

NÍVEL E PADRÕES DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PANDEMIA DA COVID-19

LEVEL AND PATTERNS OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN THE COVID-19 PANDEMIC

Jessé Castelo Souza **Santana**¹, Clarice Fernandes **Pimentel**², Heliny Alves dos **Santos**³, Nathalia Carneiro Christino Viana de **Castro**⁴, Franassis Barbosa de **Oliveira**⁵

RESUMO

Introdução: A pandemia da Covid-19 trouxe várias mudanças na vida de estudantes incluindo a prática de atividade física. **Objetivo:** Investigar o nível e padrões da prática de atividade física de estudantes universitários de Educação Física durante o período de isolamento na pandemia da Covid-19. **Metodologia:** Foi realizado um estudo do tipo transversal e descritivo. A pesquisa foi realizada por meio de questionário eletrônico, com questões sociodemográficas e os questionários Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-SF) que classifica o indivíduo como muito ativo, ativo, irregularmente ativo ou sedentário e o Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH) que avalia os padrões de atividade física a longo prazo. **Resultados:** 42 estudantes do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás. Foram incluídos estudantes regularmente matriculados nos cursos de Licenciatura e Bacharel em Educação Física com idade igual ou superior a 18 anos. Nos resultados a avaliação do IPAQ-SF relatou que 42,9% dos estudantes são muito ativos e 31,0% são classificados como irregularmente ativos. No questionário QAFH a maioria dos entrevistados foi classificada como moderadamente ativa, 85,7% dos participantes praticam exercícios físicos enquanto 14,3% não praticam exercícios, sendo que 83,3% acreditam que o cenário da pandemia influenciou sobre seus hábitos de prática de exercício físico. Houve aumento do consumo de bebidas alcoólicas em 25,9%. **Conclusão:** A pandemia da Covid-19 teve papel importante na mudança de hábitos de vida e no aumento do consumo de álcool e nos níveis de exercícios físicos. Os estudantes diminuíram a prática e exercícios físicos durante a pandemia.

PALAVRAS-CHAVE: Covid-19; Exercício físico; Estudantes.

ABSTRACT

Introduction: The Covid-19 pandemic has brought several changes to the lives of students, including the practice of physical activity. **Objective:** To investigate the level and patterns of physical activity practice of Physical Education university students during the period of isolation in the Covid-19 pandemic. **Methodology:** This was a cross-sectional, descriptive study. The survey was conducted using an electronic questionnaire with sociodemographic questions and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF), which classifies individuals as very active, active, irregularly active or sedentary, and the Questionnaire of Habitual Physical Activity (QAFH), which assesses long-term physical activity patterns. **Results:** 42 students from the Physical Education course at the State University of Goiás. The study included students regularly enrolled in the Bachelor's and Bachelor's degrees in Physical Education and aged 18 or over. The results of the IPAQ-SF reported that 42.9% of the students were very active and 31.0% were classified as irregularly active. In the QAFH questionnaire, the majority of respondents were classified as moderately active, 85.7% of the participants practice physical exercise, while 14.3% do not, and 83.3% believe that the pandemic scenario has influenced their physical exercise habits. Alcohol consumption increased by 25.9%. **Conclusion:** The Covid-19 pandemic played an important role in changing lifestyle habits and increasing alcohol consumption and levels of physical exercise. Students decreased their physical activity during the pandemic.

KEYWORDS: Covid-19; Exercise; Students.

INTRODUÇÃO

A pandemia da Covid-19 levou as pessoas a se confinarem dentro de casa¹ e as recomendações de especialistas foram evitar o sedentarismo por meio de atividades como se levantar ou caminhar dentro e em volta da casa. Apesar de as restrições contribuírem na redução da disseminação do vírus, é fato que a situação resulta em efeitos negativos na participação de atividades diárias e eventos em grupo, dentre elas as atividades físicas e diferentes formas de exercícios físico, coletivas ou individuais^{1,2}.

Em primeiro plano, são conhecidos os efeitos adversos da inatividade³ e a manutenção das pessoas dentro de casa, enquanto medida de segurança, pode levar à redução da prática de exercício físico e a adoção de comportamento sedentário⁴, casos clássicos de estudantes universitários, sobretudo em período de pandemia⁵.

