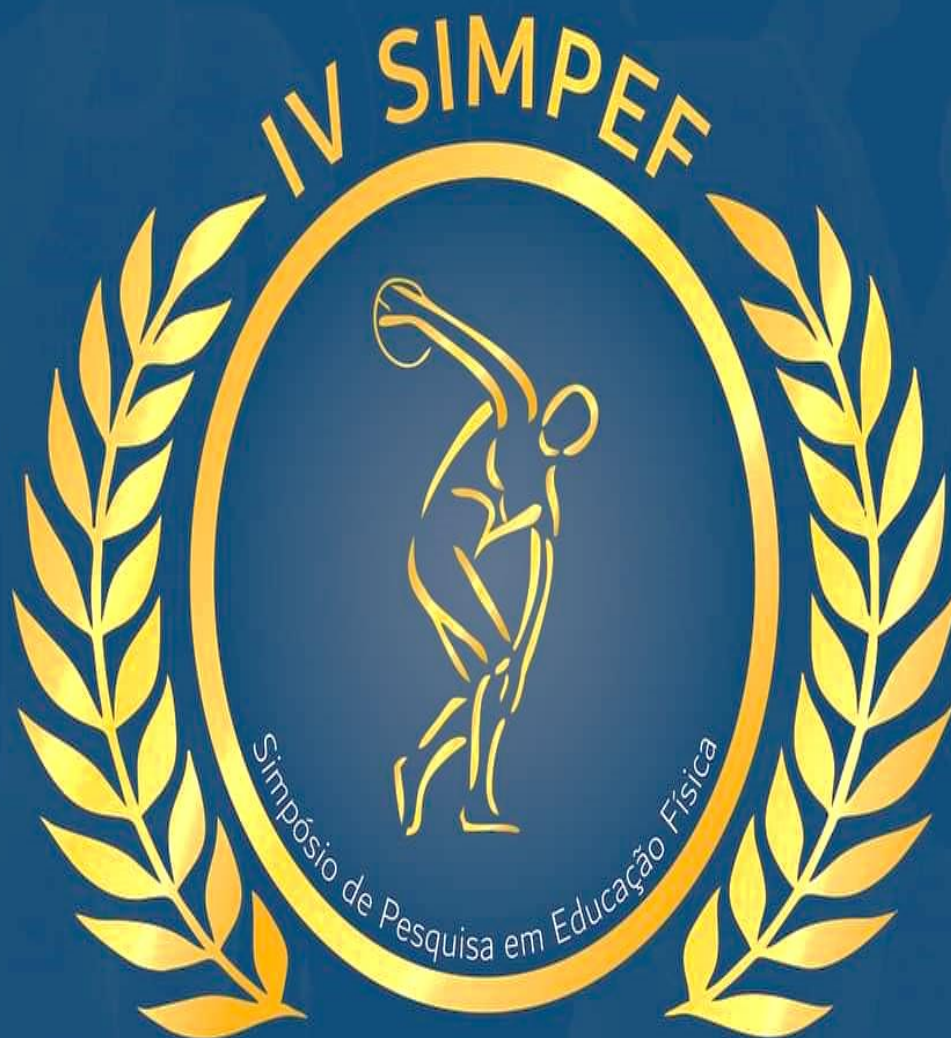


Anais do



ALICERÇADOS NA CIÊNCIA, AMPARAMOS A VIDA
25 anos do Curso de Educação Física da Unimontes

Eixo Saúde



COMISSÃO ORGANIZADORA

COORDENAÇÃO DO EVENTO

Profa. Dra. Ester Liberato Pereira – Unimontes
Prof. Dr. Frederico Sander Mansur Machado – Unimontes
Prof. Dr. Georgino Jorge de Souza Neto – Unimontes
Prof. Dr. Renato Sobral Monteiro Junior – Unimontes
Prof. Dr. Vinícius Dias Rodrigues – Unimontes

COMISSÃO CIENTÍFICA

Estudos Socioculturais do Esporte e da Educação Física

Prof. Dr. Rogério Othon Teixeira Alves (Unimontes)
Profa. Dra. Alice Beatriz Assmann (UEMG)
Prof. Dr. Leandro Cordeiro (UFVJM)
Profa. Dra. Vanessa Bellani Lyra (Estácio de Sá/SC)
Profa. Ms. Giandra Anceski Bataglioni (UFRGS)
Prof. Dr. Geraldo Magela Durães (Unimontes)
Profa. Ms. Sarah Carine Gomes Aragão (Unimontes)

Estudos do Movimento Humano e Esporte

Profa. Dra. Viviane Margareth Chaves Pereira Reis (Unimontes)
Profa. Dra. Hellen Velosos Marinha Rocha (Unimontes)
Prof. Ms. Alex Sander Freitas (Unimontes)
Prof. Ms. Alisson Gomes da Silva (EPCAR)
Prof. Dr. Jônatas Ferreira da Silva Santos (UFVJM)

Estudos do Movimento Humano e Saúde

Prof. Ms. Mariana Rocha Alves (FAVENORTE)
Prof. Dr. Wellington Danilo Soares (Unimontes)
Profa. Ms. Luciana Mendes Oliveira (Unimontes)
Profa. Dra. Claudiana Donato Bauman (Unimontes)
Profa. Ms. Juliana Nogueira Pontes Nobre (UFVJM)
Ms. Nayra Suze Souza e Silva (Unimontes)

Estudos Pedagógicos da Educação Física Escolar

Profa. Ms. Carla Chagas Ramalho (Unimontes)
Profa. Dra. Cláudia Mara Niquini (UFVJM)



Anais do IV Simpósio de Pesquisa em Educação Física
Alicerçados na Ciência, amparados na vida
25 anos do Curso de Educação Física - 2021



Profa. Dra. Fernanda de Souza Cardoso (Unimontes)
Prof. Dr. Carlos Rogério Ladislau (Unimontes)

Equipe de apoio

Emilly Thais Gonçalves Dias
Graduada em Licenciatura em Educação Física/Unimontes

Gabriel Alves Pimentel
graduando em Licenciatura em Educação Física/Unimontes

Guilherme Carvalho Vieira
graduando em Licenciatura em Educação Física/Unimontes

Lara Micaela Pereira Dias
professora de Educação Física da Secretaria Municipal de Montes Claros
e da Secretaria Estadual de Educação de Minas Gerais

Mailton Nascimento Oliveira
graduando em Licenciatura em Educação Física/Unimontes

Patrícia Alves de Oliveira
graduanda em Licenciatura em Educação Física/Unimontes

Weiller Phillip Santa Rosa Silva
graduando em Licenciatura em Educação Física/Unimontes

Yessa Nathany Oliveira Netto de Jesus
graduanda em Bacharelado em Educação Física/Unimontes

Design Gráfico e Web Design

Danilo H. Ladeia

EIXO SAÚDE SUMÁRIO

| | | |
|----|---|----|
| 24 | ASSOCIAÇÃO ENTRE DISTÚRBIOS VOCAIS E PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE PROFESSORES | 32 |
| 25 | ASSOCIAÇÃO ENTRE ANSIEDADE-TRAÇO E EXERCÍCIO FÍSICO VIGOROSO EM AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE | 33 |
| 26 | ASSOCIAÇÃO ENTRE DISTÚRBIOS VOCAIS E EXERCÍCIO FÍSICO EM AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE | 34 |
| 27 | ASPECTOS CARDIOVASCULARES, ANTROPOMÉTRICOS E DE APTIDÃO FÍSICA: COMPARAÇÃO ENTRE HIPERTENSOS E NORMOTENSOS | 35 |
| 28 | ATIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS DE FORMA COLETIVA POR MORADORES DA COMUNIDADE DE GOVERNADOR VALADARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO “ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE CARDIOMETABÓLICA” | 36 |
| 29 | IMPACTOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA FUNCIONALIDADE E NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA | 37 |
| 30 | ÍNDICE DE SATISFAÇÃO COM A VIDA DE IDOSOS FREQUENTADORES DE ESPAÇO PÚBLICO DESTINADO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA | 38 |
| 31 | PERCEPÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE DOS PRATICANTES DE CAMINHADA DA CIDADE DE GAMELEIRAS – MG | 39 |
| 32 | PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL EM IDOSOS HIPERTENSOS COM SOBREPESO DE GOVERNADOR VALADARES-MG | 40 |
| 33 | A FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA E OS MAUS HÁBITOS ALIMENTARES COMO PRECURSORES DA OBESIDADE INFANTIL | 41 |
| 34 | ANÁLISE DOS NÍVEIS DE INATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO 1º ANO DO ENSINO MÉDIO | 42 |
| 35 | APRENDIZAGEM NA DISCIPLINA DE BIOQUÍMICA BÁSICA NO ENSINO REMOTO EMERGENCIAL (UFJF/GV, 2021) | 43 |
| 36 | PREVALÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE PROFESSORES | 44 |
| 37 | PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM AMBIENTE DOMÉSTICO NOS TEMPOS DE PANDEMIA | 45 |
| 38 | QLPE-18 (QUALITY OF LIFE IN PHYSICAL EDUCATION 2018) -QUALIDADE DE VIDA E OBESIDADE: AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA NUMA PERSPECTIVA DE SAÚDE | 46 |
| 39 | QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS E IDOSOS DE GOVERNADOR VALADARES | 47 |
| 40 | IMPACTO DA PANDEMIA COVID19 NO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO DO MUNICÍPIO DE MONTE AZUL-MINAS GERAIS | 48 |
| 41 | ANÁLISE DO EFEITO DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA EXPRESSÃO DE IGF2 DE CAMUNDONGOS C57BL/6 COM CAQUEXIA ASSOCIADA AO CÂNCER | 49 |
| 42 | ASPECTOS ANTROPOMÉTRICOS DE ADULTOS E IDOSOS DE GOVERNADOR VALADARES | 51 |
| 43 | IMAGEM CORPORAL, INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS E SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES | 52 |
| 44 | APTIDÃO FÍSICA E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES | 54 |
| 45 | SINTOMAS DE DISMORFIA MUSCULAR EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS: UMA ANÁLISE EM HOMENS FÍSICAMENTE ATIVOS E INSUFICIENTEMENTE ATIVOS | 55 |
| 46 | PRESENÇA DE DOENÇAS CARDIOMETABÓLICAS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS HIPERTENSOS CADASTRADOS NAS UNIDADES DE ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA | 56 |
| 47 | IMPACTOS DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS NO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA, CAMPUS GOVERNADOR VALADARES | 57 |

