Na coleta 2 para Tensão e Ansiedade temos score de 9,78 indicando um aumento de 1,64 entre as coletas; na dimensão Depressão e Melancolia 5,43 de score; para Hostilidade e Ira um aumento regular de 1,48 atingindo 6,29; para Fadiga e Inércia um aumento expressivo de 4,12, obtendo um score de 9,64; já para Confusão e Desorientação de 7,29 para 8,07, indicando uma gradação entre as amostras.

O score total obteve 128,6. É importante salientar que houve um aumento em todas as dimensões, contudo, quanto maior esse score pior é o nível de humor, com exceção da categoria Vigor e Atividade que houve uma diminuição entre as coletas de 0,62 marcando 10,57, situação prejudicial para os participantes.

4. DISCUSSÃO

A pandemia por COVID-19 ocasionou mudanças abruptas na sociedade. Esse cenário de tensão, incerteza e medo, afetaram drasticamente todas as instituições, inclusive as educacionais dos países em desenvolvimento. As Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC) foram apontadas como estratégias para amenizar os impactos da suspensão presencial das aulas, provocada pela pandemia. Decerto, a forma de garantir a continuidade do ensino nos moldes regulares foi à educação à distância. Entretanto, essa mudança repentina para ambientes virtuais apresentou um conjunto de desafios que demandou a preparação das escolas para adesão a esta modalidade de ensino (MENEZES, FRANCISCO (2020); SANTOS, 2020).

No estudo elaborado Ganzer, Kercher e Köhnlein (2020), ao questionar sobre a nova forma de estudar em casa, de maneira remota, os alunos externaram aceitação pela comodidade do ambiente e a flexibilidade dos horários, no entanto, relataram uma “diminuição” na qualidade do conteúdo, e a ausência de orientação específica presencial, dificultando às vezes o entendimento do conteúdo, somada a facilidade de distração e a ausência de aulas práticas.

Na pesquisa de Dos Anjos et al (2020), sobre os aspectos relacionados às aulas remotas, obteve-se 81,9% teve desequilíbrio emocional frente a ausência de aulas presenciais, e 32,2% aponta que as aulas remotas afetaram a saúde mental. Para Petroski, Silva, Rodrigues et al (2012), as instituições educacionais tiveram um papel

fundamental no desenvolvimento dos níveis de Atividade física, pois, é através das aulas de Educação Física, que os sujeitos podem constituir espaços ativos para a prática da atividade física orientada. Segundo Lorêncio Júnior e outros (2020), o isolamento social diminui os níveis de atividade física e aumenta os níveis de comportamento sedentário em estudantes, como aumento de peso, obesidade, depressão.

No atual estudo, sobre o perfil epidemiológico dos estudantes universitários, 01 indivíduo testou positivo para covid-19, entre 4 a 5 indivíduos, tiveram sintomas, e uma média de 11 indivíduos informaram que seus familiares contraíram covid-19, essas informações é pertinente aos achados de revisão de Gundim et al (2021), ao observar as reações emocionais dos estudantes, ocasionadas pelo estresse, ansiedade, luto e ao medo de adoecer de covid-19, afirma que, a pandemia e seus aspectos interferem na vida acadêmica e na saúde dos estudantes e de seus familiares.

Na pesquisa de Huckins et al (2020), durante o primeiro período acadêmico impactado pelo COVID-19, relataram aumento dos sintomas de ansiedade e depressão em relação aos períodos acadêmicos anteriores e subsequentes pausas acadêmicas.

Segundo Fortes e Colaboradores (2011), ao analisar o estado nutricional de 174 acadêmicos, identificou que quase 50% destes acadêmicos estavam acima do peso. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Ribeiro, Vital, Souza et al (2015), que mais da metade da amostra apresentou IMC em excesso de peso, sendo maior entre os homens (71,4%) em relação a mulheres (36,6%). Entretanto, o IMC possui uma grande limitação em não diferenciar tecido adiposo e massa livre, todavia, Marcondelli e colaboradores (2008), em sua pesquisa com universitários da área da saúde concluiu que o gênero masculino foi associado ao maior índice de massa corporal, constatando as evidências científicas (GRECCO, 2012; MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008). No estudo de Silva Neto e Colaboradores (2020), constatou que a maioria da amostra (61,6%) encontrava-se no estado ideal, e 7,6% apresentou está abaixo do peso.

Nos resultados encontrados por Silva, Jannotti e Caetano (2021), analisando os dados do bem estar obtidos em período pré-pandêmico com os mesmos estudantes universitários, constatou que o grupo analisado foi classificado como “Regular Bem Estar”, tendo o maior score para Atividade Física e Relacionamento Social. Em comparação com os dados obtidos nesse estudo a categoria que teve o maior resultado foi “Comportamento Preventivo” com 2,10 e “Relacionamento Social” 2,07, classificados como “Excelente Bem Estar”. Contudo, vale salientar que a categoria

Atividade Física teve seu score avaliado dentro/acima dos níveis de normalidade do instrumento utilizado. Em ambas as pesquisas a dimensão com pior resultado foi em Nutrição com 1,70 e 1,48 classificadas como “Regular Bem Estar”.