Além do supracitado, a morte prematura tem como uma das formas mais efetivas de proteção a prática regular de atividade⁶. Nesse contexto, independente da faixa etária, um estilo de vida saudável deve ser estimulado⁵ e o exercício físico pode ser um adjuvante importante nos processos de precaução⁴ intervenção e reabilitação da Covid-19⁷.

Nessa ótica, podemos ver que a pandemia do novo coronavírus resultou no isolamento social de grande parte da população mundial. Nesse contexto, medidas como ficar em casa passaram a fazer parte da rotina das pessoas e junto a isso consequências relacionadas à inatividade física. Nessa perspectiva, estudantes universitários modificaram seus hábitos e sofreram impactos do isolamento em diversos locais do mundo^{3,5}.

Devido ao distanciamento social e, em alguns locais, ao fechamento de academias e centros de prática esportiva e de exercícios físicos, a realização deles em ambiente domiciliar passou a ser parte da rotina de grande parte das pessoas ao redor do mundo. Conceitualmente, exercício físico é uma atividade física estruturada com um objetivo específico⁸ e controle de variáveis como frequência, intensidade e volume; em contrapartida, atividade física é qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos e que resultam em dispêndio energético. Nesse sentido, a prática de exercícios físicos e não a mera atividade física é fundamental para a manutenção da saúde, mesmo em ambiente domiciliar.

Nessa linha, vários exercícios em casa são propostos com segurança, simplicidade e de fácil execução para manutenção dos níveis de atividade física. Logo, exercícios de força, equilíbrio e controle motor são exercidos em casa como caminhadas em casa, ao ir ao supermercado e outras atividades essenciais, levantamento de compras de supermercado, subida de escadas, levantar-se de cadeiras, agachamentos como forma de exercício, exercícios orientados por vídeo ou Internet e outros⁴. Para além disso, exercícios como o HIIT (High-Intensity Interval Training) e exercícios como sentar e levantar, caminhadas e outros, desde que com controle de dose-resposta, são recomendados baseados em evidências científicas⁹.

Ademais, é mostrado que a prática de exercícios físicos traz benefícios importantes para a saúde das pessoas e para pacientes com várias doenças. Assim, a prática de exercícios físicos pode provocar respostas imunes¹⁰⁻¹³ além de ser efetivo no controle terapêutico de várias doenças crônicas como diabetes, dislipidemias e hipertensão arterial sistêmica¹³ e ser uma ferramenta complementar na prevenção da infecção pelo novo coronavírus, controlando as doenças crônicas e melhorando a qualidade de vida.

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-SF) classifica o indivíduo como muito ativo, ativo, irregularmente ativo ou sedentário. Já o Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH) é uma atividade de tipo Likert, com 16 itens. O escore global reflete três índices de atividade física em diferentes contextos (trabalho, exercícios físicos e momentos de lazer) e foi adaptada para o português do Brasil¹⁴.

Diante do supracitado, é relevante conhecer as mudanças comportamentais e na prática de exercício físico que ocorreram desde a instalação da pandemia em estudantes universitários de Educação Física e aumentar os dados existentes no intuito de determinar os impactos dessas mudanças e consequentemente pensar em estratégias para intervenção na modificação ou redução desses efeitos. Assim, o objetivo do estudo foi investigar o nível e padrões da prática de atividade física de estudantes universitários de Educação Física durante o período de isolamento na pandemia da Covid-19.

MÉTODOS

O protocolo de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual de Goiás (UEG) com parecer número 5.173.582 e os participantes responderam ao questionário após assinarem eletronicamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TECLE). O presente estudo é do tipo transversal e descritivo. A pesquisa foi realizada por meio de questionário encaminhado via link do Google Formulários, sendo que o envio foi realizado com auxílio dos membros do Centro Acadêmico, coordenações de curso e representantes de turmas. Foram avaliados estudantes regularmente matriculados nos cursos de Licenciatura e Bacharel em Educação Física da Universidade Estadual de Goiás, campus Goiânia e a amostragem definida por conveniência. Para serem incluídos no estudo os participantes deviam estar regularmente matriculados nos cursos de Licenciatura e Bacharel em Educação Física da Universidade Estadual de Goiás, campus Goiânia; ter idade igual ou superior a 18 anos; e concordar em participar do estudo. Foram excluídos questionários respondidos parcialmente ou aqueles em que os participantes se recusaram a assinar eletronicamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Dentre os 44 questionários