ASSOCIAÇÃO ENTRE DISTÚRBIOS VOCAIS E PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE PROFESSORES

Vitória Gardeny Ribeiro Caires
Fonoaudiologia – Funorte; vitoriagardeny@gmail.com

Felipe Lopes Gomes
Fonoaudiologia - Funorte.

Daniel de Sousa Medeiros
Educador físico - Funorte.

Mirna Rossi Barbosa-Medeiros
Fonoaudióloga - Funorte.

Luiza Augusta Rosa Rossi-Barbosa
Fonoaudióloga – Funorte; luiza.rossi@funorte.edu.br

RESUMO: Investigar a associação entre prática de exercício físico e distúrbios vocais entre professores. Métodos: Estudo transversal analítico com professores de três escolas de Montes Claros, MG. A variável dependente foi classificada segundo o Índice de Triagem para Distúrbio de Voz (ITDV) que contém doze sinais e sintomas: rouquidão, perda da voz, falha na voz, voz grossa, pigarro, tosse seca, tosse com secreção, dor ao falar, dor ao engolir, secreção na garganta, garganta seca, cansaço ao falar. As respostas são classificadas em escala *Likert*: nunca, raramente, às vezes ou sempre e os professores que responderam: às vezes e sempre foram considerados com distúrbio vocal. Para saber se realizava exercício físico antes da pandemia da COVID-19, as respostas continham os itens: “todos os dias”, “sim, três ou mais vezes por semana”, “sim, duas vezes por semana” e “não”, posteriormente dicotomizadas em sim e não. Os dados foram coletados em julho de 2020 pelo *Google Forms* e realizou-se a análise bivariada pelo qui-quadrado de Pearson utilizando o *Software Statistical Package for the Social Sciences 20.0*. Projeto aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa das Faculdades Unidas do Norte de Minas, número 4.012.352. Resultados: Dos 129 professores das três escolas, participaram do estudo 82 deles, sendo 90,2% do sexo feminino, com média de idade de 43,3 anos, 57,3% casada e a média da renda familiar foi de R\$ 4.000,00. Quase metade dos participantes apresentam distúrbios vocais (42,7%). Quanto ao exercício físico, 43,9% responderam que não realizavam antes da pandemia. A frequência de distúrbio vocal foi maior em professores que não praticam exercício físico, comparada aos que praticam, embora esta diferença não tenha sido significativa (p -valor = 0,236). Conclusão: Não houve associação entre a prática de exercício físico e distúrbios da voz. Os resultados chamam a atenção para a alta porcentagem de professores com presença de distúrbios vocais e sedentários.

Palavras-chave: Distúrbios Vocais. Exercício Físico. Professor.



ASSOCIAÇÃO ENTRE ANSIEDADE-TRAÇO E EXERCÍCIO FÍSICO VIGOROSO EM AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE

Johne Filipe Oliveira de Freitas
Graduado em Medicina – Funorte; johneoliver@hotmail.com

Mariane Silveira Barbosa
Funorte.

Viviane Maia Santos
Unimontes.

Josiane Santos Brant Rocha
Unimontes.

Lucineia de Pinho
Nutricionista - Unimontes.

Maria Fernanda Santos Figueiredo Brito
Unimontes.

Luiza Augusta Rosa Rossi-Barbosa
Funorte; luiza.rossi@funorte.edu.br

RESUMO: verificar a associação entre ansiedade-traço e exercício físico vigoroso em Agentes Comunitários de Saúde. **Materiais e métodos:** estudo transversal, analítico realizado com Agentes Comunitários de Saúde da cidade de Montes Claros, MG no ano de 2018. Foi utilizado o Inventário de Ansiedade Traço reduzido (IDATE 6 - Traço) e o questionário Estilo de Vida Fantástico. O IDATE 6 - Traço refere o como a pessoa “geralmente se sente” com respostas em escala *Likert* de quatro pontos: 1- quase nunca; 2- às vezes; 3- frequentemente; 4- quase sempre. As pontuações das perguntas positivas são invertidas. Foi dicotomizado pela mediana, aqueles com baixos valores foram considerados “sem indícios de ansiedade” e acima “com indícios de ansiedade”. O questionário Estilo de Vida Fantástico contém uma afirmativa sobre exercício físico vigoroso por pelo menos 30 minutos com cinco opções de respostas e foi dicotomizada em três ou mais vezes por semana. Realizou-se a análise bivariada pelo teste do qui-quadrado de *Pearson* considerando um nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Projeto aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros sob protocolo nº 2.425.756. **Resultado:** foram avaliados 673 Agentes Comunitários de Saúde, com predominância do sexo feminino (84,0%) e com média de idade de 36,7 anos (DP=9,86), mínimo de 19 e máximo de 68 anos. A prevalência dos indícios de ansiedade pelo IDATE 6 - traço foi de 42,4% e sobre os exercícios vigorosos, 27,6% realizavam três ou mais vezes por semana. Houve associação entre aqueles sem indícios de ansiedade e que realizavam exercícios físicos vigorosos por pelo menos 150 minutos semanais ($p=0,005$). **Conclusão:** exercícios físicos vigorosos podem ser uma alternativa para a saúde mental.

Palavras-chave: Agente. Exercício Físico. Saúde Mental.

ASSOCIAÇÃO ENTRE DISTÚRBIOS VOCAIS E EXERCÍCIO FÍSICO EM AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE

Layla Teodora de Oliveira
Fonoaudiologia – Funorte.;laylateodora@gmail.com

Daniel de Sousa Medeiros
Educador físico - Funorte.

Mirna Rossi Barbosa-Medeiros
Fonoaudióloga - Funorte.

Rosângela Ramos Veloso Silva
Educadora física – Unimontes

Josiane Santos Brant Rocha
Educadora física - Unimontes

Luiza Augusta Rosa Rossi-Barbosa
Fonoaudióloga - Funorte.

RESUMO: verificar a associação entre distúrbios vocais e exercício físico em Agentes Comunitários de Saúde. **Materiais e métodos:** Estudo transversal, analítico realizado com Agentes Comunitários de Saúde da cidade de Montes Claros, MG no ano de 2018. Foi aplicado o instrumento Índice de Triagem para Distúrbio de Voz (ITDV), variável dependente, que contém doze sinais e sintomas cujas respostas são classificadas em escala de *Likert*: nunca, raramente, às vezes ou sempre e aqueles que responderam às vezes e sempre foram considerados com provável presença de distúrbio vocal. O questionário Estilo de Vida Fantástico contém uma afirmativa sobre exercício físico vigoroso e uma sobre exercício moderado, ambas com cinco opções de respostas e foram dicotomizadas em três ou mais vezes por semana. Realizou-se a análise bivariada pelo teste do qui-quadrado de Pearson com significância de 5% ($p \leq 0,05$), utilizando o *Software Statistical Package for the Social Sciences 20.0*. Projeto aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros sob protocolo nº 2.425.756. **Resultado:** Participaram do estudo 674 Agentes Comunitários de Saúde sendo 83,8% do sexo feminino, com média de idade de 36,7 anos. Observou-se prevalência de 70,5% com provável distúrbio vocal, 27,7% realizavam exercícios vigorosos três ou mais vezes por semana e 73,9%, exercícios moderados três ou mais vezes por semana. Verificou associação entre distúrbio vocal e frequência menor que 3 vezes na semana de exercícios vigorosos ($p < 0,000$). Não houve associação com exercícios moderados ($p = 0,853$). **Conclusão:** Os resultados mostraram que exercícios vigorosos podem ser benéficos para a voz.

Palavras-chave: Agente. Exercício Físico. Distúrbios Vocais.