Na pesquisa realizada por Melo, Carvalho, Sá et al. (2016), analisando os níveis de atividade física, observou-se uma alta prevalência de graduandos classificados como Muito Ativo e Ativo (86%) , corroborando com os resultados acima. No estudo de Silva, Pereira, Almeida et al (2012), sobre Estilo de Vida de Acadêmicos de uma Universidade Pública do Estado de Sergipe, constatou-se que a maior parte dos alunos (57,4%) não atendeu as recomendações para atividade física, que quase metade da amostra teve alimentação inadequada.

Ter hábitos saudáveis, assim como a prática de atividade física para a manutenção da saúde é essencial, especialmente em tempos de isolamento, pois, a atividade física faz parte do cotidiano e traz diversos benefícios, como o controle do peso, a melhora da qualidade de vida, do humor e do bem estar (BRASIL, 2021). Portanto, o nível de atividade física é determinante na promoção da saúde e que os adultos jovens, especialmente os universitários, possuem importante papel como multiplicadores dessas informações na sociedade (NETTO, SILVA COSTA et al. (2012)).

Corroborando com as informações acima, Pelegrini et al. (2011) sugeriu a implementação de mecanismos que contribuam para a promoção da saúde, principalmente com iniciativas de políticas públicas em bairros, parques, condomínios que possibilitem a atividade física e a prática de esportes.

O Ministério da saúde, através de publicações de relatórios fornece orientação sobre o papel, a importância e o aumento dos níveis de atividade física para a população. Segundo o Guia de Atividade Física para população brasileira (Brasil/MS, 2021) são muitos os benefícios que o indivíduo pode ter com a prática da atividade física, pois, promove o desenvolvimento humano, a redução da incidência de morte por doenças crônicas, diminui os níveis de estresse, ansiedade e depressão entre outras, ainda recomenda que a prática de atividades físicas deve ter duração de, no mínimo, 150 minutos por semana, de intensidade moderada a intensa, e em pelo menos dois dias na semana, incluir atividades físicas de fortalecimento muscular e ósseo.

No estudo publicado por Silva e Colaboradores (2007) que analisou 280 estudantes universitários em duas etapas, na 1ª foi analisado um total de 194 estudantes do curso de Educação Física do 1º ao 8º período, e obteve 44% dos alunos

classificados como Muito Ativos, e 48% classificados como Ativos, 7,5% como Insuficientemente Ativos; no 2º momento avaliou os estudantes de quatro cursos de graduação das áreas saúde/biológica sendo eles Educação Física (n = 20), Farmácia e Bioquímica (n = 25), Odontologia (n = 18) e Ciências Biológicas (n = 23), os resultados obtidos nos diferentes cursos, incide para a categoria Ativo/Muito Ativo ser mais acentuada na Educação Física (90%) e na Biologia (86,9%) quando comparados com Farmácia (56%) e Odontologia (61,1%).

Nos achados de Silva, Pereira, Almeida et al (2012), sobre estilo de vida de acadêmicos de uma Universidade Pública do Estado de Sergipe, constatou-se que a maior parte dos alunos (57,4%) não atenderam as recomendações para atividade física, e quase metade da amostra (N=217) teve alimentação inadequada, contudo, pode-se observar que os alunos da licenciatura apresentaram um estilo de vida inadequado em comparação aos estudantes do bacharelado do curso de Educação Física.

No estudo de Samulski, Noce (2000) em relação a prática regular de atividade física constatou que o curso de Educação Física (19,3%) pratica atividade física mais que os cursos de odontologia (16,9%), psicologia (2,4%), medicina (16,0%) e farmácia (17,6%). No estudo de Fontes, Viana (2009) sobre o baixo nível de atividade física em estudantes universitários a taxa de alunos foi de 31,2%, comparando por cursos o baixo nível de atividade física foi observada no Centro de Ciências Sociais com (45,5%), no Centro de Ciências da Saúde (19,7%) e de Ciências Humanas Letras e Artes (25,3%).

Na pesquisa realizada por Oliveira (2020), sobre os hábitos alimentares de estudantes da Universidade do Porto, verificou-se que 77,6% alteraram seus hábitos alimentares no período de isolamento social. Como afirma Lima, Silva, Vilela et al (2021), a pandemia da COVID-19 alterou a rotina dos brasileiros, gerando impactos diretos nos seus hábitos alimentares, bem como em seu estilo de vida. A maioria dos estudos avaliados, revelou alterações negativas nos hábitos alimentares dos brasileiros, que passaram a consumir mais alimentos ultra processados durante a pandemia, representando um comportamento de risco para o desenvolvimento de comorbidades.

Corroborando com os achados acima, alterações foram constatadas por SANTANA et al (2021), em estudo realizado durante a pandemia da COVID-19 com universitários, os autores destacaram que o aumento do peso se associou ao consumo de alimentos nocivo a saúde (processados/ultra processados), e demonstrou que os efeitos negativos do isolamento social impacta no consumo alimentar dos universitários, e

apontam uma piora dos estilos de vida e aumento de comportamentos de risco à saúde (MALTA, 2020).

Contudo, a busca por equilíbrio e a mudança por hábitos mais saudáveis de vida pode minimizar os efeitos deletérios causados pela epidemia da Covid-19. Tão importante quanto às mudanças dos comportamentos de riscos são as ferramentas para mensurar os hábitos de vida dos indivíduos, e o estilo de vida representa o elemento mais importante para a saúde e o bem estar dessa população (NAHAS, 2000).