respondidos, 2 foram excluídos por não serem respondidos de maneira integral. Os questionários foram encaminhados entre novembro e dezembro de 2021 (20 meses após decreto de isolamento social no Brasil que se iniciou em março de 2020) e as medidas foram tomadas em sessão única, por meio de envio via Google Formulários, onde durante a entrevista, dados sociodemográficos (local e pessoas com quem reside, ocupação, hábito de fumar, hábito de beber) foram coletados e na sequência respondidos o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-SF), que classifica o indivíduo como muito ativo, ativo, irregularmente ativo ou sedentário e o Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH) que avalia os padrões de atividade física em um longo período de tempo.

Através dos dados obtidos foi calculado o escore do IPAQ-SF¹⁵ o qual define o indivíduo em muito ativo, ativo, irregularmente ativo A e irregularmente ativo B através das recomendações previstas de frequência, duração e intensidade de atividades físicas¹⁶. O nível muito ativo tinha as seguintes recomendações: atividade vigorosa ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão ou ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos por sessão + moderada e/ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão. O nível ativo tinha as seguintes recomendações atividade vigorosa ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão ou moderada ou caminhada ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão ou qualquer atividade somada ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa). O nível irregularmente ativo se dividia em duas recomendações: A - o indivíduo que atingia uma das recomendações de 5 dias/semana ou 150 minutos/semana e o B - aquele que não atingia nenhuma das recomendações de frequência ou duração. Além disso, tinham os indivíduos sedentários que não realizavam nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos ao longo do dia¹⁶.

O Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH) foi utilizado para a avaliação dos padrões de regularidade sobre atividade física. A pontuação obtida no questionário de atividades físicas habituais permite classificar a amostra em quatro grupos: de 0 a 5 pontos = inativo, de 6 a 11 pontos = moderadamente ativo, de 12 a 20 pontos = ativo e com 21 pontos ou mais = muito ativo. Para este estudo, a classificação foi feita nomeando os indivíduos que pontuaram entre 0 e 5 pontos como "sedentários" e acima de 12 pontos de "ativos" e moderadamente ativos (6 a 11 pontos). O questionário contém questões divididas em dois blocos. As atividades ocupacionais diárias, que investiga como os indivíduos se portam em seu ambiente ocupacional, por exemplo, e as atividades de lazer que trazem temáticas como o esporte, exercícios físicos regulares, entre outras¹⁴.

As respostas coletadas foram analisadas por meio do *software* específico JAMOVI, versão 2.2.5. Foram realizadas as seguintes estatísticas: estimação de médias, desvio padrão e erro padrão de média e frequência absoluta e relativa dos dados.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 44 estudantes que enviaram o formulário e, após análise dos dados, somente 42 estavam de acordo com os critérios de inclusão da pesquisa. Na Tabela 1 encontra-se os dados sociodemográficos dos participantes.

Tabela 1. Características sociodemográficas dos participantes avaliados no estudo.

Geral	Quantidade	% do total	Média (DP)	Mínimo	Máximo	p	d de Cohen
Idade (anos)	44	100	28,6 $\pm$ 10,4	18	52	-	-
Massa (Kg)	44	100	73,0 $\pm$ 14,9	48	115	-	-
Estatura (cm)	44	100	172,0 $\pm$ 10,7	153	196	-	-
GRUPOS							
Idade Masculino (anos)	22	52,4	22,5 $\pm$ 9,19	18	52	0,486	0,229
Idade Feminino (anos)	20	47,6	29,8 $\pm$ 11,7	18	47		
Massa Masculino (Kg)	22	52,4	80,6 $\pm$ 14,4	56	115	<0,001*	-1,264
Massa Feminino (Kg)	20	47,6	64,6 $\pm$ 10,5	48	85		
Estatura Masculino (cm)	22	52,4	180,0 $\pm$ 6,96	170	196	<0,001*	-2,759
Estatura Feminino (cm)	20	47,6	163,0 $\pm$ 5,31	153	172		

Legenda: Kilogramas (Kg); centímetros (cm); valor de p (p); Desvio-padrão (DP); *Significância estatística.