ASPECTOS CARDIOVASCULARES, ANTROPOMÉTRICOS E DE APTIDÃO FÍSICA: COMPARAÇÃO ENTRE HIPERTENSOS E NORMOTENSOS

Diego Alves dos Santos

Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Educação Física associado à Universidade Federal de Viçosa e Universidade Federal de Juiz de Fora

Erasmio Montes Assis de Bem

Universidade Federal de Juiz de Fora

Keveenrick Ferreira Costa

Universidade Federal de Juiz de Fora

Gabriel Mendes Oliveira

Universidade Federal de Juiz de Fora

Andréia Cristiane Carrenho Queiroz

Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares;
andreia.queiroz@ufjf.edu.br

RESUMO: Modificações no perfil antropométrico e fisiológico são observados no processo de envelhecimento. Além disso, esse processo pode ser acompanhado pelo aumento da prevalência de doenças cardiometabólicas, como a hipertensão arterial. O objetivo do estudo foi comparar os aspectos cardiovasculares, antropométricos e de aptidão física entre idosos normotensos e hipertensos. Foram avaliados 74 idosos ($68,5 \pm 1,1$ anos) divididos em dois grupos: normotenso e hipertenso. Todos responderam a uma entrevista sobre características gerais, condição de saúde e foram submetidos às avaliações cardiometabólicas, antropométricas e de aptidão física. Os dados foram comparados através do Teste-T independente e qui-quadrado, considerando como significativo $p < 0,05$. Em comparação com os normotensos, os hipertensos apresentaram maior circunferência de cintura ($93,3 \pm 1,9$ vs. $99,1 \pm 2,0$ cm; respectivamente) e maior duplo produto ($9339,5 \pm 217,8$ vs. $10605,4 \pm 283,3$ mmHg.bpm; respectivamente). Ocorreu relação entre o grupo hipertenso e a maior presença de diabetes (5,4% vs. 20,3%), dislipidemia (2,7% vs. 21,6%) e risco cardiovascular muito aumentado (18,9% vs. 41,9%). Não ocorreram relações entre a presença de hipertensão e sobrepeso (26,8% vs. 42,3%) e presença de cardiopatia (4,1% vs. 12,2%). Nos testes de aptidão física, não ocorreram diferenças entre os grupos (Resistência abdominal: $4,0 \pm 1,6$ vs. $2,6 \pm 1,1$ repetições. Flexibilidade de membros inferiores: $23,0 \pm 2,4$ vs. $22,6 \pm 1,9$ cm. Flexibilidade de ombros: $-2,8 \pm 1,3$ vs. $-5,5 \pm 1,5$ cm. Potência de membros inferiores: $13,1 \pm 1,2$ vs. $12,0 \pm 0,9$ cm. Força de membros superiores: $26,8 \pm 1,7$ vs. $26,6 \pm 1,6$ kg). Conclui-se que os hipertensos idosos tiveram relação com o maior risco cardiovascular e apresentaram maior trabalho cardíaco em repouso. Embora os hipertensos apresentem diferenças antropométricas e cardiovasculares, eles apresentam aptidão física similar aos normotensos.

Palavras-chave: Antropometria. Exercício Físico. Hipertensão.



ATIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS DE FORMA COLETIVA POR MORADORES DA COMUNIDADE DE GOVERNADOR VALADARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO “ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE CARDIOMETABÓLICA”

Pedro Ian Barbalho Gualberto

Mestrando em Ciências Aplicadas à Saúde da Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares.

Luís Fernando Deresz

Universidade Federal de Juiz de Fora

Vinícius Vieira Benvindo

Universidade Federal de Juiz de Fora

Wemily Souza Cardoso

Universidade Federal de Juiz de Fora

Diego Alves do Santos

Universidade Federal de Juiz de Fora

Mateus Gonçalves da Silva

Universidade Federal de Juiz de Fora

Eduardo Lobato Viana; Danielle Lorentz Villaça.

Universidade Federal de Juiz de Fora

Andréia Cristiane Carrenho Queiroz

Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares;
andreia.queiroz@ufjf.edu.br

RESUMO: O processo de envelhecimento pode induzir a diminuição gradual da qualidade de vida, que é influenciada por aspectos físicos, psicológicos e sociais. O objetivo foi avaliar os efeitos de intervenções da prática de atividade física realizada de forma coletiva visando à prevenção e tratamento de doenças crônicas. As intervenções foram realizadas junto à adultos e idosos de bairros pouco assistidos da cidade de Governador Valadares, Minas Gerais. Foram ministradas palestras educativas em relação à promoção de saúde, importância da atividade física, prevenção e controle de doenças crônicas. Após as palestras, os indivíduos foram convidados a participar de atividades físicas lúdicas como forma socialização. Como resultado a curto prazo, pode-se identificar adesão significativa dos participantes. A participação foi maior quando a prática de atividade física foi realizada de forma coletiva. Adicionalmente os participantes receberam orientações para a realização de atividade física de forma individualizada e não-supervisionada. Essas informações iniciais indicam que, atividades físicas coletivas, podem promover maior integração social dos praticantes, impactando na ampliação de suas amizades e redes sociais. Em suma, a orientação à prática de atividades físicas, bem como a realização delas de forma coletiva podem ser estratégias que motivem a adesão ao estilo de vida ativo visando a prevenção e o tratamento das doenças crônicas e, conseqüentemente, melhora da qualidade de vida.



Palavras-chave: Aptidão física. Exercício Físico. Saúde.

IMPACTOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA FUNCIONALIDADE E NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

Nayara Conceição Velozo de Oliveira

Acadêmica do 9º período do Curso de Fisioterapia das Faculdades Santo Agostinho (FASA) / Montes Claros – MG; oliveira09@hotmail.com

RESUMO: O envelhecimento é caracterizado por uma série de declínios das funções fisiológicas, e alterações no sistema neuromuscular. Este quadro, expõe o indivíduo a repercussões negativas na funcionalidade, comprometendo a dependência funcional e a qualidade de vida, gerando um impacto social significativo. Nesse cenário, a prática de exercícios físicos contribui na prevenção de possíveis disfunções, na promoção da qualidade de vida e na reabilitação e/ou manutenção da funcionalidade. Objetivo: Descrever o impacto da prática de exercícios físicos na funcionalidade e qualidade de vida da pessoa idosa. Métodos: Trata-se de uma revisão de literatura, com busca nas bases de dados *PubMed*, *Lilacs*, *Scielo* e *Scopus*, por meio de descritores predeterminados: “*physical exercise*”; “*functionality*”; “*quality of life*”; “*seniors*”; de estudos publicados entre os anos de 2016 a 2020 nos idiomas inglês, português e espanhol. Resultados: Observa-se que as complicações relacionadas ao envelhecimento apesar de iminentes, variam de acordo com o estilo de vida dos indivíduos. Logo, a prática de exercícios físicos juntamente com a adoção de um estilo de vida saudável é fundamental em todas as fases da vida, mas principalmente na terceira idade, em vista de seus efeitos deletérios. Neste contexto, inúmeros estudos epidemiológicos apontam que os exercícios físicos aeróbicos ou anaeróbicos podem resultar em impactos significativos no bem-estar biopsicossocial desses indivíduos, favorecendo o aumento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular, no aumento da autoestima, e redução nos níveis de ansiedade e depressão. Contudo, deve-se frisar que a prática de exercícios deve ser devidamente planejada, orientada e monitorada a fim de obter todos os benefícios inerentes a prática. Conclusão: Sendo assim, a prática de exercícios físicos mostra-se fundamental na promoção de saúde e na manutenção e/ou restauração da funcionalidade da pessoa idosa, proporcionando-o assim maior autonomia, e conseqüentemente, a melhora da qualidade de vida.

Palavras-chave: Aptidão física. Exercício Físico. Idoso.



ÍNDICE DE SATISFAÇÃO COM A VIDA DE IDOSOS FREQUENTADORES DE ESPAÇO PÚBLICO DESTINADO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Marina Ferreira de Lima
Graduanda em Fisioterapia na Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares.

