



MUDANÇAS NO TEMPO DE ESTUDO, TRABALHO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA PELA COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA

Mariana da Silva Ferreira, Emanuele dos Santos Silva, Sandra Adriana Neves Nunes, Grasiely Faccin Borges, Sueyla Ferreira da Silva dos Santos, Thiago Ferreira de Sousa

RESUMO: O objetivo foi estimar a associação entre a percepção de mudanças da quantidade de estudo/trabalho com a prática de atividade física no tempo livre em intensidade moderada pela comunidade universitária do Brasil durante a pandemia do COVID-19. Este estudo faz parte da linha de base do estudo multicêntrico, com amostra de discentes, docentes e técnicos de 11 instituições de ensino superior brasileiras. As informações foram obtidas via questionário aplicado de forma on-line. A variável dependente foi mensurada pela pergunta: Como a pandemia afetou/modificou a quantidade de atividades de estudo/trabalho que tem desenvolvido? As opções de resposta foram assim categorizadas como desfechos: aumentou/aumentou muito e diminuiu/diminuiu muito. A variável independente foi a pergunta sobre a percepção de mudanças da atividade física ao ar livre em intensidade moderada entre o período atual em comparação ao período que iniciou a pandemia, e as respostas foram: muito menor que antes, menor que antes, mantêm-se igual, maior que antes, muito maior que antes e não pratico atividade física. A medida de associação empregada foi o *Odds Ratio*, estimado via Regressão Logística Multinomial, nas análises brutas e ajustadas. O nível de significância foi de 5%. Participaram 3.476 estudantes, 385 técnicos e 830 docentes. As prevalências da percepção de mudanças sobre estudo e trabalho durante a pandemia foi de 42,7% para o aumentou/aumentou muito e 43,7% para o diminuiu e diminuiu muito. Aqueles que perceberam praticar menos atividade física ao livre quanto comparado o início da pandemia apresentaram maiores chances de ter percebido aumentar/aumentar muito (OR: 1,75; IC%=1,26-2,43) e diminuir/diminuir muito (OR: 1,64; IC%=1,18-2,26) a quantidade de estudo/trabalho com a pandemia. Conclui-se que a diminuição da prática de atividades físicas de intensidade moderada foi associada tanto com o aumento quanto com a diminuição da percepção de mudanças sobre a quantidade de estudo e trabalho durante a pandemia.

Palavras-chave: Estilo de vida; Pandemias; Universidades



PREVALÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E INDICADORES DE SAÚDE EM MULHERES DE DUAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE NO SUL DO BRASIL

Letícia Gonçalves, Andressa Ferreira da Silva, Suellem Zanlorenci

RESUMO: O objetivo do estudo foi verificar a prevalência da prática de atividade física e indicadores de saúde durante um mês da pandemia de COVID-19. A amostra foi composta por 17 mulheres, participantes de dois grupos de atividade física de duas Unidades Básicas de Saúde, no município de Londrina - Paraná. Os dados foram coletados por meio de questionário semiestruturado e aplicado por telefone, duas vezes, com intervalo aproximado de um mês. As variáveis dependentes foram: estar realizando atividade física na quarentena – prática de atividade física (sim ou não) e todas as mulheres que não realizavam atividade física eram aconselhadas sobre os benefícios substanciais à saúde, assim como a importância da prática regular nesse período – aconselhamento. As variáveis independentes foram: autopercepção de saúde e de ansiedade, qualidade do sono, tempo de tela, alimentação e detecção de sintomas respiratórios. As co-variáveis foram: cor de pele, escolaridade, idade e se recebeu o auxílio emergencial do Governo. Foi realizada análise descritiva e distribuição de frequências das variáveis. A amostra foi composta predominantemente por mulheres brancas (n= 14; 82,3%), com ensino fundamental incompleto (n=13; 76,4%) e que não receberam auxílio emergencial (n=10; 58,83%). Diferenças nas prevalências foram encontradas entre o primeiro e o segundo contato telefônico, demonstrando piores índices na auto percepção de ansiedade (n=8; 47,06%) e alimentação (n=8; 47,06%). Do total de mulheres, apenas 11,76% (n=2) estavam realizando atividade física durante a primeira ligação telefônica, e após realizado o aconselhamento, esse número passou a ser 88,24% (n= 15) no segundo contato telefônico. Considerando que as duas UBS estão inseridas em bairros de vulnerabilidade social, as ações de monitoramento foram essenciais para identificar as possíveis necessidades de saúde, assim como acompanhar os grupos de atividade física durante o período de pandemia de COVID-19.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde; Aconselhamento; Exercício físico; COVID-19



HÁ RELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR E VARIÁVEIS DE ESTILO DE VIDA NO PERÍODO DE LOCKDOWN EM FORTALEZA E REGIÃO METROPOLITANA?