Analizando o presente estudo, para o domínio qualidade de vida, pode se observar que em ambas as coletas, o maior escore foi para a capacidade funcional com 94,52 e 93,84, respectivamente, e o menor escore para vitalidade com 21,90 e 34,58. Assim, como nos resultados encontrados por Alfredo, Bionddi e Manna (2016), ao analisar a qualidade de vida e estresse em acadêmicos do curso de Fisioterapia, observou-se que o domínio em que houve o maior valor foi o de Capacidade Funcional 85,69 e o de menor, foi a Vitalidade com 45,9.

Paro e Bittencourt (2013) ao estudar a qualidade de vida de graduandos de Universidade Pública de Campinas, dos cursos de Enfermagem, Farmácia, Fonoaudiologia e Medicina, encontraram resultados semelhantes em todas as graduações, onde os maiores escores foram na capacidade funcional (84,53; 91,52; 87,05 e 91,17, respectivamente) e os de menor para a vitalidade (47,8; 49,26; 52,5 e 43,43). Corroborando com as informações supracitadas Raj, Simpson, Hopman et al (2000) avaliaram a qualidade de vida entre estudantes da área da saúde e observaram que o domínio em que houve o maior valor foi o de Capacidade Funcional, já o de menor, foi a Vitalidade, validando o presente estudo, quando comparado a outras graduações da área da saúde.

No estudo de Carleto, Cornelio, Pereira et al (2019) investigou a saúde e qualidade de vida de universitários da área da saúde e constatou que, em relação à saúde geral, os estudantes descreveram-na como excelente (24,6%), muito boa (43,7%), boa (30,5%) e apenas (1,2 %) ruim. Apesar da pouca convergência entre os instrumentos de avaliação dos achados publicados e desta pesquisa, para o aspecto da saúde geral, indicou 55,92, classificando os estudantes dentro da média.

Pela análise dos dados da qualidade de vida por Viana & Sampaio (2019), observa-se que os acadêmicos apresentaram um escore médio para QV, sendo o domínio capacidade funcional o que apresentou maior média com 79,37, e o domínio

dor, obteve a menor pontuação com 38,47, corroborando com os resultados obtidos neste trabalho.

É importante salientar que houve uma diminuição na dimensão Saúde mental. No trabalho publicado por Ribeiro, Bragé, Ramos et al (2021), ao pesquisar sobre os efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental acadêmica constatou que os sentimentos mais prevalentes foram: impotência (93,5%), angústia (90,8%), medo de perder familiares, amigos ou conhecidos (90,1%), irritabilidade (85,3%) e tristeza (89,9%). Tais resultados são semelhantes a outros estudos que analisaram o efeito psicológico da COVID-19 em universitários (Munk, Schmidt, Alexander et al (2020); Husky, Kovess-Masfety, Swendsen (2020); Gundim, Encarnação, Santos et al (2021); Xiao H, Shu W, Li M (2020).

No trabalho de Wang, Yang HL, Yang YQ et al (2020) investigando 44.447 estudantes universitários na China, apresentou uma baixa prevalência para ansiedade e para os sintomas de depressão com 7,7% e 12,2%, mas, tais fatores podem estar associados a maior risco de sintomas depressivos. Em contrapartida, Wang, Pan, Wan (2020) ao analisar 1210 entrevistados de 194 cidades da China, 53,8% dos entrevistados classificaram o impacto a saúde psicológica como moderada ou grave; 16,5% referiam sintomas depressivos moderados a graves; 28,8% relataram sintomas de ansiedade moderados a graves; e 8,1% relataram níveis de estresse moderados a graves.

Legitimando os achados neste estudo, Son, Hegde & Smith (2020) ao entrevistar 195 estudantes de uma universidade pública nos Estados Unidos para entender os efeitos da pandemia na sua saúde mental descobriu que 71% indicaram aumento do estresse e da ansiedade, impactando negativamente a saúde mental na atual investigação, para a coleta 1 tem 64,76, diminuindo para 53,54 colocando em foco a saúde mental dos universitários.

O aumento expressivo dos scores no nível de humor neste estudo afirma os dados obtidos por Dos Anjos (2020) que, ao analisar a pandemia e os impactos da saúde dos acadêmicos, encontrou sintomas negativos de saúde mental, onde 87,9% referiu mudanças de humor, 84,6% mostrou desgaste físico e psicológico, 81,2% para ansiedade e 75,8% estresse. Assim como Bartz (2019), em seu trabalho sobre atividade física, comportamento alimentar e humor em universitários, constatou que 58,2 % da amostra estavam com níveis insuficientes para atividade física, 16,74%, para ansiedade, 14,76% para depressão e estresse com 21,82%.

Comparando os resultados deste estudo com as referências já citada, observou-se que os indicadores mais comuns de alteração dos níveis humor são de ordem física e emocional, Correia e colaboradores (2020) sobre ansiedade e estresse em acadêmicos nos tempos de pandemia, constataram que a prevalência de sintomas de estresse em 73,4% dos estudantes, ansiedade em 74,7%, e insônia em 52%, ratificando assim, a fundamentação teórica que relata o impacto da covid-19 na vida dos universitários.