Rebeca Caroline Fagundes
Universidade Federal de Juiz de Fora

Crislaini da Rocha Pacheco
Universidade Federal de Juiz de Fora

Mariana Cristina Oliveira Guilherme
Universidade Federal de Juiz de Fora

Pedro Henrique Berbert de Carvalho.
Universidade Federal de Juiz de Fora

Andreia Cristiane Carrenho Queiroz
Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares;
andreia.queiroz@ufjf.edu.br

RESUMO: Com o aumento geral da sobrevida populacional é importante garantir aos idosos a manutenção da qualidade de vida e da satisfação pessoal. A satisfação é um julgamento complexo, multidimensional e multifatorial, pois se trata da experiência de vida em relação a diversas condições de vida do indivíduo e tem impacto direto na saúde mental. A saúde mental nos idosos merece atenção especial uma vez que a depressão e a demência levarem à perda da independência e da autonomia do indivíduo. O objetivo do estudo foi analisar a satisfação com a vida de idosos que frequentam espaço público para a prática de atividade física na cidade de Governador Valadares. Dois avaliadores previamente treinados aplicaram o questionário “Escala do Índice de Satisfação com a Vida na Terceira Idade” em 24 idosos ($64,0 \pm 6,8$ anos) frequentadores da Praça de Esportes, localizada na região central da cidade de Governador Valadares. Os resultados demonstram que a maioria dos participantes concordou com as afirmativas “quando olho para trás, estou bem satisfeito com minha vida” (83,3%); “tudo está simplesmente ótimo” (83,3%) e “tenho planos para as coisas que farei daqui a um mês” (79,2%); e a maioria discordou da afirmativa “Eu me sinto velho e cansado” (95,8%). Em conclusão, foi possível observar que os idosos avaliados concordam que tem uma vida ótima e se mantém interessados nas coisas que faziam quando mais jovens, demonstrando satisfação com a vida que têm atualmente. É importante ressaltar que a satisfação com a vida pode impactar na adesão dos idosos nas atividades físicas, culturais e sociais. Dessa forma, é de fundamental importância entender as características dos idosos para conseguir propor atividades físicas que sejam mais adequadas e, assim, melhorar a adesão aos programas de treinamento físico.

Palavras-chave: Aptidão física. Exercício Físico. Saúde.

PERCEPÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE DOS PRATICANTES DE CAMINHADA DA CIDADE DE GAMELEIRAS – MG

Amanda Cardoso de Oliveira
Faculdade Verde Norte-FAVENORTE; amandacardoso32@gmail.com

Alenice Aliane Fonseca
Faculdade Verde Norte-FAVENORTE

Jeverson Jackson Gomes Souza
Faculdade Verde Norte-FAVENORTE

Wesley dos Reis Mesquita
Faculdade Verde Norte-FAVENORTE

Fernanda Muniz Vieira
Faculdade Verde Norte-FAVENORTE

¹ Graduada em Educação Física pela Faculdade Verde Norte-FAVENORTE;

² Docente do curso de Educação Física das Faculdade Verde Norte-FAVENORTE.

RESUMO: A caminhada é um exercício que contribui para um estilo de vida saudável, melhorando a capacidade funcional, saúde e qualidade de vida. Este estudo buscou avaliar a percepção do estado de saúde dos praticantes de caminhada. Trata-se de um estudo descritivo de caráter transversal, realizado com praticantes de caminhada do município de Gameleiras-MG. Os participantes responderam a um questionário online através do *Google Forms*, enviado via *@Whatsapp*, que investigou aspectos sobre a prática da caminhada e a percepção do estado de saúde. Os dados foram analisados a partir da distribuição de frequência através do *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows* versão 25.0. Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em pesquisa do Centro Universitário FIPMOC e aprovado sob o número 4.390.031. Participaram do estudo 50 praticantes de caminhada com média de idade de $27,62 \pm 8,37$ anos. A maioria praticava caminhada mais de três vezes por semana (66%), com duração de uma hora (64%), durante o período da tarde (60%) e há mais de um ano (70%). Quanto aos motivos e benefícios, 72% realizam a caminhada para melhorar a saúde e 90% reconhecem ter benefícios com a prática. Em relação a percepção do estado de saúde, 42% dos participantes apresentaram uma percepção regular, 32% boa, 24% muito boa, e apenas 2% percepções ruim. Embora a resposta escolhida pela maior porcentagem dos entrevistados foi a de percepção regular, mais da metade dos envolvidos (56%) relatou ter um índice de percepção “boa” ou “muito boa”. Conclui-se que a maioria dos praticantes de musculação obteve índices de percepção quanto à saúde de regular a positivo. Desta forma, é necessário mais incentivo e intervenções que melhorem a efetividade da prática da caminhada.

Palavras-chave: Aptidão física; Exercício Físico; Saúde.

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL EM IDOSOS HIPERTENSOS COM SOBREPESO DE GOVERNADOR VALADARES-MG

Danielle Lorentz Villaça

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física associado à Universidade Federal de Viçosa e Universidade Federal de Juiz de Fora.

Diego Alves do Santos

Universidade Federal de Juiz de Fora

Mateus Gonçalves da Silva

Universidade Federal de Juiz de Fora

Eduardo Lobato

Universidade Federal de Juiz de Fora

Viana; Clarice Lima Álvares da Silva

Universidade Federal de Juiz de Fora

Andréia Cristiane Carrenho Queiroz

Universidade Federal de Juiz de Fora - campus Governador Valadares; andreia.queiroz@ufjf.edu.br

RESUMOS: Evidências epidemiológicas sugerem que baixos níveis de prática de atividade física (PAF) estão associados com a presença de marcadores de risco cardiometabólico e mortalidade prematura. Um maior nível de PAF, por sua vez, relaciona-se com menor prevalência de hipertensão arterial e de obesidade. O objetivo deste estudo foi avaliar o controle da pressão arterial (PA) e a PAF em idosos hipertensos com sobrepeso. A amostra foi composta por 235 idosos (69,6 anos \pm 5,9 anos, 75% mulheres) hipertensos participantes de feiras de saúde em Governador Valadares-MG. Foram realizadas as medidas da PA de repouso, estatura, peso e calculado o índice de massa corporal (IMC). Foram classificados com PA alterada os indivíduos que apresentaram valores de PA sistólica e/ou diastólica \geq 140 mmHg e/ou \geq 90 mmHg, respectivamente. Foram classificados com sobrepeso os indivíduos com IMC \geq 27 kg/m². Foram considerados como ativos fisicamente àqueles que autorreferiram praticar \geq 150 minutos de AF de lazer por semana. A relação entre o controle da PA e a PAF foi analisada pelo teste Qui-Quadrado, sendo considerado como significativo $P < 0,05$. A média do IMC da amostra foi de 31,6 \pm 4,04 kg/m². Em relação ao controle da PA e ao nível PAF, 49% apresentaram PA não controlada, e 51% relataram não realizar PAF. Não houve relação significativa entre o controle da PA e a PAF ($p = 0,356$). Os dados encontrados mostram que quase metade da amostra apresentou PA descontrolada e não realizavam PAF, porém essas variáveis não se relacionaram nessa amostra de idosos hipertensos com sobrepeso. São necessários estudos mais bem controlados que investiguem os efeitos da PAF (com diferentes intensidades, tipos e duração) sobre o melhor controle da pressão arterial. Além disso, é necessário ampliar os estímulos de promoção da PAF na população idosa hipertensa com sobrepeso, visando o controle da PA e dos fatores de risco cardiovasculares.

Palavras-chave: Aptidão física. Idoso. Saúde.

A FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA E OS MAUS HÁBITOS ALIMENTARES COMO PRECURSORES DA OBESIDADE INFANTIL

Gabriel Felipe Medeiros Silva
Secretaria Estadual de Educação – Seemg;
gabriel.medeiros@educacao.mg.gov.br

Cleudiano Lopes Sanguinette
Secretaria Estadual de Educação – Seemg; cleudiano_lopes@hotmail.com

Lara Mikaeli Pereira Dias
Secretaria Estadual de Educação – Seemg; laramikaelii@hotmail.com

RESUMO: O objetivo desta pesquisa é apresentar os prejuízos e distúrbios pela má alimentação e falta de exercícios físicos causadores da obesidade infantil. Atualmente, a obesidade é um dos problemas mais graves de saúde pública. Com o avanço na tecnologia que atrai, cada vez mais, a atenção da criança e do adolescente, o interesse por atividades físicas vem caindo a cada dia. Este fator, junto com o aumento de consumo de alimentos industrializados e a pandemia da COVID-19, agravou ainda mais esse quadro. Este estudo visa abordar suas causas e suas consequências para a saúde e o aumento da suscetibilidade e gravidade da COVID-19 nesse período da vida, e propor soluções simples e acessíveis a todas as camadas sociais de combate a esse problema por meio de uma revisão de literatura. Para tal, foi realizada uma revisão narrativa em artigos acadêmicos, livros, jornais e afins, usando as palavras-chave “Obesidade infantil”, “Atividade física”, “Hábitos alimentares” e “COVID-19”. Por fim, estes materiais foram lidos na íntegra, categorizados e analisados criticamente. Um levantamento do IBGE aponta que uma em cada três crianças está acima do peso no Brasil. No país, 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos, de acordo com os critérios adotados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), estão com obesidade infantil. No mundo, os dados mostraram que, em quatro décadas, esse número de crianças e adolescentes obesos saltou de 11 milhões para 124 milhões. Com a pandemia, esse quadro se agravou ainda mais, pois, com as restrições, ficou ainda mais evidente, durante os dias de isolamento, o aumento do problema. Outro fator preocupante é que obesos e pacientes com sobrepeso correm mais risco de complicações ao contrair o novo coronavírus, e, na criança, isso não é diferente. Conclui-se que a falta de atividade física ligada a uma alimentação inadequada, junto ao meio de vivência, pode levar a criança à obesidade de forma precoce. É preciso investir em programa esclarecendo as vantagens de se manter uma alimentação saudável e da constância na prática de atividades físicas nesse período e pós pandemia, para uma gradual redução em diversos problemas relacionados à obesidade.

