

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

Nutritional Profile, Physical Activity Level, Quality of Life, Well-Being and Mood of Physical Education/Licentiate Students during the COVID-19 Pandemic

DOI:10.34119/bjhrv4n6-357

Recebimento dos originais: 08/11/2021

Aceitação para publicação: 16/12/2021

David da Silva

Discente do Curso de Educação Física/Licenciatura – UFAL
Universidade Federal de Alagoas

Endereço: Av. Lourival de Melo Mota, s/n Tabuleiro do Martins, Alagoas, 57072-900
Maceió, Brasil

E-mail: davidcso@hotmail.com

Ana Luiza Barbosa Vieira da Silva

Discente do Curso de Educação Física/Licenciatura – UFAL
Universidade Federal de Alagoas

Endereço: Av. Lourival de Melo Mota, s/n Tabuleiro do Martins, Alagoas, 57072-900
Maceió, Brasil

E-mail: aninha_albvs@hotmail.com

Sand Araújo Tenório

Discente do Curso de Educação Física/Licenciatura – UFAL
Universidade Federal de Alagoas

Endereço: Av. Lourival de Melo Mota, s/n Tabuleiro do Martins, Alagoas, 57072-900
Maceió, Brasil

E-mail: sand.tenorio@iefe.ufal.br

Antonio Filipe Pereira Caetano

Docente do Curso de Educação Física – UFAL
Universidade Federal de Alagoas

Endereço: Lourival de Melo Mota, s/n Tabuleiro do Martins, Alagoas, 57072-900
Maceió, Brasil

E-mail: filipe.caetano@iefe.ufal.br

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-chave: 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.

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 (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). No entanto, 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. 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). 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.

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 (ARAUJO 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 MATERIAIS E MÉTODO

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

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.

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) (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). 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 (MCNAIR et al, 1971).

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.

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 E DISCUSSÃO

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 procuro atendimento médico?	9 (42,86)	12 (57,14)	6 (42,9)	8 (57,1)

Fonte: SILVA; SILVA; ARAUJO; CAETANO, 2021.

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.

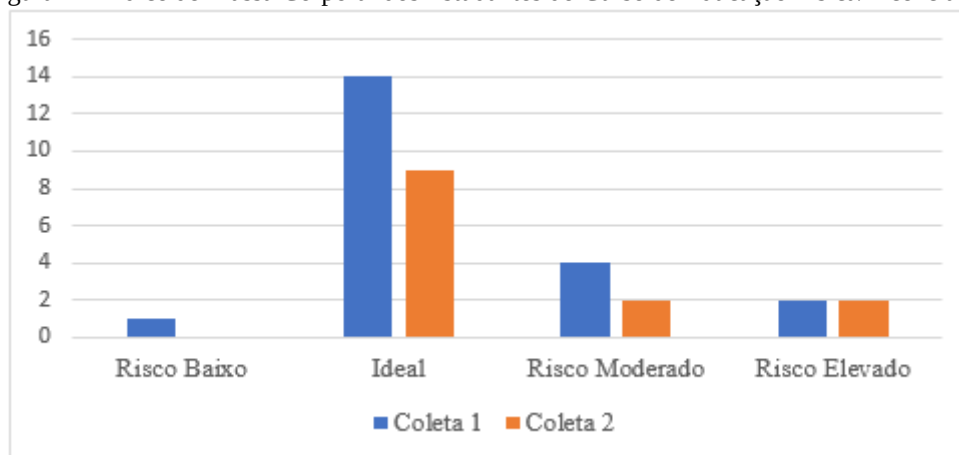
Na coleta 2, para o quesito testou positivo para covid-19, 100% relataram que não contraiu a síndrome. Para sintoma de covid e não procurou ajuda médica, 28,6% disse que sim, e 71,4 que não. Para a questão você teve algum familiar que testou positivo para

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.

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.

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



Fonte: SILVA; SILVA; ARAUJO; CAETANO, 2021.

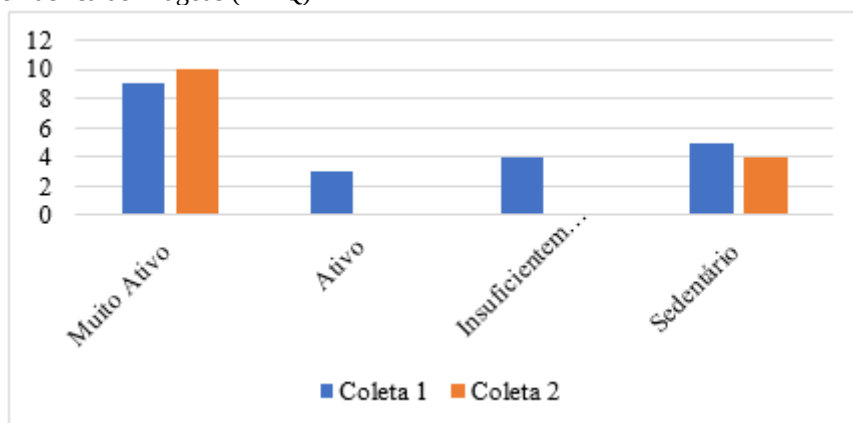
O resultado da figura 1 traz os valores referentes ao IMC dos estudantes de nível superior, caracterizando o perfil nutricional. Na coleta 1, os dados apresentaram para Risco Baixo o índice de massa corporal com estudantes representando apenas 4,76% da amostra, 66,66% para o IMC Ideal, e para o risco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

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, corroborando com os achados deste estudo.

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



Fonte: SILVA; SILVA; ARAUJO; CAETANO, 2021.

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.