Analisando os dados do nível de humor, a investigação mostrou que houve aumento das dimensões Tensão e Ansiedade (9,78); Depressão e Melancolia (5,43); Hostilidade e Ira (6,29); Fadiga e Inercia (9,64); Confusão e Desorientação (8,07), assim como, no estudo de Silva, Jannotti & Caetano (2019), onde Tensão e Ansiedade (9,68); Depressão e Melancolia (4,79); hostilidade e Ira (4,16); Fadiga e Inercia (8,11); Vigor e Atividade (12,26); Confusão e orientação (8,1); houve uma diminuição nos níveis de humor.

Conforme Machado e Casiraghi (2021) apontam em uma análise sobre depressão e pandemia com universitários brasileiros, os resultados indicaram uma percepção das mudanças de humor, com 148 (70.5%) dos participantes afirmaram sentir mudança e 62 (29.5%) negaram mudança de humor durante a pandemia. A revisão de literatura produzida por Ribeiro et al (2020) indicou prevalência de sintomas depressivos em 50,4% em estudantes e profissionais da saúde. No estudo de Rodrigues e Colaboradores (2020), sobre a saúde mental dos universitários de Medicina, apontaram a presença de transtornos relacionados à depressão, ansiedade e estresse.

Por fim, o estudo realizado em Portugal por Fonseca (2020) em universitários corrobora com os achados acima. Segundo Batista e Colaboradores (2021), citado em Freitas (2021), os transtornos de humor são um problema de saúde pública e afetam negativamente a qualidade de vida da população estudada. Portanto, ações de prevenção e acompanhamento são necessárias (MACHADO; CASRAGHI, 2021).

Dentre as dificuldades encontradas para a elaboração deste estudo, e apesar de vivenciarmos uma situação recente e emergente da epidemia, ainda há um curto conjunto de artigos em desenvolvimento, referentes aos níveis de atividade física, bem estar, humor e qualidade de vida de estudantes universitários e a pandemia de COVID-19 que pudessem ser feita comparações mais sólidas. Ainda cabe destacar que os efeitos da pandemia ainda serão vivenciados e experimentados a longo prazo, de modo que

muitas análises hoje podem ser consideradas como uma foto provisória desta conjuntura.

Outra limitação do estudo é a utilização de questionários auto relatados como instrumento de pesquisa, mesmo que revelem uma percepção momentânea das variáveis avaliadas, contribui para a construção de um perfil geral dos estudantes que se encontram em processo de formação. Outro ponto negativo foi o baixo numero de estudantes, impedindo a estratificação da amostra por gênero. Além disso, dúvidas e erros no preenchimento foram sanados no início do estudo a partir da apresentação do modelo impresso para os estudantes.

Por outro lado, um dos pontos positivos do presente estudo é que corrobora com as evidências de pesquisas com estudantes universitários, na medida em que a atividade física é uma ferramenta para obtenção de diversos benefícios sobre os níveis de bem estar, humor e qualidade de vida dos acadêmicos. Além disso, auxilia na percepção pelas gerências administrativas do curso para avaliar o impacto das atividades de formação no perfil do estilo de vida e saúde dos estudantes.

Portanto, faz-se necessária a realização de estudos nessa temática, sejam eles longitudinais, descritivos, mas principalmente com ênfase em estudos qualitativos, a fim de valorizar o estudo de aspectos subjetivos relacionados aos impactos causados a essa população.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o grupo avaliado é muito ativo fisicamente, e mesmo com a pandemia eles mantiveram a prática de atividades físicas dentro dos padrões relacionados à saúde. Para o perfil de estilo de vida, a amostra classifica-se como Regular Bem Estar, com pior aspecto na nutrição e melhor aspecto no Controle de Stress e Comportamento Preventivo. Na variável qualidade de vida, a maior parte da amostra classificou-se dentro da média, porém, é importante salientar que houve uma alteração significativa no domínio saúde mental, e diminuição em outras dimensões avaliadas. No nível de humor, percebeu-se uma necessidade de uma atenção maior para as dimensões Tensão e Ansiedade, depressão e melancolia, hostilidade e ira, Vigor e

Atividade, e fadiga e inércia, cujo, esses domínios tiveram aumento em seus scores, podendo existir relação entre eles e saúde mental dos estudantes universitários.

Portanto, podemos afirmar que a amostra apesar de ter níveis de atividade física em boa satisfação, há um declínio nos níveis de saúde mental e aumento nos indicadores de transtornos psicológicos. A pesquisa corrobora com os achados encontrados na literatura recente sobre os impactos da covid na vida da sociedade, sendo de extrema importância mensurar o impacto nesses níveis de saúde da população universitária, visando contribuir para novas pesquisas, e observar o impacto da covid no curso de educação física, pois os resultados revelam um perfil de saúde que exige cuidados pós-pandemia, e encontrar respostas que ajudem significativamente a vida dos estudantes e a saúde da população será fundamental. Vale ressaltar que a pesquisa se encontra em continuidade.

6. REFERÊNCIAS

Aiala, Galvão Viana; Leonardo Sampaio. Qualidade de vida dos Universitários em período de conclusão de curso. Id on Line Rev. Mult. Psic. V.13, N. 47 p. 1085-1096, Outubro/2019 - ISSN 1981-1179 Edição eletrônica em <http://idonline.emnuvens.com.br/id>.