Natanael Coêlho de Matos

RESUMO: O *lockdown* foi eficiente na diminuição do número de casos do novo coronavírus em Fortaleza e Região Metropolitana, porém também intensificou o aumento no tempo de sentado, a alimentação inadequada e um bem-estar negativo. Objetivo: avaliar se houve alguma relação entre o bem-estar e variáveis de estilo de vida durante o período de isolamento social rígido em indivíduos residentes de bairros de Fortaleza e Região Metropolitana. Materiais e métodos: amostra foi composta por indivíduos =18 anos residentes de bairros da cidade de Fortaleza e região metropolitana durante o período de *lockdown*, 8 à 31 de maio de 2020, os indivíduos responderam um formulário no Google Forms™ por questões sobre dados sociodemográficos, IPAQ forma curta, *Nutricalc questionnaire*, *Swiss Society of Nutrition* adaptado e a escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh. Foi aplicada estatística descritiva e teste t de amostras independentes e teste U Mann-*Withney* para saber se houve relação entre os escores das variáveis: saúde mental, comportamento sedentário e comportamento alimentar. Resultados: amostra (148 indivíduos), maioria mulheres (56,8%), faixa etária 18 a 35 anos (74,3%) com percepção subjetiva de saúde boa/regular (54,8%) e de ganho de peso durante (59,5%). A mediana referente ao tempo sentado, sete dias da semana, foi de 480 minutos (8 horas). Indivíduos classificados como ativos (62,2%), tempo sentado <8 horas (57,4%). Comportamento alimentar, “hábitos não saudáveis” (75%), bem-estar mental positivo, apresentou bem-estar mental médio (41,22%). Indivíduos com saúde mental boa apresentaram nível de atividade física significativamente maior ($p = 0,019$), tanto com o tempo de atividade física de intensidade moderada/vigorosa na semana quanto com o gasto energético ($p = 0,043$). Conclusão: Ao longo do período *lockdown*, os sujeitos que manifestavam saúde mental boa também manifestavam maior nível de atividade física, no entanto sem apresentar efeito sobre a prevalência de comportamento sedentário e sobre o comportamento alimentar.

Palavras-chave: Lockdown; Saúde mental; Comportamento sedentário; Comportamento alimentar



IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19 NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ORIENTADA POR PERSONAL TRAINER

Rhuan Pinheiro Marquezini, Júlia Baesso de Oliveira Gomes, Monique Mara Senra Meireles Machado, Sônia Aparecida Castro Cunha, Emerson Rodrigues Duarte

RESUMO: Em março de 2020 foi declarada pela Organização Mundial da Saúde a pandemia da COVID-19, doença viral causada pelo Sars-Cov-2. Diante da necessidade de controle da transmissão do vírus, foram adotadas medidas como o isolamento social, reduzindo a circulação de pessoas e fechando estabelecimentos não essenciais, dentre estes, as academias. Sendo assim, profissionais autônomos, como os Personal Trainers, ficaram impossibilitados de utilizar o ambiente comumente utilizado para sua prática profissional. Objetivos: Identificar os impactos da pandemia da COVID-19 na atuação do profissional de Educação Física como Personal Trainer. Metodologia: Utilizando a Plataforma Google Formulários, um questionário demográfico e uma escala foram disponibilizados a 85 profissionais de Educação Física atuantes como Personal Trainers remotamente a partir da decretação do fechamento das academias em uma cidade com 500.000 habitantes no interior de Minas Gerais. Pela falta de instrumentos específicos para a produção de dados, elaborou-se uma escala com respostas tipo Likert variando de 1 a 5 para avaliar a concordância quanto a itens como "Fiquei paralisado durante a pandemia", "Consegui flexibilizar a minha atuação", e "A minha atuação profissional sofreu alterações nesse período". Resultados: Durante o período em questão, 56,47% (n=48) dos profissionais atuaram de forma remota, 29,41% (n=25) atuaram parcialmente de forma remota e 14,12% (n=12) não atuaram remotamente. Frente à afirmação "Mantive todos os alunos que tinha", 24,71% (n=21) dos profissionais discordaram plenamente, 24,71% (n=21) discordaram parcialmente, 20,00% (n=17) não concordaram nem discordaram, 18,82% (n=16) concordaram parcialmente e 11,76% (n=10) concordaram plenamente. Com relação à afirmativa "Consegui captar novos alunos", 38,82% (n=33) concordaram plenamente, 34,12% (n=29) concordaram parcialmente, 16,47% (n=14) discordaram plenamente e 10,59% (n=9) não concordaram nem discordaram. Conclusão: Observa-se que apesar da perda de alunos, os profissionais relataram terem captado novos, o que considerando o cenário, indica uma extensão da prática de exercícios físicos para outros ambientes.

Palavras-chave: Exercício físico; COVID-19; isolamento social



**IMPACTO DA PANDEMIA DO COVID-19 SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA
PRATICADA POR ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Cati Reckelberg Azambuja, Daniela Lopes dos Santos

RESUMO: Nos últimos 18 meses a população mundial vem enfrentando a pandemia do novo coronavírus e várias medidas vêm sendo tomadas com o intuito de mitigar a transmissão deste. Faz parte desse controle, a implantação de decretos municipais e estaduais com orientações de cancelamento dos eventos esportivos, de fechamento das academias, dos estúdios de personal trainers, dos clubes e, inclusive, da prática de atividades físicas (AF) ao ar livre, como a caminhada, a corrida e o passeio de bicicleta. Assim, o objetivo desse estudo foi verificar as mudanças causadas pela pandemia do COVID-19 no tipo de AF praticada por estudantes dos cursos de Educação Física. Participaram do estudo, 721 acadêmicos de cursos de graduação em Educação Física do estado do Rio Grande do Sul. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário incluindo perguntas de caracterização da amostra (faixa etária, sexo, período do curso, instituição de ensino, etc.) e características da prática de AF antes e durante o isolamento social imposto pela pandemia do novo coronavírus. O instrumento foi disponibilizado pelo Google forms, nos meses de abril e maio de 2020, após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o Parecer nº 4.596.302. Os dados foram analisados por estatística descritiva. Observou-se que antes das medidas restritivas, 80,4% (n=580) da amostra praticava AF e, durante a pandemia, o percentual baixou para 45,9% (n=331). As AF mais praticadas, antes e durante, eram musculação/treinamento resistido para hipertrofia, caminhada ou corrida em praças ou parques comunitários e futebol/futsal, na mesma hierarquia, porém em percentuais menores. Além disso, 71,2% (n=513) alegaram poucas e 20,8% (n=150) muitas mudanças na prática de AF, se referindo à diminuição da duração e frequência. Conclui-se que o isolamento social imposto pela pandemia do COVID-19 gerou mudanças negativas na prática de AF dos estudantes dos cursos de Educação Física do estado do RS.