Fonte: Os autores.

Os 42 estudantes que compuseram a amostra do curso de Educação Física estavam regularmente matriculados na Universidade Estadual de Goiás (UEG), a idade dos estudantes variou de 18 a 52 anos, com média de 28,6 $\pm$ 10,4 anos. Em relação aos dados sociodemográficos sobre residência, 75,2 % residem com a família, 16,7% sozinho e 7,1% residem com companheiros. Sobre a ocupação, 31% se declaram como estudantes apenas e o restante possui ocupações variadas como estagiário e microempreendedor.

O consumo de álcool e cigarro foi analisado, onde 88,1% dos estudantes não fazem o uso de tabacos e 11,9% são fumantes, destes 26,7% relataram que durante a pandemia o uso superou o habitual. Quanto ao álcool 52,4% são etílicos e 47,6% não consomem e, desses, 25,9% aumentaram o consumo de álcool durante o isolamento.

Os participantes foram questionados sobre a prática de exercícios físicos e 85,7% dos alunos responderam que praticam exercício físico com frequência e 14,3% não praticam exercícios. Ao serem questionados se a pandemia teve influência sobre os exercícios, 83,3% relataram que sim. Dentre os praticantes 59,5% dos estudantes reduziram a prática mediante o isolamento e 37,8% teve aumento da frequência de exercícios realizados. Quando questionados sobre a intensidade da prática de exercícios, 50,0% consideraram sua atividade como moderada, 20,5% estimaram o exercício como leve e os outros 20,5% relataram que a sua prática de exercícios físicos era intensa.

Sobre a frequência de exercício físico praticado durante a pandemia, 29 estudantes praticaram acima de 4 vezes por semana, 7 praticaram 3 vezes por semana, 4 praticaram 2 vezes por semana e apenas 2 realizaram exercícios 1 vez por semana. Dentre os fisicamente ativos 69,2% praticaram os exercícios em casa e 30,8% praticaram na academia ou em lugares abertos como parque e clubes. Em relação ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-SF) os dados analisados mostram o nível de atividade física dos participantes e o Questionário de Atividade Física Habitual os padrões de regularidade sobre a prática de atividade física, ambos mostrados na Tabela 2.

Tabela 2. Avaliação Internacional de Atividade Física (IPAQ- SF) e de Atividade Física Habitual (QAFH).

Classificação IPAQ-SF	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)	Classificação QAFH	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
Ativo	6	14,3	Moderadamente ativo	37	88,1
Sedentário	1	2,4	Ativo	4	9,5
Irregularmente ativo B	13	31,0	Muito ativo	0	0
Irregularmente ativo A	4	9,5			
TOTAL	42	100		42	100

Legenda: IPAQ-SF (Questionário Internacional de Atividade Física); QAFH (Questionários de Atividade Física Habitual).

Fonte: Os autores.

No questionário de atividade física habitual (QAFH) – que avalia os padrões de regularidade sobre a prática de atividade física – 36 estudantes obtiveram a classificação entre 6-11 pontos sendo classificados como moderadamente ativos, 5 estudantes foram considerados ativos pois tiveram a classificação maior que 12 pontos e por fim 1 estudante foi classificado como sedentário, tendo sua pontuação menor que 5 pontos.

DISCUSSÃO

A pandemia da Covid-19 se mostrou importante na mudança de hábitos de vida e no aumento do consumo de álcool pela população. O isolamento social e o crescente sentimento de medo, ansiedade e pânico foi imposto devido à quantidade de informações absorvidas sobre essa nova doença e com isso houve o surgimento de problemas secundários oriundos do evento pandêmico. Neste estudo, 25,9% dos estudantes relataram ter aumentado o consumo de álcool, corroborando com o estudo realizado por Malta¹⁷ em que 17,6% mostraram ter aumentado o consumo de álcool durante o período de pandemia sem diferenciação por sexo. Entretanto, a maior prevalência desse aumento foi encontrada em indivíduos com idade entre 30 e 39 anos, enquanto os estudantes avaliados na pesquisa estavam entre 18 e 29 anos. Em outro estudo realizado por Szwarcwald¹⁸ somente 6,7% (n=45.161) tiveram aumento no consumo frequente de álcool durante a pandemia.