ALAGOAS. Decreto nº 69.529, de 18 de março de 2020. Institui medidas temporárias de enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do covid-19 (coronavírus), no âmbito dos órgãos e entidades da administração direta e indireta do poder executivo estadual, e dá outras providências. Alagoas. Gabinete do Governador, 2020. Disponível em <http://www.procuradoria.al.gov.br/legislacao/boletim-informativo/legislacao-estadual>

ALAGOAS. Portaria nº 7651/2020, 17 de junho 2020. Regulamenta a substituição das aulas presenciais pelas atividades desenvolvidas no âmbito do regime especial de atividades escolares não remotas presenciais – REANENP e da outras providências. Secretaria de Estado e Educação-SEDUC. Gabinete/SEDUC.

Alfredo; Bionddi, Manna. Avaliação da qualidade de vida e estresse em acadêmicos do curso de Fisioterapia. Programa Fisiopatologia Experimental da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil; 2 Fisioterapeuta, São Paulo-SP, Brasil; 3 Programa de Pós-graduação pela Fundação Instituto de Administração (FIA) da Universidade de São Paulo-SP, Brasil.

Araujo, Denise Sardinha Mendes Soares de; Araujo, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista brasileira de medicina do esporte*, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000.

Bartz, Ricardo Gonçalves. Atividade Física, Comportamento Alimentar e Humor em Universitários de Cursos da Área da Saúde. Palmas, TO, 2019. **Artigo de graduação** Universidade Federal de Palmas, 2019.

BONI, Valdete; QUARESMA, Sílvia Jurema. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Em tese**, v. 2, n. 1, p. 68-80, 2005.

BRAGA, F.C.C. Avaliação de um programa de Educação Física Escolar sobre os hábitos de vida/alimentar e a aptidão física relacionada à saúde. Porto Alegre, 2016. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/151426/001011846.pdf?sequence=1&is> acessado em 24 Jul 2021 as 19h37

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

Carvalho, Machado; Ana Flávia; Sousa, Gonçalves Gleysiane. Os efeitos psicológicos do distanciamento social causado pelo novo Coronavírus em estudantes universitários. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 8, e9710817245, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17245>

Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985 Mar-Apr;100(2):126-31. PMID: 3920711; PMCID: PMC1424733

De Oliveira, Ana Sofia Santos. Hábitos alimentares de estudantes universitários em período de contenção social. 2020. Trabalho complementar – trabalho de investigação 1. Universidade do Porto, 2020. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/127947/2/409895.pdf> acessado 02 Ago 2021.

Dos Anjos, Izabelle Cristina Belo et al. SAÚDE MENTAL E PANDEMIA DE COVID-19: IMPACTO NA SAÚDE DOS ACADÊMICOS. In: II Congresso de Saúde Coletiva da UFPR. 2020.

Florêncio Júnior, P. G.; Paiano, R.; Costa, A. dos S. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1–2, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0115. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/14263>. Acesso em: 4 out. 2021.

Fonseca, Ana Margarida Ferreira. Estratégias de coping e saúde mental de estudantes universitários no contexto da pandemia provocada pela COVID-19. 2020. 101 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Comunitária e Proteção de Crianças e Jovens em Risco) - Departamento de Psicologia Social e das Organizações. Instituto Universitario de Lisboa. 2020.

Gundim, Vivian Andrade et al. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. Revista Baiana de Enfermagem, v. 35, 2021.

Huckins J, daSilva A, Wang W, Hedlund E, Rogers C, Nepal S, Wu J, Obuchi M, Murphy E, Meyer M, Wagner D, Holtzheimer P, Campbell A Mental Health and Behavior of College Students During the Early Phases of the COVID-19 Pandemic: Longitudinal Smartphone and Ecological Momentary Assessment Study J Med Internet Res 2020;22(6):e20185 URL: <https://www.jmir.org/2020/6/e20185>

Husky MM, Kovess-Masfety V, Swendsen JD. Estresse e ansiedade entre estudantes universitários na França durante o confinamento obrigatório covid-19. Psiquiatria compr. 2020 Out;102:152191. doi: 10.1016/j.comppsy.2020.152191. Epub 2020 Jul 12. PMID: 32688023; PMCID: PMC7354849.

Júnior, Nelson Nardo et al. Influência do nível de atividade física e dos hábitos alimentares sobre a aptidão física de adolescentes. Journal of Physical Education, v. 15, n. 1, p. 25-32, 2004.

Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da covid-19. Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200067. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>

Malta, D.C. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. Epidemiol. Serv. Saude, Brasília, 29(4): e2020407, 2020

Marani, F.O. et. al. A atividade física em adolescentes de diferentes níveis socioeconômicos. R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 16, n. 1, p. 67-71, 1. sem. 2005

Marin, Gabrielli Algazal et al. Depressão e efeitos da COVID-19 em universitários. InterAmerican Journal of Medicine and Health, v. 4, 2021. MARIN, Gabrielli Algazal et al. Depressão e efeitos da COVID-19 em universitários. InterAmerican Journal of Medicine and Health, v. 4, 2021.

Melo, Alexandre Barroso et al. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO. Journal of Physical Education [online]. 2016, v. 27 [Acessado 17 Setembro 2021], e2723. Disponível em: <<https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2723>>.