Palavras-chave: Acadêmicos; Coronavírus; Atividade Física



ESTUDO MENTAL COVID: ATÉ OS INATIVOS PERCEBERAM REDUÇÃO NOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

Vanise dos Santos Ferreira Viero, Elizabet Saes-Silva, Thiago Sousa Matias, Fernanda de Oliveira Meller, Antônio Augusto Schäfer, Samuel de Carvalho Dumith

RESUMO: As medidas não farmacológicas indispensáveis para mitigar a COVID-19 exige distanciamento social, reforça justificados medos sobre a doença e implica em consequências negativas não intencionais em diversos aspectos de vida e de saúde da população, como a redução de Atividade Física (AF). O objetivo deste estudo foi investigar a associação entre aspectos relacionados à COVID-19 e redução de AF da população de adultos e idosos do sul do Brasil. Estudo transversal, de base populacional, realizado em Rio Grande-RS e Criciúma-SC. A frequência da redução percebida de AF durante a pandemia (variável dependente), aspectos comportamentais e de saúde relacionados à pandemia (variáveis independentes) e fatores demográficos, socioeconômicos, comportamentais e de saúde física e mental (variáveis intervenientes) foram acessadas por questionários. Foi utilizado o teste de Exato de Fisher para as análises bivariadas e a regressão de Poisson com ajuste robusto para variância para calcular a razão de prevalência bruta e ajustada, com intervalos de confiança de 95%. Resultados: A amostra foi constituída por 2.170 indivíduos com 18 anos ou mais. Na análise multivariada, entre os inativos, os fatores que estiveram associados à redução de AF foram: perda de emprego durante a pandemia (RP=1,30;IC95% 1,06;1,58), aumento da quantidade de alimentos durante a pandemia (RP=1,28;IC95% 1,15;1,43), ganho de peso durante a pandemia (RP=1,33;IC95% 1,19;1,48), infecção por COVID-19 (RP=1,28;IC95% 1,03;1,59), sintomas de COVID-19 (RP=1,19;IC95% 1,02;1,39) e contato com infectado (RP=1,21;IC95% 1,05;1,38). Já entre os ativos, os grupos que se associaram foram: aumento da quantidade de alimentos (RP=1,37;IC95% 1,07;1,76) e ganho de peso (RP=1,59;IC95% 1,25;2,01). Conclui-se que os fatores relacionados à pandemia podem ter influenciado negativamente o comportamento da AF na população estudada, sobretudo nos inativos. É possível que os ativos tenham melhores estratégias para minimizar os efeitos da pandemia sobre a AF e futuros estudos podem verificar quais estratégias os ativos utilizaram para a continuidade da AF neste período de crise sanitária.

Palavras-chave: Exercício; Falta de Atividade Física; COVID-19



ATIVIDADE FÍSICA E CONTROLE DO ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM COMUNIDADES UNIVERSITÁRIAS

Emanuele dos Santos Silva, Silvio Aparecido Fonseca, Ana Maria Alvarenga, Mariana da Silva Ferreira, Sueyla Ferreira da Silva dos Santos, Thiago Ferreira de Sousa

RESUMO: O objetivo foi descrever a associação entre a prática de atividade física (AF) e a autoavaliação do estresse durante o distanciamento social/físico na pandemia de COVID-19 em membros de comunidades universitárias. Este é um estudo transversal (PERMEV) realizado no ano de 2020 com 4.809 discentes, docentes e técnicos-administrativos de 11 instituições de ensino superior do Brasil. Informações foram obtidas por meio de um questionário validado e aplicado de forma on-line. A variável dependente foi o controle do estresse, mensurado pela seguinte afirmação: “Procuro contatar, mesmo que virtualmente, pessoas amigas sempre que me sinto muito ansioso ou só”, disponibilizou-se quatro opções de respostas referentes a esse comportamento. Como variáveis independentes, usou-se afirmações referentes a indicadores de AF (IAF). Empregou-se o teste qui-quadrado no geral e em análises estratificadas para o vínculo com a universidade como medida de associação. O nível de significância foi de 5%. Três medidas da AF associaram-se com o não controle do estresse ($p < 0,001$): “não fazer intervalos e movimento quando passa muito tempo sentado” (35,5%); “não ter uma rotina de exercícios simples” (30,7%); e, “não caminhar ou pedalar, mantendo o distanciamento seguro para ir a lugares próximos” (26,6%). Em relação ao vínculo com a universidade, o IAF “não fazer intervalos e movimento quando passa muito tempo sentado” demonstrou associação com maior frequência referente ao não controle do estresse em estudantes (37,0%), técnicos-administrativos (33,9%) e docentes (21,3%) ($p < 0,001$). Não ter uma rotina de exercícios simples associou-se ao não controle do estresse em estudantes ($p < 0,001$) (32,9%) e docentes ($p = 0,003$) (21,3%), não caminhar ou pedalar, mantendo o distanciamento seguro para ir a lugares próximos associou-se com não controlar o estresse em estudantes ($p < 0,001$) (29,0%). Conclui-se que a ausência de AF foi recorrente e associou-se ao não controle do estresse, principalmente entre estudantes, durante o distanciamento social/físico na pandemia da COVID-19.