O consumo de cigarros foi analisado, e houve um aumento de 26,7%, indo de acordo com Mata¹⁹ que em seu estudo mostra que, no cotidiano dos estudantes universitários no período pandêmico, houve aumento também no consumo de cigarro e álcool e foi constatado que esses participantes possuem maior propensão a alterações emocionais negativas. As bebidas alcoólicas, assim como cigarros e o sedentarismo, podem afetar a qualidade e a frequência de exercícios, alterações que são consideradas preditivas para diversas doenças como distúrbios metabólicos sendo importante fator para obesidade e resistência à insulina²⁰.

Quanto à prática de exercícios físicos, objetivo primário desse estudo, 85,7% dos participantes relataram que praticam exercícios físicos. Nesse sentido, 59,5% observaram que houve redução da atividade durante o período de pico da Covid-19, esse fator se relaciona diretamente com o isolamento social conectando os aspectos emocionais e socioeconômicos. Esses dados vão em consonância com a revisão sistemática realizada por Goicochea e colaboradores que na síntese de seu estudo encontraram que estudantes universitários, durante o período pandêmico, apresentaram uma tendência à redução ou tiveram mudanças negativas já que dispenderam menos tempo, além de reduzir a intensidade na prática de atividade física ou simplesmente por que dedicaram mais tempo às atividades sedentárias induzidas pelo momento de isolamento²¹. A motivação para a prática de atividades físicas é fundamental para que ela ocorra de forma adequada, além disso é importante ter um ambiente propício para sua realização²². Em relação ao local que o exercício era praticado, 69,2% dos participantes responderam que realizavam os exercícios em suas próprias casas e 30,8% realizavam em academias e em parques públicos.

Nesse viés foi constatado que a pandemia influenciou na prática de exercícios físicos dos indivíduos, sendo que 83,3% acreditam que o período pandêmico exerceu influência e 16,7% acreditam que não. Os resultados encontrados mostram semelhanças em outras pesquisas como a realizada por Cetolin²³ em que 54,3% alegam ser ativos fisicamente com influência do período de isolamento social e surto. O mesmo estudo mostrou que a prática do exercício na pandemia em domicílio foi uma conduta que virou rotina e muitas pessoas optam por realizar exercícios em casa mesmo fora do período pandêmico.

Em relação à frequência em que o exercício foi praticado durante a semana, a maioria dos estudantes realizam exercício três dias ou mais na semana. Segundo Silveira²⁴ 43% dos alunos praticam algum exercício três vezes na semana ou mais, e que para ter ganhos funcionais, é importante que o tempo seja igual ou superior a 150 minutos semanais, mostrando que os alunos que praticam 3 vezes ou mais por semana possam ter mais ganhos do que os que praticam com menos frequência.

Na análise do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-SF) 42,9% dos estudantes foram considerados muito ativos e 31% irregularmente ativo B. Os achados corroboram com a pesquisa feita por Silva²⁵ em que resultados mostraram que estudantes do curso de Educação Física de uma universidade de Minas Gerais, foram classificados 55% muito ativos e estudantes do sexo masculino tiveram níveis de exercícios mais elevados comparado ao sexo oposto. Em geral, a população deste estudo, de acordo com o questionário em análise, foi considerada ativa no aspecto de práticas físicas.

Os resultados do questionário de atividade física habitual (QAFH) mostraram que a maioria dos estudantes (36) foram considerados moderadamente ativos e 5 estudantes classificados como ativos, o que corrobora com os achados de Farias²⁶ que analisou alunos do Instituto Federal de Alagoas, e relatou que 55% dos estudantes analisados foram considerados entre moderadamente ativos e ativos. Esses dados são benéficos, pois colocam em destaque o conhecimento dos benefícios de ter um hábito regular da prática de exercícios físicos diários, que, além de sentir-se bem, previne doenças crônicas como hipertensão, diabetes, obesidade, além de melhorar a capacidade funcional do indivíduo²⁷. O estudo comparou qualitativamente o IPAQ-SF e QAFH e foi possível analisar uma semelhança entre os resultados obtidos em ambos, entretanto, os números não são idênticos devido à maior discriminação e maior número de variáveis categóricas do IPAQ-SF.