Palavras-chave: Atividade Física. Obesidade. Alimentação.

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE INATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO 1º ANO DO ENSINO MÉDIO

Elvina Larissa Gomes Brito

8º período - Graduando do curso de Bacharelado em Educação Física da UFJF;

Sandro Raniel da Silva Rocha

Graduando do curso de Bacharelado em Educação Física da UFJF;
gomeselvina@gmail.com

RESUMO: A vida inativa é caracterizada pela diminuição ou ausência de atividades físicas, não somente no ambiente esportivo, mas em todo um contexto. O objetivo do estudo foi analisar o tempo de prática de atividade física em adolescentes do Ensino Médio no ambiente escolar. A pesquisa foi composta por 120 alunos do E.M. da rede pública, adolescentes com faixa etária média de 15 anos de ambos os sexos. O instrumento adotado foi um questionário de (11) questões, relacionados ao comportamento e nível de inatividade física na escola, com questões semiestruturadas com base no questionário de atividade física para adolescentes, o *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A), e o questionário internacional de atividade física (IPAQ, versão curta), questionários que permitem estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: atividade ocupacional, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada. Os resultados mostram um baixo tempo de atividade física no ambiente escolar durante as aulas práticas e os horários livres da escola, pois apesar da alta participação dos alunos nas aulas de EF, resulta-se uma condição em que o aluno está presente na aula, mas não se mantém ativo em grande parte dela, com baixo tempo de atividade física no ambiente escolar. Bem como, significantes números apresentaram excesso de tempo livre em comportamentos sedentários. Com isso a escola pouco contribui no tempo de prática de atividade física oferecendo pouca contribuição nos níveis recomendados para ser fisicamente ativo.

Palavras-chave: Sedentarismo. Saúde. Ambiente escolar. Inatividade física.



APRENDIZAGEM NA DISCIPLINA DE BIOQUÍMICA BÁSICA NO ENSINO REMOTO EMERGENCIAL (UFJF/GV, 2021)

Enzo Bianchi Cosme
Universidade Federal de Juiz de Fora – *Campus* Governador Valadares

Igor Maciel da Silva
Universidade Federal de Juiz de Fora – *Campus* Governador Valadares
bianchienze01@gmail.com

RESUMO: O presente texto relata a experiência na disciplina de Bioquímica Básica da Universidade Federal de Juiz de Fora – *Campus* Governador Valadares, durante o Ensino Remoto Emergencial (ERE) do curso de Bacharelado em Educação Física, no terceiro semestre letivo do ano de 2020. Confere-se destaque, mais especificamente, às dificuldades e potencialidades encontradas na aprendizagem dos conteúdos ministrados nessa disciplina. Para isso, a metodologia empregada foi o relato de experiência de um discente que cursou a disciplina no 2º período do curso supramencionado, entre dezembro de 2020 e março de 2021. Tal metodologia é pertinente, visto que é uma oportunidade para a escuta discente, a fim de, talvez, contribuir com reflexões de melhorias das metodologias de ensino empregadas durante o ERE – o que pode envolver a Bioquímica Básica ou outras. Diante disso, foram analisadas as considerações do discente em relação a sua experiência ao ter cursado a disciplina, com o intuito de promover reflexões tanto sobre a relevância dos estudos bioquímicos para a formação em Educação Física quanto para propor reflexões a respeito da metodologia para o ensino e aprendizagem adotada. Concluiu-se que o ERE é uma nova forma de ensino e aprendizagem, por isso, um desafio para docentes e discentes. Sendo assim foi reconhecido como potencialidade o fato de o docente disponibilizar artigos científicos auxiliares para a compreensão da aplicação dos conceitos bioquímicos durante a prática de exercícios físicos e de modalidades esportivas. Como limitantes da disciplina, aponta-se que foi ministrado um grande volume de conteúdo em um período de tempo reduzido, fazendo com que a disciplina se tornasse exaustiva no formato remoto, e também a escolha por mais aulas assíncronas do que síncronas.

Palavras-chave: Ensino. Híbrido. Isolamento Social.

PREVALÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE PROFESSORES

Vitória Gardeny Ribeiro Caires

8º período de Fonoaudiologia – Funorte; vitoriagardeny@gmail.com

Felipe Lopes Gomes

8º período de Fonoaudiologia - Funorte.

Daniel de Sousa Medeiros

Educador físico - Funorte.

Mirna Rossi Barbosa-Medeiros

Fonoaudióloga - Funorte.

Luiza Augusta Rosa Rossi-Barbosa

Fonoaudióloga - Funorte. ; luiza.rossi@funorte.edu.br

RESUMO: Verificar a prevalência do exercício físico entre professores. Materiais e Métodos: Pesquisa transversal, descritiva. A população foi formada por professores do ensino fundamental de três escolas estaduais da cidade de Montes Claros, Minas Gerais. A coleta dos dados foi realizada no final de julho de 2020. O instrumento utilizado foi um questionário contendo dados sociodemográficos, ocupacionais e sobre a prática do exercício físico antes da pandemia cujas respostas continham as seguintes categorias: “sim, todos os dias”, “sim, três ou mais vezes por semana”, “sim, duas vezes por semana” e “não”. A tabulação dos dados realizou-se no programa *Google Forms*. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Unidas do Norte de Minas sob o número 4.012.352. Resultados: Dos 129 professores das três escolas, participaram do estudo 82 deles, a maioria do sexo feminino (90,2%), com média de idade de 43,3 anos, mínimo de 23 e máximo de 64 anos, casada ou união consensual (57,3%), com mais de 20 horas de trabalho semanal (70,7%). A prevalência dos professores que praticavam exercício físico antes da pandemia foi de 56,1%, sendo 7,3% responderam realizar todos os dias da semana; 30,5% declararam fazer três vezes por semana e 18,3% praticavam duas vezes. Conclusão: Entre os professores pesquisados, um pouco mais da metade respondeu praticar exercício físico antes da pandemia, porém a minoria fazia três ou mais vezes por semana.

Palavras-chave: Exercício físico. Pandemia. Saúde.

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM AMBIENTE DOMÉSTICO NOS TEMPOS DE PANDEMIA

Wemily Souza Cardoso

Mestranda em Ciências Aplicadas à Saúde da Universidade Federal de Juiz de Fora - campus Governador Valadares.

Diego Alves dos Santos

Universidade Federal de Juiz de Fora

Érica Barbosa Magueta Silva

Universidade Federal de Juiz de Fora

Guilherme de Andrade Ruela

Universidade Federal de Juiz de Fora

Lucas dos Anjos Sena.

Universidade Federal de Juiz de Fora

Andréia Cristiane Carrenho Queiroz

Universidade Federal de Juiz de Fora - campus Governador Valadares; andreia.queiroz@ufjf.edu.br

RESUMO: A pandemia da Covid-19 mudou a forma como os indivíduos se relacionam. Uma das medidas para combater o vírus é o distanciamento social, mas como consequência o distanciamento social pode reduzir o nível da prática de atividade física da população. Por um período da pandemia as academias e clubes ficaram fechados e, mesmo após reabrirem, nem todos se sentiram seguros em frequentar esses ambientes de prática de atividade física. Com o objetivo de estimular a prática de atividade física mesmo durante a pandemia da COVID-19, o Eixo Educativo do Programa COVID ZERO da UFJF-GV produziu um conjunto de materiais educativos e divulgou junto à comunidade. Os materiais produzidos foram intitulados como: “Atividades físicas para fazer em casa nos tempos de pandemia”. Até o presente momento, já foram produzidos e divulgados 3 módulos, com as seguintes temáticas: Módulo 1 – Dicas Básicas; Módulo 2 – Exercícios de Alongamento; e Módulo 3 – Exercícios para Fortalecimento Muscular. Esses materiais foram postados no formato de arte no *Instagram* (@covidzero.ufjfgv) atingindo até o momento 611 pessoas (seguidores e curtidas), publicados no formato de cartilha no site do Programa COVID ZERO da UFJF-GV (<https://covidzero.ufjf.br/>) e por meio da parceria com a Superintendência Regional de Saúde, as artes foram divulgadas aos 51 municípios de sua jurisdição para que as Equipes de Atenção Primária pudessem trabalhar os materiais educativos junto à comunidade. Salienta-se que é importante incentivar a prática de atividade física em ambiente doméstico, sobretudo no atual período pandêmico, espera-se que esse Projeto continue contribuindo para estimular a prática de atividade física por meio da produção e divulgação de novos módulos temáticos.

Palavras-chave: Exercício físico. Pandemia. Saúde.