Palavras-chave: Distanciamento social; Pandemias; Universidades; Estudos transversais



IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NO COMPORTAMENTO FÍSICO DE TRABALHADORES ADMINISTRATIVOS: AVALIAÇÃO POR MEIO DE DISPOSITIVO VESTÍVEL

Luiz Augusto Brusaca, Dechristian França Barbieri, Ana Beatriz Oliveira

RESUMO: Durante a pandemia de COVID-19, trabalhadores administrativos mudaram do trabalho presencial para o remoto. Assim, são necessários estudos para avaliar o impacto dessa mudança nos comportamentos físicos. Objetivos: Examinar os comportamentos físicos e o número de passos de trabalhadores administrativos brasileiros durante a pandemia de COVID-19 (julho de 2020), em comparação com sua própria situação antes da pandemia (setembro de 2019). Metodologia: Trabalhadores administrativos (N=11, média [DP] de idade de 39,3 [9,1] anos), utilizaram acelerômetros na parte superior das costas e na coxa direita, continuamente por cinco dias, incluindo um fim de semana, antes (pré-COVID19) e durante (durante-COVID19) a pandemia. Foi determinado o tempo gasto nos comportamentos: sedentário (CS); em pé, atividade física leve (AFL); atividade física moderada-a-vigorosa (AFMV); e tempo dormindo (TD). Os comportamentos foram processados por meio da Análise Composicional de Dados, e as composições observadas foram comparadas usando uma MANOVA de medidas repetidas. Além disso, a média de passos dos dias da semana e fim de semana durante-COVID-19 foram comparados com o pré-COVID19 por meio do teste de Wilcoxon. Resultados: Nos dias de trabalho durante-COVID19, os participantes passaram 667 minutos em CS, 176 em pé, 74 AFL, 51 AFMV e 472 TD; os números correspondentes pré-COVID19 foram 689, 180, 81, 72 e 418. Os testes confirmaram que mais tempo foi gasto dormindo durante-COVID19 às custas de todos os outros comportamentos (razão logarítmica -0,12, IC 95% [-0,19; -0,08]) e mais tempo em AFL em relação a AFMV (razão logarítmica 0,35, IC 95% [0,08; 0,70]). Os comportamentos durante o fim de semana mudaram marginalmente. O número de passos de dias da semana durante-COVID19 diminuiu em relação à antes da pandemia ($p=0,04$), o que não ocorreu no fim de semana ($p=0,65$). Conclusão: Por meio de medida objetiva, observou-se um impacto negativo da pandemia de COVID-19 nos comportamentos físicos, o que sugere a necessidade de políticas públicas na atenção à saúde desses trabalhadores.

Palavras-chave: Trabalho sedentário; Isolamento social; Atividade física; Análise composicional de dados; Acelerômetros



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL DE MULHERES QUE SE TORNARAM MÃES DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Mayara Casarotto Lindorfer, Ariadine Rodrigues Barbosa, Felipe Schuch

RESUMO: A maternidade envolve rápidas transformações físicas e mentais e vivenciar este processo durante o isolamento pode reduzir o apoio oferecido às mães, aumentar os sintomas de ansiedade e depressão, e reduzir a prática de atividade física (AF). O objetivo deste trabalho foi avaliar os efeitos do isolamento social no nível de atividade física e saúde mental de mulheres brasileiras que se tornaram mães durante a pandemia de COVID-19. Trata-se de um estudo transversal realizado através de um questionário online (Google Forms) utilizando os seguintes instrumentos: Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) para sintomas depressivos, General Anxiety Disorder-7 (GAD-7) para sintomas de ansiedade e o Questionário Internacional de Atividade Física para nível de AF e comportamento sedentário. A coleta de dados ocorreu entre setembro de 2020 a junho de 2021. As participantes foram recrutadas por meio de redes sociais e método bola de neve. Para análise dos dados utilizou-se estatística descritiva e a classificação de sintomas depressivos e ansiedade conforme os instrumentos. Participaram 86 mães com média de idade 29,7 (5,43) anos, 81,17% autodeclaradas brancas, 51,16% possuíam ensino superior completo e 43,49% renda até 3 salários mínimos. Apenas 6% das mães atingiram as recomendações da OMS de 150-300 min/sem de AF moderada ou vigorosa, enquanto, aproximadamente 51% das mães gastavam 6 horas ou mais por dia em comportamento sedentário durante a semana e 58,1% durante o final de semana. Quanto aos sintomas depressivos, classificados pelo PHQ-9 29,1% apresentaram sintomas leves, 26,6% moderados, 11,6% moderadamente graves e 7% graves. Sobre os sintomas de ansiedade, conforme o GAD-7, 44,2% apresentaram sintomas leves 16,3% moderados e 18,6% graves. Mães durante a pandemia reportam grande prevalência de sintomas de depressão e ansiedade, baixos níveis de AF e alto tempo em comportamento sedentário, necessitando-se ampliar as políticas públicas voltadas à promoção da atividade física para gestantes e lactentes.

Palavras-chave: Saúde Materna; Comportamento Sedentário; Saúde Mental



**MUDANÇAS DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO
DA COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA DURANTE A PANDEMIA
DA COVID-19**

Sand Araújo Tenório, Marcos Cezar Pitombo da Silva Junior, Sueyla Ferreira da Silva dos Santos, Thiago Ferreira de Sousa, Luiz Rodrigo Augustemak de Lima, Enaiane Cristina Menezes