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.

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 trazem diversos benefícios, para a qualidade de vida da população (BRASIL, 2021). O Ministério da saúde, através de publicações de relatórios fornece

orientação sobre o papel, à importância e o aumento dos níveis de atividade física para a população. Segundo o Guia de Atividade Física para população brasileira (Brasil/MS, 2021) a prática regular de atividade física, promove a diminuição dos níveis de estresse, ansiedade e depressão entre outras, e recomenda que a prática de atividades físicas deva ter duração de, no mínimo, 150 minutos por semana, de intensidade moderada a intensa, e em pelo menos dois dias na semana.

No estudo publicado por Silva e Colaboradores (2007) que analisou 280 estudantes universitários em dois momentos, no 1º um total de 194 estudantes do curso de Educação Física, 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, Farmácia e Bioquímica, Odontologia e Ciências Biológicas, os resultados obtidos nos diferentes cursos incidem 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%).

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
Fonte: SILVA; SILVA; ARAUJO; CAETANO, 2021.

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 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 e o menor resultado encontrado na coleta foi para a nutrição marcando 1,48 sendo classificados como “Regular Bem Estar”.

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).

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	Escores		
	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

Fonte: SILVA; SILVA; ARAUJO; CAETANO, 2021.

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.

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. Já para “Saúde Mental, a coleta 1 obtiveram 64,76, diminuindo para 53,54 na coleta 2.

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.

É importante salientar que houve uma diminuição na dimensão Saúde mental no atual estudo. No trabalho publicado por Ribeiro, Brag , 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).

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

Dimensões	Scores		
	1� Coleta	2� 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.

Fonte: SILVA; SILVA; ARAUJO; CAETANO, 2021.

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.

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 feitas 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.

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.

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.

4 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.

REFERÊNCIAS

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.

Araújo, Denise Sardinha Mendes Soares de; Araújo, 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.

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&isAccessed=24 Jul 2021 as 19h37](https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/151426/001011846.pdf?sequence=1&isAccessed=24%20Jul%2021%20as%2019h37)

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>

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, Isabelle 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.

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.

Fortes, L. De S.; Miranda, V. P. N.; Ferreira, M. E. C. A influência do nível de atividade física e do estado nutricional na insatisfação corporal de universitários de Educação Física. HU Revista, [S. l.], v. 37, n. 2, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/1330>. Acesso em: 4 out. 2021.

Grecco, Mirele Savegnago Mialich. Validação do Índice de Massa Corporal (IMC) ajustado pela massa gorda obtida por impedância bioelétrica / Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina. Tese. Ribeirão Preto, 2012.

Marcondelli, Priscilla, Costa, Teresa Helena Macedo da e Schmitz, Bethsáida de Abreu Soares Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Revista de Nutrição [online]. 2008, v. 21, n. 1 [Acessado 11 Novembro 2021] , pp. 39-47. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000100005>>. Epub 02 Abr 2008. ISSN 1678-9865. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000100005>.

Martinez Riascos, Luis Alberto. Metodologia para detecção e tratamento de falhas em sistemas de manufatura através de Rede de Petri. 2002. Tese (Doutorado em Engenharia Mecânica) - Escola Politécnica, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002. doi:10.11606/T.3.2002.tde-23032004-150953. Acesso em: 2021-11-11.

Matsudo, S.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, D.; Andrade, E.; Oliveira, L. C.; Braggion, G. Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq): Estudo De Validade E Reprodutibilidade No Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 5-18, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.6n2p5-18. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>. Acesso em: 11 nov. 2021.

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.

LIMA, E. R.; SILVA, T. S. S.; VILELA, A. B. A. .; RODRIGUES, V. P. . .; BOERY, R. N. S. de O. . . Implications of the COVID-19 pandemic in brazilian food habits: integrative review. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 4, p.

e29810414125, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i4.14125. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14125>. Acesso em: 29 aug. 2021.

Machado, Maria Eduarda; Casiraghi, Bruna. Depressão e pandemia: estudo com universitários brasileiros. Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology. N° 1. Volume 1, 2021.437-444. [10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2083](https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2083). disponível em: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2083> acessado 07 set 2021 as 00h42 min

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>.

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. Covid-19-Beyond virologia: Potenciais para manter a saúde mental durante o confinamento. PLoS Um. 2020 Ago 4;15(8):e0236688. doi: 10.1371/journal.pone.0236688. PMID: 32750072; PMCID: PMC7402475.

Nahas, M. V.; Barros, M. V. G. De; Francalacci, V. O Pentágulo Do Bem-Estar - Base Conceitual Para Avaliação Do Estilo De Vida De Indivíduos Ou Grupos. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 48-59, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n2p48-59. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso em: 11 nov. 2021.

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_IIduWnhVZnP7.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.

Pregolato, 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.

Ribeiro, Lahanna da Silva; Bragé, Émilly Giacomelli; Ramos, Domênica Bossardi; Fialho, Inara Rahde; Vinholes, Daniele Botelho; Lacchini, Annie Jeanninne Bisso. COVID-19 pandemic effects on the mental health of an academic community. Acta Paul Enferm., v. 34, eAPE03423, Jun. 2021.

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.

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.

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, Glauber dos Santos Ferreira da et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. 2007, v. 13, n. 1 [Acessado 11 Novembro 2021], pp. 39-42. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000100009>>. Epub 11 Set 2007. ISSN 1806-9940. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000100009>.

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.

Silva Neto, José Wilson Ferreira da et al. Influência do consumo alimentar de risco e proteção na ansiedade em estudantes universitários de uma universidade particular de Recife-PE em época de pandemia. TCC. 2020.

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