Mendes-Netto, Raquel Simões et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. Revista de Atenção à Saúde (ISSN 2359-4330), v. 10, n. 34, 2012.

Menezes, S. K. O. Lazer e saúde mental em tempos de covid-19. Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer - UFMG Belo Horizonte, v.24, n.1, mar/2021.

Ministério Da Saúde (BR). Coronavírus [Internet]. Brasília: Ministério de Saúde; 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>. Acessado: 03 Jul. 2021.

Munk AJL, Schmidt NM, Alexander N, Henkel K, Hennig J (2020) Covid-19—Beyond virology: Potentials for maintaining mental health during lockdown. PLoS ONE 15(8): e0236688. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236688>

Nahas, MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida : conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. Disponível em https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IlduWnhVZnP7.pdf

Nahas, MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. ed. Londrina: Midiograf; 2003.

Oliveira, A. S. S. Hábitos Alimentares de Estudantes Universitários em Período de Contenção Social. 1.º Ciclo em ciências da nutrição. Faculdade de ciências da nutrição e alimentação da universidade do porto. Porto, 2020.

Organização Pan-Americana da Saúde. Organização Mundial da Saúde. Folha informativa sobre COVID-19. Escritório Regional para as Américas da Organização Mundial Da Saúde. OPAS/OMS; 2021. BRASIL. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19> acessado: 02 Ago. 2021.

Paro, César Augusto e Bittencourt, Zélia Zilda Lourenço de Camargo Qualidade de vida de graduandos da área da saúde. Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2013, v. 37, n. 3 [Acessado 29 Agosto 2021], pp. 365-375. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0100-55022013000300009>>.

PREGNOLATO, Thais da Silva et al . Validade de medidas autorreferidas de massa e estatura e seu impacto na estimativa do estado nutricional pelo índice de massa corporal. Rev. bras. crescimento desenvolv. hum., São Paulo , v. 19, n. 1, p. 35-41, abr. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010412822009000100004&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 04 out. 2021.

Raj SR, Simpson CS, Hopman WM, Singer MA. Health-related quality of life among final-year medical students. CMAJ. 2000 Feb 22;162(4):509-10. PMID: 10701384; PMCID: PMC1231168.

RIBEIRO, Rafael et al. Prevalência de excesso de peso em universitários de uma faculdade particular do município de Praia Grande, SP. **SP. Revela**, v. 8, n. 18, p. 1-8, 2015.

Rodrigues, Bráulio Brandão et al. Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Educação Médica** [online]. 2020, v. 44, n. Suppl 01], e149. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>>. Acessado 7 Setembro 2021

Samulski, D. M.; Noce, F. A Importância da Atividade Física para a Saúde e Qualidade de Vida: Um estudo entre professores, Alunos e Funcionários da Ufmg. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 5–21, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n1p5-21. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/992>. Acesso em: 18 set. 2021.

Santana JDM, Milagres MP, Silva Dos Santos C, Brazil JM, Lima ER, Pereira M. Dietary intake of university students during COVID-19 social distancing in the Northeast of Brazil and associated factors. *Appetite*. 2021 Jul 1;162:105172. doi: 10.1016/j.appet.2021.105172. Epub 2021 Feb 19. PMID: 33617933.

SANTOS, Osvaldo et al. Validade do auto-relato do peso e da altura na avaliação do índice de massa corporal da população adulta portuguesa. 2009. Disponível em <<http://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/2066/1/Osvaldo%20Santos%202009%20%28validade%20auto-relato%20imc%29.pdf>> acessado: 03 out 2021 as 23h29 min.

Secretaria De Saúde (AL). Centro de Informações Estratégicas e Resposta em Vigilância em Saúde CIEVS/AL. Secretaria de Vigilância em Saúde. Informe epidemiológico - monitoramento da emergência - covid-19 nº 269 [Internet]. 11 jul 2021. Disponível em: <https://www.saude.al.gov.br/wp-content/uploads/2020/11/Informe-Epidemiologico-COVID-19-no-269-30-11-2020.pdf> acessado em 15 Ago. 2021.

Secretaria De Saúde (AL). Centro de Informações Estratégicas e Resposta em Vigilância em Saúde CIEVS/AL. Secretaria de Vigilância em Saúde. Informe epidemiológico - monitoramento da emergência - covid-19 nº 492 [Internet]. 11 jul 2021. Disponível em: <https://www.saude.al.gov.br/wpcontent/uploads/2021/07/InformeEpidemiologico-COVID-19-no-492-11-07-2021.pdf> acessado em 11 Jul. 2021.

Secretaria Municipal De Saúde (AL). Diretoria de Vigilância em Saúde. Informe epidemiológico nº 254. Cenário Epidemiológico Maceió / AL [Internet]. 20 jul 2021. Disponível em: <http://www.maceio.al.gov.br/sms/boletim-coronavirus/>

Silva, Diego Augusto Santos et al. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* [online]. 2012, v. 34, n. 1, pp. 53-67. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000100005>>.[Acessado 18 Agosto 2021]

Silva, J.V.P. (In) Atividade física na adolescência: uma revisão sistemática. *R. bras. Ci. e Mov* 2013; 21(3): 166-179.