RESUMO: Na pandemia de COVID-19 o Brasil utilizou o isolamento social como medida de contenção da propagação do vírus causando mudanças nos comportamentos. Objetivo: Descrever as mudanças na prática de atividade física (PAF) e comportamento sedentário (CS) durante a pandemia. Metodologia: Estudo transversal, multicêntrico com 4.797 voluntários de 11 IES do Brasil. Dados foram coletados através de questionário on-line entre agosto e outubro de 2020 sobre o comportamento da PAF e CS nos últimos sete dias comparado ao início da pandemia. As mudanças nos comportamentos foram analisadas em três categorias: "maior que antes", "mantém-se igual" ou "não faz" e "maior que antes". Utilizou-se PAF moderada/aeróbia (PAFM), PAF de força (PAFF) e PAF yoga/similares (PAFY). Em CS utilizou-se tempo sentado (CSS), assistindo televisão (CST) e uso notebook/computador (CSNP). Os dados foram analisados de forma descritiva. Resultados: Obteve-se para PAFM 44,5% (n=2139) diminuíram, 30,2% (n=1454) mantiveram igual ou não fazem e 25,0% (n=1204) aumentaram comparado ao início da pandemia. Na PAFF 35,4% (n=1701) diminuíram, 46,3% (n=2226) mantiveram igual ou não fazem e 18,2% (n=874) aumentaram. Em PAFY 14,6% (n=700) diminuíram, 74,4% (n=3577) mantiveram igual ou não fazem e 15,2% (n=7300) aumentaram. Em CSS 7,5% (n=359) diminuíram, 18,3% (n=880) mantiveram igual ou não fazem e 74,0% (n=3557) aumentaram. Em CST 18,5% (n=889) diminuíram, 44,3% (n=2132) mantiveram igual ou não fazem e 37,0% (n=1777) aumentaram. Por fim, em CSNP 6,3% (n=305) diminuíram, 18,6% (n=895) mantiveram igual ou não fazem e 74,8% (n=3596) aumentaram. Conclusão: Com o aumento do CS e diminuição da PAF sugere-se investir em estratégias para estimular comportamentos ativos na comunidade universitária.

Palavras-chave: Atividade Física; COVID-19; Pandemias



A PANDEMIA DO COVID-19 E SEUS IMPACTOS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Tailana Garcia Militz, Gabriel Vielmo Gomes, Daniela Lopes dos Santos

RESUMO: A pandemia do COVID-19 trouxe grandes mudanças no estilo de vida de toda população mundial. Nesse estudo, elencamos como objetivo a análise do impacto da pandemia na prática de exercício físico (EF) de professores e técnicos administrativos da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). O estudo é de base populacional, com caráter descritivo e corte transversal, realizado na cidade de Santa Maria, Rio Grande do Sul. Todos os professores e técnicos administrativos da instituição foram convidados a participar. Para avaliar a prática de EF antes e durante o período de pandemia do COVID-19, foi elaborado um questionário na plataforma do Google Forms, contendo questões sobre EF praticado no período anterior à pandemia e durante a mesma. Obteve-se uma amostra de 926 indivíduos de ambos os sexos com idade entre 23 e 74 anos. A análise dos dados foi realizada através de percentuais. Inferiu-se uma leve redução no percentual de praticantes de EF, durante a pandemia do COVID-19 (de 89,3% para 81,6%) contudo, houve um elevado percentual de sujeitos (76,5%) que interromperam por algum período a prática, quantificados da seguinte forma: até 1 mês (20,3%); 1 mês até 3 meses (20,8%); 3 meses até 6 meses (11,6%); mais 6 meses (24,2%). Por fim constatou-se uma queda no número de servidores da instituição que praticavam EF durante o período de pandemia do COVID-19, bem como efetivou-se, diferentes intervalos de paralisação dessa prática, contribuindo assim para uma provável geração de prejuízos na saúde geral desta população.

Palavras-chave: COVID-19; Exercício físico; Servidores públicos



COMPORTAMENTOS DO LAZER FÍSICO-ESPORTIVO DURANTE O CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

Fernando Aparecido Bernardes Amaral, Gabriela Baranowski Pinto

RESUMO: As práticas de lazer e diversão, mais especificamente a prática de atividade física nos momentos de lazer, foram impactadas com o surgimento da COVID-19. Com o objetivo de verificar a influência da pandemia nos comportamentos físico-esportivos de lazer dos indivíduos, o presente estudo, que se caracteriza como uma pesquisa qualitativa transversal e descritiva, recrutou pessoas de forma aleatória para responderem um questionário virtual com questões sobre dados sociodemográficos, sobre a COVID-19 e Atividade Física e sobre os comportamentos de lazer. O instrumento foi disponibilizado via redes sociais inicialmente por professores e estudantes do curso de Educação Física da UEMG, unidade Passos/MG, mas atingiu pessoas de 15 estados brasileiros e do Distrito Federal. Os dados foram coletados entre os meses de setembro de 2020 e maio de 2021. Houve a participação de 181 voluntários, sendo 65,8% do sexo feminino, na faixa etária entre 18 e 34 anos de idade (64,1%) e 60,8% de solteiros com ensino superior incompleto (28,7%). A análise descritiva dos dados demonstrou que dos 140 participantes que se dedicavam à prática de atividade física por pelo menos 150 minutos semanais, 15% interromperam essa prática durante a pandemia. Apesar de 58% dos respondentes que já se exercitavam antes do surgimento da COVID-19 terem continuado a praticar atividades físicas durante a pandemia, 19,3% dos participantes deixaram de ser exercitar no período pandêmico por considerarem as condições de segurança (sanitárias e urbanas) o maior entrave para a prática. Os resultados parciais revelaram que para a maioria dos participantes da pesquisa a pandemia não interferiu diretamente na prática de atividades físicas, afirmação essa que ainda será complementada com a análise estatística dos dados. A pandemia impactou o estilo de vida das pessoas tornando-as mais sedentárias, uma vez que foi maior o número de respondentes que afirmaram nunca praticar atividades físico-esportivas. O presente trabalho contou com o apoio financeiro do Programa de Apoio à Pesquisa - (PAPq 05/2020)/UEMG para sua realização.

Palavras-chave: Atividade física; Atividades de lazer; COVID-19



USO DE MÁSCARA DE PROTEÇÃO AFETA O DESEMPENHO E O EFEITO FISIOLÓGICO NO EXERCÍCIO INTERVALADO?