As limitações do estudo estão na baixa taxa de respondentes do questionário, o que pode enviesar a representatividade da população-alvo e configurar um viés de amostragem. É possível também que, por se tratar de uma coleta de dados eletrônica, o viés de resposta e informação possa estar implícito pela ausência do pesquisador no momento da coleta para esclarecer possíveis dúvidas e o participante responder de maneira pouco cuidadosa e acelerada. Apesar dos estudos existentes voltados para a análise das mudanças comportamentais na prática de exercício físico durante a pandemia da Covid-19, considera-se importante conhecer a prática de exercícios físicos dos estudantes, já que a literatura é tangível nos efeitos benéficos para a saúde nos aspectos físico, mental e social. Esta pesquisa foi relevante para determinar os impactos da pandemia nos estudantes de Educação Física e promover novos dados para a comunidade científica sobre o perfil demográfico, gerando a possibilidade de que novas pesquisas sejam realizadas. Para além disso, conhecer a prevalência da prática esportiva entre os estudantes de Educação Física é um parâmetro importante, pois são parte da população geral e serão promotores do exercício físico como qualidade de vida e promoção de saúde.

CONCLUSÃO

Os estudantes do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás diminuíram a prática de exercício físico durante a pandemia e mais de um terço da amostra aumentou a frequência na prática, mostrando que a pandemia e o isolamento afetaram diretamente na realização de práticas físicas, assim como alguns hábitos de vida, que sofreram alterações como, por exemplo, o consumo de bebidas alcoólicas e o uso de cigarro durante o período de pandemia do Covid-19, os dados apontam que houve aumento no consumo de ambos.

Em relação ao nível e padrões de atividade física, os estudantes, de maneira predominante, foram classificados entre moderadamente ativos e ativos, mostrando que, mesmo com a influência da pandemia, a prática de exercícios físicos e os níveis destas atividades foram mantidos, sejam elas realizadas em casa ou em locais como parques e academias. É importante que se realizem mais estudos com um corpo amostral mais volumoso, pois se faz necessário o saber dos níveis de atividade física para aumentar as informações sobre melhorias a serem realizadas diante dos achados.

AFILIAÇÃO

1. Discente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás. Centro De Excelência do Esporte - Goiânia, Goiás, Brasil. Contato: jessecasteloss@gmail.com
2. Discente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás. Centro De Excelência do Esporte - Goiânia, Goiás, Brasil
3. Discente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás. Centro De Excelência do Esporte - Goiânia, Goiás, Brasil
4. Discente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás. Centro De Excelência do Esporte - Goiânia, Goiás, Brasil

5. Fisioterapeuta, Docente do Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás. Centro De Excelência do Esporte. Goiânia, Goiás, Brasil.

ACESSO ABERTO



Este artigo está licenciado sob Creative Commons Attribution 4.0 International License, que permite o uso, compartilhamento, adaptação, distribuição e reprodução em qualquer meio ou formato, desde que você dê crédito apropriado ao(s) autor(es) original(is) e à fonte, forneça um *link* para o Creative Licença Commons e

indique se foram feitas alterações. Para mais informações, visite o site creativecommons.org/licenses/by/4.0/