QLPE-18 (QUALITY OF LIFE IN PHYSICAL EDUCATION 2018) -QUALIDADE DE VIDA E OBESIDADE: AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA NUMA PERSPECTIVA DE SAÚDE

Bruna Teixeira Carneiro

Faculdade Capixaba da Serra. Mestrado em Educação Física – PPGEF/UFES

Driziane Arvelino de Souza

Faculdade Capixaba da Serra (Multivix)

Aline Ximenes Fragoso

Faculdade Capixaba da Serra (Multivix); alinexfragoso@gmail.com

RESUMO: Ao longo do tempo, pesquisadores buscaram estudar como a qualidade de vida dos indivíduos pode interferir nos mais diversos âmbitos da saúde. A obesidade é um tema de crescente importância devido a sua prevalência e a associação com diversas condições mórbidas, nos quais estão diretamente relacionados à qualidade de vida do indivíduo. Atualmente, ela é considerada um grande problema de saúde pública que atinge não somente adultos, mas também crianças e adolescentes, especialmente nos países desenvolvidos. Sabe-se que o exercício físico é um importante componente do tratamento da obesidade, porém sua ausência no cotidiano da população tem se revelado um dos principais fatores causadores do aumento dessa doença. Este estudo se caracteriza como pesquisa bibliográfica, na qual foi realizado um levantamento de material de estudo, tendo como objetivo compreender a relação existente entre obesidade, qualidade de vida e Educação Física, além de discutir a relevância do bem-estar e hábitos saudáveis da população. Assim, o exercício físico pode ser um grande aliado no tratamento da obesidade se pensado e planejado da forma correta pelo profissional de Educação Física. A pesquisa resultou na criação de um questionário sociodemográfico com medidas antropométricas e perguntas sobre a qualidade de vida do indivíduo, que deve servir de instrumento para os profissionais de Educação Física para a avaliação e a detecção de problemas relacionados ao tema.

Palavras-chave: Exercício físico. Qualidade de Vida. Saúde.

QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS E IDOSOS DE GOVERNADOR VALADARES

Rebeca Caroline Fagundes

Graduanda em Fisioterapia na Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares.

Marina Ferreira de Lima

Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares.

Crislaini da Rocha Pacheco

Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares.

Mariana Cristina Oliveira Guilherme

Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares.

Pedro Henrique Berbert de Carvalho

Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares.

Andreia Cristiane Carrenho Queiroz

Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares;
andreia.queiroz@ufjf.edu.br; rebecacaroline1@outlook.com

RESUMO: Durante o processo de envelhecimento ocorrem diversas mudanças que podem gerar incapacidades e dependências, podendo afetar na qualidade de vida. O termo qualidade de vida vem sendo incorporado como um importante parâmetro de avaliação, demonstrando a percepção do indivíduo e a forma em que ele está se adaptando as atividades ao seu redor. O objetivo do estudo foi analisar a qualidade de vida de adultos e idosos moradores da cidade de Governador Valadares que foram afetados pelo desastre do rompimento da barragem em Brumadinho em 2015. Um avaliador previamente treinado aplicou o questionário SF12 em 25 idosos ($62,9 \pm 8,7$ anos). Os resultados demonstram que, em geral, os participantes consideram a sua saúde boa (60%), que não tem dificuldade para realizar atividades moderadas (64%) ou para subir vários lances de escada (48%). Observou-se que, para a maioria dos participantes, a saúde física ou emocional não interferiu em suas atividades e trabalhos. Além disso, grande parte dos indivíduos relataram que se sentiram calmos, com muita energia e não se sentiram abatidos ou desanimados, não tendo interferência de dor, refletindo na execução de suas atividades sociais normalmente. É possível ressaltar que questionário SF12 foi uma importante ferramenta para avaliação da qualidade de vida em adultos e idosos do presente estudo. Os participantes demonstraram bons resultados de qualidade de vida e bem-estar.

Palavras-chave: Idosos. Qualidade de Vida. Saúde.

IMPACTO DA PANDEMIA COVID19 NO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO DO MUNICÍPIO DE MONTE AZUL-MINAS GERAIS

Ana Carolinny de Sousa
Faculdade Verde Norte-FAVENORTE

Fernanda Muniz Vieira
Faculdade Verde Norte-FAVENORTE

Jeverson Jackson Gomes Souza
Faculdade Verde Norte-FAVENORTE

Alenice Aliane Fonseca
Faculdade Verde Norte-FAVENORTE

RESUMO: Diante do contexto de pandemia pela COVID19, a prática do isolamento social tem causado alguns impactos na vida dos professores, relacionadas ao uso das tecnologias digitais, somadas à sua vida conjugal, materna e doméstica e tantas outras atribuições que lhes são conferidas. Adicionalmente, causando um aumento do sedentarismo e inatividade física. Assim, este estudo tem como objetivo avaliar o impacto da pandemia COVID19 no nível de atividade física de professores da rede estadual de ensino de Monte Azul-Minas Gerais. Foi realizado um estudo descritivo de corte transversal e caráter quantitativo. Os participantes responderam a questionários online através do *Google Forms*, enviado via *@Whatsapp*. Utilizou-se teste Qui-quadrado para avaliar associações entre o nível de atividade física antes e durante o período da pandemia. A amostra foi composta por 72 professores. A prevalência de professores que não praticam atividade física suficiente é alta, variando de 63,9% antes e 55,6% durante o isolamento social, no entanto essa variação não é significativa ($p=0,182$). Conclui-se que o isolamento social pela pandemia COVID-19 resultou em uma alta prevalência de atividade física insuficiente entre professores da rede estadual de ensino. Desta forma, o estudo traz implicações práticas para que sejam pensadas formas de intervenção a essa população afim de incentivar a prática de atividade física e reduzir o tempo sentado durante períodos de distanciamento social.

Palavras-chave: COVID19. Professor. Pandemia.

ANÁLISE DO EFEITO DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA EXPRESSÃO DE IGF2 DE CAMUNDONGOS C57BL/6 COM CAQUEXIA ASSOCIADA AO CÂNCER

Lawrey Vanessa Rocha Soares

Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes; lawreyarmario@gmail.com

Elenice Rocha Soares

Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes

Paula Fernanda Lopo Costa

Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes

Mariana Rocha Alves

Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes

Vinicius Dias Rodrigues

Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes

Financiamento: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (Fapemig, processos PPM-00029-17 e DEG-00010-16) e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq, processos 437311/2016-3 e 430759/2016-9), e a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes).

RESUMO: Melanoma cutâneo é um tumor de origem neuroectodérmica, sua formação é viabilizada no processo de embriogênese, que por sua vez parte dos melanócitos, que se deslocam da crista neural, abrangendo toda a epiderme. O tumor referido apresenta grande incidência e alta taxa de mortalidade, portanto é considerado como o câncer de pele muito importante na investigação médica. Estudos in vitro e em animais sugerem que os membros do sistema IGF promovem a progressão do ciclo celular e inibem a apoptose tanto por ação direta com outros fatores de crescimento como por ação indireta, interagindo com outros sistemas moleculares intracelulares envolvidos na promoção e/ou progressão do câncer. Uma estratégia não farmacológica para diminuir a incidência da caquexia, é o exercício resistido, pois o treinamento resistido aumenta a ação da IGF, por consequência, contribui com a hipertrofia muscular. **Objetivo:** Verificar os efeitos do exercício resistido na expressão de IGF-2 de camundongos C57BL/6 com caquexia associada ao modelo tumoral singênico de melanoma cutâneo. **Materiais e Métodos:** Experimental, analítico, prospectivo e abordagem quantitativa. Foram utilizados 12 camundongos C57BL/6 fêmeas, com inoculação com células B16-F10 da linhagem de melanoma cutâneo. Sendo utilizados 12 camundongos C57BL/6 fêmeas, onde eles foram distribuídos aleatoriamente em 3 grupos. O primeiro grupo foi o controle (n=4), que não participara de nenhum tipo de intervenção, o segundo grupo sendo o grupo controle com indução tumoral (TUMOR) (n=4) não realizou nenhum tipo de intervenção e foi induzido a caquexia associada ao câncer, o terceiro grupo (TRTUMOR) (n=4) foi o de treinamento de escalada, realizando exercício resistido com estímulo de choque e

também sendo induzido a caquexia associada ao câncer. Para o exercício, utilizou-se uma escada 110 cm de altura, 18 cm de largura, dois cm entre os degraus e 80 graus de inclinação. O exercício resistido baseou-se na subida dos camundongos, na plataforma de saída aplicava-se um choque elétrico como estímulo para subir as escadas, nesta etapa era aplicada o choque nas quatro patas do animal com uma tensão elétrica de 20 volts a uma frequência de 45 Hertz durante seis séries de oito repetições, após cada série o roedor tinha noventa segundos de intervalo entre as séries. Não teve uma sobrecarga externa, somente o peso do próprio corpo, lembrando que ocorreu sete sessões com intervalos de 48 horas entre elas. Após 48 horas de realizada a última sessão de treinamento os animais de todos os grupos foram sacrificados e ocorreu a verificação de expressão de gene. Resultados: A análise inferencial (Teste de Kruskal-Wallis) da expressão gênica da IGF2 do estudo não apresentou diferença significativa ($P=1,000$). O tamanho do efeito foi classificado como grande (1,59), para o grupo CONTROLE vs TUMOR; muito grande (2,43) CONTROLE vs TRTUMOR e moderado (0,67) TUMOR vs TRTUMOR. Conclusão: Os resultados mostram que ocorreu um aumento não significativo da proteína IGF-2, porém, quando verificado a diferença entre o grupo controle, observou-se que a proteína se expressa ainda mais nos roedores que praticaram exercício resistido, pois o tamanho do efeito apresenta uma classificação grande e muito grande para camundongos que realizaram atividade física sistemática de característica neuromuscular. Apesar de haver lacunas que devem ser preenchidas por novos estudos sobre a temática, o exercício físico resistido apresenta como uma possível proposta futuras com o objetivo de melhorar a expressão da IGF-2 nessa situação e com isso reduzir os efeitos ocasionados com a caquexia.