Maria Hipólito Almeida Pinheiro, Rogerio Bittencourt da Silva, Frederico Souzalima Caldoncelli franco, Joao Batista Ferreira Júnior

RESUMO: Frente a pandemia de COVID-19, o estilo de vida sofreu alteração. Um aliado para continuidade da prática de exercícios nesse período foi o uso de máscara de proteção facial, associada à prevenção da propagação do vírus. Objetivou-se avaliar o desempenho e o efeito fisiológico do uso de máscara de proteção no exercício intervalado em ciclo ergômetro. Onze homens ($22,5 \pm 3$ anos; $83,6 \pm 22$ kg; $1,76 \pm 0,07$ m) realizaram, randomizadamente, dois protocolos experimentais no ciclo ergômetro: 1- com máscara (descartável, tripla-camada, N95), e 2- sem máscara. O VO_{2max} foi avaliado 2x por teste incremental (10RPM a cada 3'). Cada protocolo foi realizado 1x após testes de VO_{2max} . O intervalo entre os testes e protocolos foi de 72h entre eles. O ambiente possuía temperatura controlada ($21-24^{\circ}C$). Aprovado sob CAAE:34764820.6.0000.5588, realizou-se o estudo durante segunda onda de COVID-19. O protocolo consistia em pedalar: 2'-50% do VO_{2max} e seis blocos de exercício, intercalando momento de esforço (3'-80% do VO_{2max}) e recuperação ativa (1'-40% do VO_{2max}), totalizando 26'. Analisou-se desempenho pela quilometragem final, percepção subjetiva de recuperação (PSR) pela escala Kentä&Hanssen (6-20), concentração de lactato (CL) por coleta sanguínea, frequência cardíaca (FC) pelo cardiófrequencímetro e percepção subjetiva de esforço (PSE) pela escala CR-10 Borg. Dados avaliados por ANOVA two way (post hoc-Holm-Sidak) para CL e test T para uso de máscara. Nível de significância de 5%. Uso de máscara não mostrou-se estatisticamente diferente nos parâmetros avaliados nos diferentes protocolos ($p > 0,05$). Não houve diferença na PSR com e sem máscara ($15,4 \pm 3,7$ vs. $16,2 \pm 3,1$). Observou-se desempenho de $9,1 (\pm 1,2)$ km em ambos protocolos. A FC não alterou com e sem máscara (127 ± 5 vs. 134 ± 7). A CL não foi diferente, com e sem máscara: pré ($1,4 \pm 0,5$ vs. $1,6 \pm 0,7$); durante ($6,3 \pm 2,9$ vs. $4,9 \pm 2,5$) e após-exercício ($7,1 \pm 3,3$ vs. $6,4 \pm 3,9$), respectivamente. A PSE não modificou com e sem máscara (4 ± 2 vs. 3 ± 1). Conclui-se que o desempenho e o efeito fisiológico não alteraram pelo uso de máscara no exercício intervalado em ciclo ergômetro.

Palavras-chave: COVID-19; Máscara; Exercício intervalado; Efeito fisiológico



PERCEPÇÃO NO AUMENTO DO CONSUMO ALIMENTAR E DIMINUIÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

Bianca Languer Vargas, Vanise dos Santos Ferreira Viero, Thiago Sousa Matias, Fernanda de Oliveira Meller, Antônio Augusto Schäfer, Samuel de Carvalho Dumith
Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde Pública – GPASP FURG

RESUMO: A pandemia de COVID-19 e suas medidas preventivas impactaram nas práticas de vida dos brasileiros, destacando-se prováveis mudanças no consumo alimentar e atividade física. No intuito de investigar essas possíveis mudanças, este estudo teve por objetivo avaliar a associação entre o aumento percebido na quantidade de alimentos ingeridos e a diminuição percebida da prática de atividade física durante a pandemia em adultos e idosos da zona urbana de dois municípios do sul do Brasil. Trata-se de um estudo transversal, de base populacional, desenvolvido durante a pandemia nos municípios de Rio Grande/RS e Criciúma/SC. Para a presente análise, a variável dependente foi a frequência da diminuição percebida da prática de atividade física e a variável independente foi o aumento percebido na quantidade de alimentos ingeridos, ambas dicotomizadas em não/sim. Variáveis de caracterização e de ajuste: demográficas (sexo, faixa etária e escolaridade) e autorrelato das variáveis socioeconômicas (índice de bens). Foi utilizado o teste de Exato de Fisher para as análises bivariadas e a regressão de Poisson com ajuste robusto para variância para calcular a razão de prevalência bruta e ajustada, com intervalos de confiança de 95%. A amostra foi composta por 2.170 indivíduos de 18 anos ou mais. A prevalência de diminuição percebida da prática de atividade física foi 39,3% (IC95%: 37,2% a 41,4%) e o aumento percebido da ingestão alimentar foi de 31,2% (IC95%: 29,3% a 33,2%). Aqueles que relataram um aumento percebido na ingestão alimentar tiveram uma probabilidade 31% (IC95%: 18% a 46%) maior de reduzir a prática de atividade física durante a pandemia, o que talvez possa ser explicado pela ocorrência simultânea destes fatores. Concluiu-se que mudanças comportamentais podem ter ocorrido durante a pandemia no que diz respeito a práticas de alimentação e atividade física, o que poderá impactar negativamente na saúde dos indivíduos. Fonte de financiamento: FAPERGS.