REFERÊNCIAS

1. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 International online Survey. *Nutrients*. 2020;12(6):1-14.
2. Zhang Y, Zhang H, Ma X, Di Q. Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: a longitudinal study of college students in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(10).
3. Gallo LA, Gallo TF, Young SL, Moritz KM, Akison LK. The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. *MedRxiv*. 2020;12(6):1865.
4. Chen P, Mao L, Nassiss GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): the need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J. Sport Health Sci*. 2020;9(2):103-104.
5. Romero-Blanco C, Rodríguez-Almargo J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MDC, Hernández-Martínez A. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: changes during confinement due to the covid-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(18):1-13.
6. Sikorska-Siudek K, Oledzka-Oreziak M, Parzuchowska B. Choroba wieńcowa wśród kobiet - Czy istnieje problem. *Fam Med Prim Care Rev*. 2006;8(3):1110-1115.
7. Heffernan KS, Ranadive SM, Jae SY. Exercise as medicine for COVID-19: On PPAR with emerging pharmacotherapy. *Med Hypotheses*. 2020;143:19-22.
8. Carvalho VO, Gois C. COVID-19 pandemic and home-based physical activity. *J Allergy Clin Immunol Pract*. 2020;8(8):2833-2834.
9. Schwendinger F, Pocecco E. Counteracting physical inactivity during the COVID-19 pandemic: evidence-based recommendations for home-based exercise. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(11):2-6.
10. Chowdhury MA, Hossain N, Kashem MA, Shahid MA, Alam A. Immune response in COVID-19: a review. *J Infect Public Heal*. 2020;13(11):1619-1629.
11. Leandro CG, Ferreira S, Lima-Silva AE. Covid-19 and Exercise-Induced Immunomodulation. *NeuroImmunoModulation*. 2020;27(1):75-77.
12. Silveira MP, Fagundes KKS, Bizuti MR, Starck E, Rossi RC, Silva DT. Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. *Clin Exp Med*. 2021;21(1):15-28.
13. Fernández-Lázaro D, Gonzáles-Bernal J, Sánchez-Serrano N, Neváscues L, Ascáso-del-Río A, Mielgo-Ayuso JR. Physical exercise as a multimodal tool for COVID-19: could it be used as a preventive strategy? *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(22), 1-13.
14. Sardinha A, Levitan MN, Lopes FL, Perna G, Esquivel G, Griez EJ, et al. Tradução e adaptação transcultural do Questionário de Atividade Física Habitual.pdf. *Revista Psiquiatra Clínica*. 2010;37(1):16-22.
15. Questionário Internacional de Atividade Física (Ipaq): Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. Questionário Internacional de Atividade Física (Ipaq): Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2012;6(2):5-18.
16. Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq): Estudo e Validade e Reprodutibilidade no Brasil International Physical Activity Questionnaire (Ipaq): Study Of Validity and Reliability in Brazil. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2001;6(2).
17. Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MBA, Barros GC, Gomes CS, Machado IE, et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiol Serv Saúde*. 2020;29.
18. Szwarcwald C, Júnior P, Damacena G, Malta DC, Barros MB, Romero D, et al. ConVid-Pesquisa de comportamentos pela internet durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: concepção e metodologia de aplicação. *Cad Saúde Publica*. 2021;37:(e00268320).
19. Mata L, Regina L, Passalacia D, Dias S. Quotidiano de estudantes universitários da área da saúde durante o início da pandemia da Covid-19 no Brasil. *Invest Educ Enferm*. 2021; 39(3).
20. Gonçalves B, França VF. Qualidade do sono de universitários: associação com o estado nutricional e hábitos alimentares. *Act Eli Sal*. 2021;5(1).
21. Goicochea EA, Coloma-Naldos B, Moya-Salazar J, Rojas-Zumaran V, Moya-Espinoza JG, Contreras-Pulache H. Physical activity and body image perceived by university students during the Covid-19 pandemic: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19:1-13.
22. Costa MC, Moreira YB. Saúde mental no contexto universitário. *Seminários sobre Ensino de Design*. 2016;10:73-9.
23. Cetolin SF, Hammes N, Cetolin N, Beltrame V, Fiorentin L, Fiorelli K. Alterações na vida de acadêmicos da área da saúde em isolamento social por conta da Covid-19. *Sci Electron Arch*. 2022;15(4).
24. Silveira ALOA, Vilanova LP, Bonfin KLF, Fonseca CD, Aguiar BGM, Ribeiro JLV. Avaliação da qualidade de sono em estudantes de medicina de uma instituição de ensino superior de Teresina. *Rev Eletrônica Acervo Saúde*. 2021;13(3):6463-6463.
25. Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Filho MB. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte*. 2007;13(1).
26. Farias TA, Omena CO, Hartmann C, Junior ATC, Carvalho JA. Atividade física relação com o nível de aptidão física dos alunos do Instituto Federal De Alagoas – Ifal. *Fiep Bulletin*. 2011;81.

DATA DE PUBLICAÇÃO: 20 de março de 2025