Palavras-chave: Melanoma cutâneo. Caquexia. Exercício Resistido. IGF2.

ASPECTOS ANTROPOMÉTRICOS DE ADULTOS E IDOSOS DE GOVERNADOR VALADARES

Hugo Deleon Ferraz de Castro

Graduando em Nutrição na Universidade Federal de Juiz de Fora – *campus* Governador Valadares

Débora Cristina Moura da Silva

Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares

Mateus Gonçalves da Silva

Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares

Andressa Oliveira Silva Pimenta

Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares

Clarice Lima Álvares da Silva

Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares

Andréia Cristiane Carrenho Queiroz

Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares;
hugim1996@hotmail.com

Financiamento: PROGRAD-UFJF, PROEX-UFJF, PROPP-UFJF, CNPq (Processo: 432314/2016-4), CAPES.

RESUMO: A antropometria é um método não invasivo de baixo custo e universalmente aplicável, disponível para avaliar o tamanho, proporções e composição do corpo humano. O adequado estado nutricional ao longo da vida pode ser considerado um dos fatores que determinam a longevidade bem-sucedida. O objetivo do estudo foi avaliar as medidas antropométricas em indivíduos adultos e idosos participantes de Feiras de Saúde em Governador Valadares – MG. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFJF. Foram avaliados 645 adultos ($43,4 \pm 11,5$ anos, 67,1% mulheres) e 697 idosos ($69,9 \pm 6,5$ anos, 68,7% mulheres) de ambos os sexos residentes na zona urbana e rural de Governador Valadares – MG. Durante as feiras de saúde foram realizadas as medidas de estatura e peso (para cálculo do índice de massa corporal – IMC) e circunferência de cintura (CC). Os voluntários foram classificados por meio do IMC (Adultos - baixo peso: $< 18,5 \text{ kg/m}^2$; eutrófico: $> 18,5$ e $< 24,9 \text{ kg/m}^2$; sobrepeso: > 25 e $< 29,9 \text{ kg/m}^2$; obesidade $> 30 \text{ kg/m}^2$; Idosos - baixo peso: $< 22 \text{ kg/m}^2$; eutrófico: > 22 e $< 27 \text{ kg/m}^2$; sobrepeso: $> 27 \text{ kg/m}^2$) e da CC (Mulheres – CC alterada: $\geq 88 \text{ cm}$; Homens - CC alterada: $\geq 102 \text{ cm}$). Foi observado os seguintes valores médios \pm desvio padrão: IMC adultos = $27,4 \pm 5,3 \text{ kg/m}^2$; IMC idosos = $28,0 \pm 5,1 \text{ kg/m}^2$; homens adultos e idosos CC = $92,7 \pm 12,5 \text{ cm}$; mulheres adultas e idosas CC = $92,6 \pm 12,7 \text{ cm}$. Além disso, 53,7% dos idosos apresentaram sobrepeso, 29,5% dos adultos apresentaram obesidade, 59,5% das mulheres e 23,9% dos homens apresentaram risco aumentado em relação a CC. Foi verificada elevada presença de sobrepeso nos idosos e alto risco cardiovascular em relação à CC em mulheres adultas e idosas. Diante deste contexto reforça-se a criação de programas para promoção da saúde voltados à população



adultas e idosas de Governador Valadares visando à promoção de um envelhecimento longo, ativo e saudável.

Palavras-chave: Idosos. Antropometria. Saúde.

IMAGEM CORPORAL, INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS E SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES

Sandro Legey Passos de Souza

Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Psiquiatria, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro - RJ – Brasil (IPUB/UFRJ);

Talita Samarino

Laboratório Multidisciplinar de Atividades Físicas, esportes e Educação Física (LAMAFEEF/UVA); Universidade Veiga de Almeida, Cabo Frio – RJ – Brasil.

Murilo Khede Lamego

Laboratório Multidisciplinar de Atividades Físicas, esportes e Educação Física (LAMAFEEF/UVA); Universidade Veiga de Almeida, Cabo Frio – RJ – Brasil.

Eduardo Lattari

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física, Universidade Salgado de Oliveira, Niterói - RJ – Brasil (UNIVERSO)

Sérgio Machado

Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Psiquiatria, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro - RJ – Brasil (IPUB/UFRJ)

RESUMO: A satisfação com a imagem corporal (SIC) apresenta relação com as medidas antropométricas, fator influenciado pelos padrões estéticos vigentes e à necessidade de aceitação social. A insatisfação com o próprio corpo pode ser considerado um fator de risco importante para os transtornos relacionados à saúde mental e reduzir a nível de qualidade de vida percebido. Objetivo: Investigar a relação da SIC e do percentual de gordura (PG) com as variáveis depressão, ansiedade e qualidade de vida (QV) em adolescentes. Métodos: A amostra foi selecionada por conveniência e foi composta por 338 adolescentes de ambos os gêneros (Idade = $15,53 \pm 1,08$ anos; Estatura = $1,67 \pm 0,89$ m; Peso Corporal = $59,83 \pm 12,43$ kg; Percentual de Gordura - %G = $20,83 \pm 7,96$), residentes no município de Armação dos Búzios – RJ. Utilizou-se o *Body Shape Questionnaire* (BSQ) para verificar a satisfação com a imagem corporal que avalia a preocupação que o indivíduo apresenta com seu peso corporal e aparência física, sendo que quanto maior o escore, maior a insatisfação com o corpo. O PG foi estimado pelo método de Bioimpedância. A QV foi avaliada pela versão na língua portuguesa do 12-Item *Short-Form Health Survey* (SF-12). Para a variável depressão foi utilizado o Inventário de Depressão Infantil (CDI), adaptado do *Beck Depression Inventory* para adultos. Para o nível de ansiedade utilizou-se a Escala Multidimensional de Ansiedade para Crianças (*Multidimensional Anxiety Scale for Children* – MASC). A correlação de *Pearson* verificou as possíveis associações entre as variáveis do estudo. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. Resultados: Foram observadas associações significativas do instrumento referente à



imagem corporal percebida com os parâmetros ansiedade ($r = 0,413$; $p = 0,000$), depressão ($r = 0,334$; $p = 0,000$) e QV ($r = -0,509$; $p = 0,000$). Em relação ao percentual de gordura corporal, as variáveis ansiedade ($r = 0,262$; $p = 0,000$), depressão ($r = 0,113$; $p = 0,000$) e QV ($r = 0,259$; $p = 0,000$) também

apresentaram correlações significativas. Conclusão: Os parâmetros PG e SIC parecem afetar negativamente ansiedade, depressão e percepção da QV. Dessa forma, devem ser monitorados, pois podem ser possíveis preditores para o desenvolvimento de transtornos relacionados à saúde mental de adolescentes.

Palavras-chave: Saúde Mental. Adolescentes. Antropometria.

APTIDÃO FÍSICA E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

Sandro Legey Passos de Souza

Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Psiquiatria, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro - RJ – Brasil (IPUB/UFRJ);

Talita Samarino

Laboratório Multidisciplinar de Atividades Físicas, esportes e Educação Física (LAMAFEEF/UVA); Universidade Veiga de Almeida, Cabo Frio – RJ – Brasil;

Murilo Khede Lamego

Laboratório Multidisciplinar de Atividades Físicas, esportes e Educação Física (LAMAFEEF/UVA); Universidade Veiga de Almeida, Cabo Frio – RJ – Brasil;

Eduardo Lattari

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física, Universidade Salgado de Oliveira, Niterói - RJ – Brasil (UNIVERSO);

Sérgio Machado

Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Psiquiatria, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro - RJ – Brasil (IPUB/UFRJ).

RESUMO: Existe uma associação inversa entre aptidão cardiorrespiratória e níveis gerais de ansiedade em adolescentes. A obesidade também está associada a um maior risco de ansiedade nessa população. Entretanto, pouco se sabe sobre a associação de outras variáveis da aptidão física relacionada à saúde com sintomas de ansiedade nessa população. Objetivo: Os autores avaliaram as relações entre aptidão física relacionada à saúde e sintomas de ansiedade em uma grande amostra de adolescentes brasileiros. Métodos: A amostra foi composta por 257 adolescentes escolares, sendo 136 meninas (52,9%) e 121 meninos (47,1%). Os parâmetros da aptidão física relacionada à saúde foram avaliados pelo teste *FitnessGram*® e os níveis de ansiedade pela Escala de Ansiedade Multidimensional para Crianças. Análises de regressão hierárquica foram utilizadas para determinar a associação entre os parâmetros da aptidão física e os sintomas de ansiedade em ambos os sexos. Resultados: Em meninos adolescentes, apenas a aptidão cardiorrespiratória foi significativamente associada aos sintomas de ansiedade ($F_{(1, 119)} = 6,472$; $P = 0,012$; $R^2 = 0,052$; R^2 ajustado = 0,044). Por sua vez, os sintomas de ansiedade mostraram uma pequena relação inversa com a aptidão cardiorrespiratória ($r = -0,227$; $P < 0,01$). No entanto, em adolescentes do sexo feminino, não foi encontrada associação entre os parâmetros da aptidão física relacionados à saúde e os sintomas de ansiedade. Conclusão: Os níveis de aptidão cardiorrespiratória podem representar um marcador de ansiedade em meninos adolescentes.