Silva. J.M. Aptidão Física e Estilo de vida de escolares do ensino médio de Florianópolis – SC. Programa de Pós-Graduação em Educação Física, da Universidade Federal de Santa Catarina, 2008.

Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet Res*. 2020 Sep 3;22(9):e21279. doi: 10.2196/21279. PMID: 32805704; PMCID: PMC7473764.

Tassitano, Rafael Miranda, et al. "Agregamento dos quatro principais comportamentos de risco às doenças não transmissíveis entre adolescentes." *Revista Brasileira de Epidemiologia* 17 (2014): 465-478. Disponível em <https://doi.org/10.1590/18094503201400020014ENG> acessado 24 jul 2021 as 19h26

Tavares Carleto, Cíntia; Mendes Cornélio, Muriele Pereira; Gaudenci Nardelli, Giovanna; Gaudenci, Eliana Maria; José Haas, Vanderlei; Kauchakje Pedrosa, Leila Aparecida. Saúde e qualidade de vida de universitários da área da saúde Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, vol. 7, núm. 1, 2019 Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497958150011>

Unesco. covid-19 impact on education. Disponível em: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>. Acesso em: 3 Jul. 2021

Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, Ho RC. Respostas psicológicas imediatas e fatores associados durante o Estágio Inicial da Epidemia da Doença coronavírus 2019 (COVID-19) entre a população geral da China. *Int J Environ Res Saúde Pública*. 2020 Mar 6;17(5):1729. doi: 10.3390/ijerph17051729. PMID: 32155789; PMCID: PMC7084952.

Werneck, F. Z. (2003). Efeitos psicofisiológicos agudos do exercício aeróbico e contra-resistência em diferentes intensidades. Dissertação de Mestrado, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro. Disponível em <https://old.cev.org.br/arquivo/biblioteca/4018744.pdf>

World Health Organization - WHO. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [cited 2021 Jul 03]. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019>.

World Health Organization - WHO. Covid-19 weekly epidemiological update22. Disponível em: https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situationreports/weekly_epidemiological_update_22.pdf Acessado: 06 Jul de 2021.

World Health Organization et al. Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth. 2012. acessado em 18 Jul 2021 as 23h52min

Xiao H, Shu W, Li M, Li Z, Tao F, Wu X, Yu Y, Meng H, Vermund SH, Hu Y. Social Distancing among Medical Students during the 2019 Coronavirus Disease Pandemic in China: Disease Awareness, Anxiety Disorder, Depression, and Behavioral Activities. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jul 14;17(14):5047. doi: 10.3390/ijerph17145047. Erratum in: *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Dec 28;18(1): PMID: 32674285; PMCID: PMC7399842.

7. APÊNDICE

APÊNDICE A - TERMO DE LIVRE CONSENTIMENTO E ESCLARECIDO

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa “*Efeitos do Exercício Físico na Qualidade de Vida, no Nível de Humor, Aptidão Física e Rendimento Escolar de uma População Universitária*”. Neste estudo pretendemos analisar a relação entre a prática de atividade física e os níveis de humor, rendimento escolar, qualidade de vida e bem-estar dos integrantes do Programa de Esporte na UFAL.

O motivo que nos leva a estudar é a compreensão de que existe um elevado índice de sedentarismo e prática de atividade física da população universitária, buscando identificar o impacto das variáveis de humor, qualidade de vida e bem-estar a partir da adesão de um programa estruturado de exercício físico.

Para este estudo adotaremos os seguintes procedimentos em um primeiro momento haverá a aplicação de um conjunto de questionários para identificar o nível de atividade física (IPAQ), prontidão para atividade física (PAR-Q), nível de humor (POMS), qualidade de vida (SF-36) e bem-estar (NAHAS). Em um segundo momento, testes de aptidão física poderão ser realizados de acordo com cada modalidade praticada.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador

O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão.

O (A) Sr (a) não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, em seu acervo pessoal e a outra será fornecida a você.

Caso haja danos decorrentes dos riscos previstos, o pesquisador assumirá a responsabilidade pelos mesmos.

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____, estudante/servidor da Universidade Federal de Alagoas, matrícula/Siape _____, fui informado (a) dos objetivos do estudo “*Efeitos do Exercício Físico na Qualidade de Vida, no Nível de Humor e Rendimento Escolar de uma População Universitária*”, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Maceió, _____ de _____ de 2019.

Assinatura

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Prof. Antonio Filipe Pereira Caetano
Siape 1640502 – Educação Física – IEFE
Email: afpereiracaetano@hotmail.com

8. ANEXOS

ANEXO A – Nível de Atividade Física (IPAQ)

Atividade física em UMA SEMANA NORMAL/HABITUAL.

* VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar mais forte que o normal

* MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte.

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

1a. Atualmente você tem ocupação remunerada ou faz trabalho voluntário fora de sua casa? () Sim () Não

1b. No trabalho faz alguma atividade vigorosa por mais 10 minutos? () sim () Não
() Dias da semana ____ minutos

1c. No trabalho faz alguma atividade moderada por mais 10 minutos? () sim () Não
() Dias da semana ____ minutos

1d. Caminha no trabalho por mais de 10 minutos seguidos? () sim () Não
() Dias da semana ____ minutos

1e. Como é sua caminhada no trabalho? () rápido/vigoroso () moderado () lento

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

2a. Usa meio de transporte (ônibus/carro/moto/van)? () sim () não
Quantas vezes na semana () Duração das viagens ____ minutos

2b. Usa bicicleta por mais de 10 minutos? () sim () não ____ vezes na
semana ____ minutos

2c. Quando você anda de bicicleta, a que velocidade você costuma pedalar? () rápida () moderada () lenta

2d. Caminha para lugares por mais de 10 minutos? () sim () não ____ vezes
na semana ____ minutos

2e. Quando você caminha para ir de um lugar a outro, a que passo você normalmente anda?