Palavras-chave: comportamento; atividade física; COVID-19; estudos transversais



GRUPO QUALIDADE DE VIDA: DESAFIOS DA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Poliana Gomes Lisboa, Ailanna Nery dos Santos Ferreira

RESUMO: A crise vivenciada pela população mundial devido ao surto da COVID-19 gerou estresse na população, e com ela, um aumento das obrigações e da carga sobre os serviços de saúde mental como consequências diretas e indiretas da pandemia. As medidas de confinamento praticadas pelas autoridades dificultam o acesso e a prestação de cuidados e tratamentos de saúde mental e acarretaram por mudar consideravelmente os hábitos da população. A rede de atenção psicossocial, em destaque os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), se viu obrigado a reinventar-se neste cenário de distanciamento social. A partir dessa compreensão e das demandas apresentadas pelos usuários do CAPS II e das discussões realizadas entre os profissionais técnicos da saúde mental foi elaborada uma proposta de construção de um grupo para a prática regular de exercícios físicos. Objetivo: Monitorar os participantes do Grupo Qualidade de Vida do CAPS II de Vitória da Conquista na Pandemia do COVID 19, a fim de manter a prática de exercício em casa e/ou território. Metodologia: Foram monitorados através de ligações telefônicas semanais e atendimentos presenciais esporádicos no período entre Março/2020 e Agosto/2021. Amostra de 15 participantes adultos, homens e mulheres com transtorno mental severo e persistente. Foram monitoradas as condições de saúde e risco de COVID19, além do monitoramento e orientação da prática de exercícios físicos, com intensidade de leve a moderada, na residência dos usuários e/ou no território. Resultados: Prevalência de 66,66% homens com idade média de 41 anos (DP=9,5). 33,34% dos usuários mantiveram a prática semanal de exercícios, 46,66% interromperam a prática e 20% não foi possível estabelecer um monitoramento durante o período. Conclusão: Com o monitoramento foi possível estabelecer uma estratégia de cuidado aos usuários frente à Pandemia, no entanto os vínculos entre os pares, fator motivacional para a prática de exercícios físicos foi bastante prejudicado com o acompanhamento remoto.

Palavras-chave: Saúde Mental; Exercício Físico; Pandemia; Monitoramento



**ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM
UNIVERSITÁRIOS DO SUL DA BAHIA DURANTE A PANDEMIA DE COVID
19**

Anne Sullivan Lopes da Silva Reis, Brenda Santana Almeida, Grasiely Faccin Borges,
Sandra Adriana Neves Nunes, Thiago Ferreira de Sousa, Sueyla Ferreira da Silva dos
Santos

RESUMO: O cotidiano universitário pode induzir modificações nos comportamentos relacionados à saúde, de modo a influenciar no acúmulo de adiposidade corporal. A pandemia de COVID-19 pode favorecer consideravelmente o aumento da inatividade física e obesidade. Em contrapartida, a prática regular de atividade física proporciona numerosos benefícios aos sistemas imunológico e cardiometabólico, assim como a saúde mental, melhorando a qualidade de vida e contribuindo com a promoção da saúde dos discentes universitários. Este estudo objetivou verificar a prática de atividade física e o comportamento sedentário dos discentes da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB) na Pandemia de COVID 19. Trata-se de um estudo descritivo, aprovado pelo Comitê de Ética CEP/UFSB (CCAE:33377120.0.3010.8467), com participação de 100 discentes, sendo 62 mulheres e 38 homens, que após anuência responderam de forma online, via plataforma digital (Google Forms), o instrumento adaptado e validado “Pentáculo do Bem estar”. A média de idade foi de $27,66 \pm 8,27$ anos. Sobre o comportamento sedentário, observou-se que 74% discentes ficaram mais/muito mais tempo sentados, 72% fizeram uso por muito mais tempo do notebook/computador e 89% utilizou com muito mais frequência o celular/tablet. A respeito da realização de atividades físicas de forma contínua ou acumulada, 32% praticaram menos/muito menos que antes e 26% não as praticaram. Em compensação 55% realizaram mais/muito mais que antes, atividades físicas domésticas. Sobre o deslocamento a pé ou bicicleta, 37% realizaram menos/muito menos que antes e 15% não as utilizaram. Desta forma, os dados preliminares da pesquisa apontam para o aumento do comportamento sedentário, ao tempo em que constata a redução nas atividades físicas diárias realizadas pelos discentes na pandemia.

Palavras-chave: Atividade Física; Comportamento Sedentário; COVID 19



PERCEPÇÃO DE SERVIDORES PÚBLICOS SOBRE OS ASPECTOS FÍSICOS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Edineia Aparecida Gomes Ribeiro

RESUMO: A doença COVID-19, causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, foi identificada pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças na China em 2019. No Brasil, após o registro do primeiro caso, as autoridades sanitárias locais em diferentes esferas administrativas adotaram medidas de controle e prevenção da doença, sendo a mais difundida a prática do distanciamento social, entendida de forma geral pela população e pela mídia, como isolamento social. Muitas instituições brasileiras incluíram o trabalho remoto como alternativa para que as atividades laborais continuassem ocorrendo durante o enfrentamento da pandemia da covid-19. O objetivo da pesquisa foi analisar a percepção dos servidores públicos sobre os aspectos físicos da saúde durante a pandemia da covid-19. Trata-se de uma pesquisa transversal com servidores públicos de uma universidade de Mato Grosso do Sul. Participaram do estudo 114 servidores (88 professores e 26 técnicos), sendo 61,4% do sexo feminino, com média de idade de 44,6 anos. Foi aplicado um questionário com variáveis sociodemográficas, estilo de vida, condições de saúde e de trabalho por meio do formulário *Google Forms*. Verificou-se a presença de obesidade (n=11), hipertensão (n=11), diabetes (n=7), asma ou outra doença respiratória (n=7) e câncer (n=1). Sobre a percepção da saúde antes da pandemia, a maioria disse ser excelente/boa. Observou-se que 50 servidores relataram não praticar exercício físico/esporte durante a semana em tempos de pandemia. Por outro lado, 56 deles disseram ter uma boa/muito boa percepção da aptidão física e 54 servidores declararam ser ruim/regular. Conclui-se que, a maioria dos servidores considerou ter boa saúde antes da pandemia. Todavia, existe a presença de pessoas que fazem parte do grupo de risco para o coronavírus e quase metade dos servidores não tem praticado exercício físico/esporte durante a pandemia. Além disso, houve relatos de servidores que avaliaram de forma negativa a sua aptidão física.