Palavras-chave: Adolescentes. Epidemiologia. Aptidão física. Saúde mental.

SINTOMAS DE DISMORFIA MUSCULAR EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS: UMA ANÁLISE EM HOMENS FISICAMENTE ATIVOS E INSUFICIENTEMENTE ATIVOS

Maurício Almeida*

Universidade Federal de Juiz de Fora; Doutorado em Educação Física;
maualmeida4@gmail.com

Mauro Lúcio de Oliveira Júnior

Universidade Federal de Juiz de Fora; Mestrado em Ciências Aplicadas à Saúde

Cleonaldo Gonçalves Santos

Universidade Federal de Juiz de Fora; Mestrado em Educação Física

Thainá Richelli Oliveira Resende

Universidade Federal de Juiz de Fora; Mestrado em Ciências Aplicadas à Saúde

Pedro Henrique Berbert de Carvalho

Universidade Federal de Juiz de Fora; 55otma.berbert@ufjf.edu.br

RESUMO: A dismorfia muscular (DM) é uma psicopatologia na qual o indivíduo se sente pequeno ou fraco quando na verdade é forte ou musculoso. Os estudos que avaliaram a DM têm como foco a população de homens fisicamente ativos (e.g., fisiculturistas), contudo, sabe-se que homens insuficientemente ativos também têm apresentado sintomas dessa patologia. Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar os sintomas de DM em jovens universitários, comparando os escores de homens fisicamente ativos e insuficientemente ativos. Pesquisa quantitativa e transversal conduzida com 265 universitários ($M_{idade} = 22,38$; $DP = 3,72$ anos) que responderam ao *Muscle Dysmorphic Disorder Inventory* (MDDI). Foram considerados fisicamente ativos aqueles que relataram uma frequência de atividade física semanal superior a 150 minutos. Estudo aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora (parecer nº 2.138.995). Foram realizadas análises descritivas, seguidas por análise de comparação (fisicamente ativos *versus* insuficientemente ativos) por meio do teste *t* de *Student* de amostras independentes. Em relação aos homens incluídos, apenas 11 apresentaram escores do MDDI superiores a 39 pontos (8 fisicamente ativos e 3 insuficientemente ativos), demonstrando um elevado risco para o desenvolvimento da DM. Ademais, evidencia-se uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos para o escore total do MDDI ($t [262] = 1,974$; $p = 0,04$; d de Cohen = 0,15), com homens fisicamente ativos ($M = 25,96$, $DP = 7,42$) demonstrando escores superiores em comparação aos insuficientemente ativos ($M = 24,19$; $DP = 6,98$). Conclui-se que homens universitários, independentemente da prática de atividade física, apresentam sintomas de DM. Contudo, jovens fisicamente ativos apresentam uma maior magnitude de sintomas. Desse modo, novas pesquisas são necessárias para compreender se uma maior magnitude dos sintomas estimula a prática regular de exercício físico, ou se existe uma relação inversa.

Palavras-chave: Transtorno Dimórfico Corporal. Atividade Física. Homens.

PRESENÇA DE DOENÇAS CARDIOMETABÓLICAS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS HIPERTENSOS CADASTRADOS NAS UNIDADES DE ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA

Mateus Gonçalves da Silva.

Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Educação Física associado à Universidade Federal de Viçosa e Universidade Federal de Juiz de Fora.

Diego Alves do Santos, Eduardo Viana Lobato, Clarice Lima Álvares da Silva, Rodrigo Furtado de Carvalho.

Orientadora: Prof.^a. Dr.^a. Andréia Cristiane Carrenho Queiroz (Universidade Federal de Juiz de Fora - *campus* Governador Valadares, andreia.queiroz@ufjf.edu.br).

E-mail: mateus_goncalves2012@hotmail.com

RESUMO: A hipertensão arterial é considerada um problema de saúde pública, sendo um importante fator de risco para o desenvolvimento de complicações cardiovasculares. A prática de atividade física (PAF) pode prevenir o desenvolvimento de doenças cardiometabólicas. Caracterizar a presença de doenças cardiometabólicas e a PAF em idosos hipertensos cadastrados nas unidades da Estratégia de Saúde da Família (ESF) de Governador Valadares - MG. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFJF. A amostra foi composta por 77 idosos (65,6±11,3 anos, 75,3% mulheres) hipertensos autorreferidos de ambos os sexos, cadastrados em 10 unidades da ESF. Foi aplicado um questionário com perguntas sobre identificação, gênero, presença de doenças e PAF. Foram realizadas as medidas de estatura e peso (para cálculo do índice de massa corporal - IMC), Circunferência de cintura (CC), pressão arterial (PA), colesterol (COL), triglicérides (TG) e glicemia. Os avaliados foram classificados por meio do IMC (baixo peso: <22 kg/m²; eutrófico: >22 e <27 kg/m²; sobrepeso: >27 kg/m²) e da CC (alterada: ≥88 cm para as mulheres; ≥102 cm para os homens). Os voluntários apresentaram os seguintes valores médios±desvio padrão: PA sistólica/diastólica = 134,7±20,1/83,6±12,2 mmHg; COL = 184,8±63,0 mg/dL; TG = 169,2±89,2 mg/dL; glicemia = 110,4±37,0 mg/dL; e CC = 98,6±14,4 cm. Além disso, 70,12% apresentaram sobrepeso, 87,9% das mulheres e 36,8% dos homens apresentaram risco aumentado em relação a CC; e 75,3% relataram não PAF. Em conclusão, os hipertensos idosos apresentaram baixo nível de PAF, elevada presença de sobrepeso e, especificamente nas mulheres, alto risco de cardiovascular em relação à CC. Diante desse contexto reforça-se a criação de programas para promoção da saúde voltados à população idosa de Governador Valadares visando à promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Doenças Cardiometabólicas. Atividade Física. Estratégia de Saúde da Família

Financiamento: Pró-Reitoria de Extensão e Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade Federal de Juiz de Fora, CNPq (Processo: 432314/2016-4) e CAPES.

IMPACTOS DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS NO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA, CAMPUS GOVERNADOR VALADARES

Denise de Costa Moura (Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Governador Valadares, curso de bacharelado em Educação Física, graduação);

Pedro Ian Barbalho Gualberto (Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Ciências Aplicadas a Saúde da Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Governador Valadares)

Orientador(a): Prof. Dr. Luís Fernando Deresz (Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Governador Valadares, lfderesz@gmail.com)

E-mail: denisecostamoura524@gmail.com

RESUMO: Baixos níveis de atividade física (NAF) e elevado tempo em comportamento sedentário (CS) estão associados com maior risco de desenvolver doenças cardiometabólicas (DCM). A pandemia do novo Coronavírus pode ter modificado negativamente esses parâmetros devido ao isolamento social realizado para evitar a transmissão comunitária do vírus. Ainda que estudantes de Educação Física apresentam índices elevados de AF, os impactos da pandemia nesse comportamento ainda são poucos conhecidos. O objetivo deste estudo foi avaliar o CS, NAF e presença de DCM em estudantes do curso de Educação Física da UFJF-GV, durante a pandemia do Coronavírus. Foram coletados dados sociodemográficos, tempo de CS (*Sedentary Behavior Questionnaire*) e NAF (versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física), via formulário on-line. Foram obtidas 104 respostas, 63 (60,5%) homens, mediana de idade de 22 anos e 6º período da graduação (1 – 9º). Um discente (0,9%) relatou ser diabético, dois (1,9%) hipertensos e quatro (3,8%) dislipidêmicos. O tempo mediano de CS semanal da amostra foi de 1.238 minutos. Dentre os componentes do CS avaliados, destaca-se que 80 (76,9%) e 95 (91,3%) discentes relataram ficar entre 2 e 6 horas por dia em uso de computadores e usando o aparelho celular, respectivamente. Ainda, 15 (14,5%) participantes foram classificados como sedentários, 23 (22,1%) como insuficientemente ativos e 66 (66,4%) como ativos. Mesmo os classificados como insuficientemente ativos e ativos apresentaram elevado tempo de CS. A utilização do celular, do computador e ficar sentado em transporte foram os componentes mais relatados. Os resultados desse trabalho indicam que, durante a pandemia, ainda que os discentes do curso de Educação Física sejam fisicamente ativos, o tempo de CS é elevado e, por isso, estratégias para minimizar os riscos relacionados a esse devem ser aplicadas no meio universitário.

Palavras-chave: Pandemia. Coronavírus. Atividade Física