() rápido/vigoroso () moderado () lento

SEÇÃO 3 –
ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E
CUIDAR DA FAMÍLIA

3a. Em casa faz alguma atividade vigorosa por mais 10 minutos? () sim () Não ()
Dias da semana ____ minutos

3b. Em casa faz alguma atividade moderada por mais 10 minutos? () sim () Não ()
Dias da semana ____ minutos

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E
DE LAZER

4a. Faz caminhada como atividade física por mais de 10 minutos? () sim () Não ()
Dias da semana ____ minutos

4b. Quando você caminha como você anda? () rápido () moderado () lento

4c. Faz alguma atividade vigorosa por mais de 10 minutos? () sim () Não ()
Dias da semana ____ minutos

SEÇÃO 5- TEMPO GASTO SENTADO

5.a Quanto tempo você gasta sentado durante um dia de semana? _____ horas _____ minutos

5.b Quanto tempo você gasta sentado durante em um dia no final de semana? _____ horas _____ minutos

ANEXO B – Qualidade de Vida (SF-36)

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua saúde em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades?

Neste caso, quando?

Atividades	Sim, Dificulta Muito	Sim, Dificulta um Pouco	Não, não dificulta de modo algum
Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
Subir vários lances de escada	1	2	3
Subir um lance de escada	1	2	3
Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
Andar vários quarteirões	1	2	3
Andar um quarteirão	1	2	3
Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

Atividades	Sim	Não
Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou atividades	1	2
Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outra atividade (necessitou de esforço extra)?	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

Atividades	Sim	Não
Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2

Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz? 1 2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito Leve	Leve	Moderada	Grave	Muito Grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do Tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, e força?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem se	1	2	3	4	5	6

sentido cansado

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	Maior Parte do Tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma Parte do Tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente Verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
Minha saúde é Excelente	1	2	3	4	5

ANEXO C – Nível de Bem-Estar (Pentáculo Bem Estar, NAHAS)

NUTRIÇÃO

- A. Sua Alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras?
☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre
- B. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces?
☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre
- C. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo?
☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre

ATIVIDADE FISICA

- D) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias da semana?
☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre
- E) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?
☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre
- F) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador
☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre

COMPORTAMENTO PREVENTIVO

- G) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?
☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre
- H) Você não fuma e ingere álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia).
☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre
- (I) Você usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir. (mesmo como passageiro)
☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre

RELACIONAMENTO SOCIAL

- (J) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?
☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre
- (K) Seu lazer inclui reunião com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações?

☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre

L) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?

☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre

CONTROLE DO ESTRESSE

M) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?

☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre

(N) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?

☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre

(o) Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?

☐ Nunca ☐ Raramente ☐ Quase Sempre ☐ Sempre

ANEXO D – Nível de Humor (POMS)

Serão apresentadas uma série de palavras que descrevem que as pessoas sentem no dia. Leia cada uma das palavras com cuidado. Depois assinale com um X a melhor quadrícula que corresponde como você tem se sentido nos últimos 7 DIAS, incluindo hoje.

Sentimentos	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Muitíssimo
Tenso	0	1	2	3	4
Irritado	0	1	2	3	4
Imprestável	0	1	2	3	4
Esgotado	0	1	2	3	4
Animado	0	1	2	3	4
Confuso	0	1	2	3	4
Triste	0	1	2	3	4
Ativo	0	1	2	3	4
Mau Humorado	0	1	2	3	4
Energético	0	1	2	3	4
Sem Valor	0	1	2	3	4
Inquieto	0	1	2	3	4
Fatigado	0	1	2	3	4
Aborrecido	0	1	2	3	4
Desencorajado	0	1	2	3	4
Nervoso	0	1	2	3	4
Só	0	1	2	3	4
Embaralhado	0	1	2	3	4
Exausto	0	1	2	3	4
Ansioso	0	1	2	3	4
Deprimido	0	1	2	3	4
Sem Energia	0	1	2	3	4
Miserável	0	1	2	3	4
Desnortado	0	1	2	3	4
Furioso	0	1	2	3	4
Eficaz	0	1	2	3	4
Cheio de Vida	0	1	2	3	4
Com mau feitio	0	1	2	3	4
Tranquilo	0	1	2	3	4
Desanimado	0	1	2	3	4
Impaciente	0	1	2	3	4
Cheio de Boa Disposição	0	1	2	3	4
Inútil	0	1	2	3	4
Estourado	0	1	2	3	4
Competente	0	1	2	3	4
Culpado	0	1	2	3	4
Enervado	0	1	2	3	4
Infeliz	0	1	2	3	4
Alegre	0	1	2	3	4
Inseguro	0	1	2	3	4
Cansado	0	1	2	3	4
Apático	0	1	2	3	4