Palavras-chave: COVID-19; Pandemia; Saúde; Trabalhador



**ESTRATÉGIAS DE MONITORAMENTO DE UM PROGRAMA DE
TREINAMENTO FÍSICO NÃO SUPERVISIONADO NA ATENÇÃO
PRIMÁRIA A SAÚDE**

Lucas Leontino de Jesus Wiggers, Marina Isolde Constantini, Mônica Costa Silva,
Gabriela Gorelik Valente, Karine Elmisan Zolet, Rodrigo Sudatti Delevatti

RESUMO: Devido à pandemia de COVID-19, o isolamento social fomentou a reestruturação dos serviços da Atenção Primária à Saúde (APS) com formas remotas de atendimento. O objetivo do estudo foi descrever a proporção de resposta a um sistema de monitoramento remoto em um programa de treinamento não supervisionado realizado por profissionais da Educação Física da APS durante a pandemia. Trata-se de um estudo longitudinal, com abordagem descritiva. Participaram 69 adultos e idosos (61 mulheres; $64,75 \pm 9,06$ anos). As prescrições dos exercícios e a progressão de carga foram realizadas mensalmente, na forma de vídeo, e divulgadas por aplicativo. A quantidade de participantes em cada mês variava devido a adesão e evasão no programa. O monitoramento foi realizado de duas formas: a primeira com aplicação mensal de um questionário via ligação telefônica, obtendo informações sobre Percepção Subjetiva de Esforço e Valência Afetiva, referentes ao respectivo mês; a segunda forma de monitoramento deu-se por um questionário mais abrangente, obtendo informações sobre condições sociodemográficas e de saúde, qualidade de vida, sintomas depressivos, e motivações, barreiras e facilitadores na realização do treinamento. Este questionário foi aplicado quadrimestralmente, por ligação telefônica e formulário online. Os monitoramentos mensais foram realizados do início do programa, de abril a novembro de 2020, totalizando oito aplicações. A menor quantidade mensal de participantes aptos a responder os questionários foi de 49 indivíduos com 34 (69,38%) respondentes, enquanto a maior foi de 39 (75%) respondentes em 52 participantes. Os monitoramentos quadrimestrais foram realizados do início do programa até agosto de 2021, totalizando cinco aplicações. A menor quantidade quadrimestral de participantes aptos a responder estes questionários foi de 61 indivíduos com 43 (70,49%) respondentes, enquanto a maior foi de 41 (63,07%) respondentes em 65 participantes. Foi possível realizar monitoramento remoto, observando-se boas proporções de respostas para uma condução segura e eficiente do programa.

Palavras-chave: Monitoramento no Processo; Pandemia COVID-19; Atenção Primária à Saúde



**PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ENTRE OS ANOS DE 2011-2020 E
DESIGUALDADES NO BRASIL, HOVE INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DA
COVID-19?**

Yohana Vieira, Juliana Quadros Santos Rocha, Vanise dos Santos Ferreira Viero,
Abelardo De Oliveira Soares Júnior, Mirelle de Oliveira Saes

RESUMO: A prática de atividades físicas proporciona diversos benefícios à saúde dos indivíduos, auxilia na prevenção e no tratamento de diversas doenças, incluindo proteção para COVID-19. Apesar disso, sabe-se que a sua prática está associada aos determinantes sociais e sua realização não pode ser considerada uma simples escolha individual, sem levar em conta outros fatores relacionados ao contexto de vida dos indivíduos, como a renda e a escolaridade. Visto que a pandemia da COVID-19 pode ter exacerbado essas desigualdades em saúde, o objetivo deste estudo foi descrever a prevalência da prática de exercício físico (PEF) e suas desigualdades sociais dos brasileiros nos últimos 10 anos e a influência da pandemia da COVID-19. Métodos: Trata-se de um estudo transversal utilizando dados do VIGITEL para os anos de 2011-2020. O desfecho foi prática de exercício físico nos últimos três meses. Para os anos estudados, foi obtida a prevalência do desfecho estratificada por escolaridade (0-8 anos; 9-11 anos; 12 anos ou mais) e o total e foi estimada a magnitude das desigualdades do desfecho em relação à variável escolaridade por meio do *slope index of inequality* (SII) e do *concentration index* (CIX). Resultados: Nos últimos anos (2011-2020) houve um aumento da prática de exercícios físicos em todas as categorias de escolaridade e no total, também houve uma diminuição dos índices de desigualdade. Os menos escolarizados possuíram menores prevalências do desfecho em todos os anos. Comparando antes (2019) e durante (2020) a pandemia da COVID-19 houve um pequeno aumento da PEF, e as desigualdades tiveram uma leve diminuição. Conclui-se que a prevalência de exercícios físicos dos brasileiros aumentou e não houve diminuição da sua prática no ano da pandemia, apesar do *lockdown* realizado em diversos locais do país. Além disso, as desigualdades ainda persistem, sendo que os menos escolarizados realizaram menos atividade física.

Palavras-chave: Estudos transversais; Pandemia; Prevenção de doenças; Sistema de Vigilância por Inquérito Telefônico



EDUCAÇÃO FÍSICA E PRÁTICAS CORPORAIS NO CAPS: DESAFIOS EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

Sara Maria Teles De Figueiredo, Braulio Nogueira de Oliveira

RESUMO: A necessidade do isolamento e distanciamento social impactou na rotina das pessoas e com isso alguns trabalhos nos serviços de saúde se reinventaram, como é o caso do profissional de Educação Física na Saúde Mental, especificamente no Centro de Atenção Psicossocial – CAPS na cidade de Brejo Santo-CE. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência da atuação de uma equipe interprofissional, especialmente o profissional de Educação Física, em um grupo de práticas corporais, no ano de 2020, com ênfase em seu processo de adaptação após as medidas de isolamento social. Sabe-se que os grupos de práticas corporais contribuem desde os benefícios biológicos, àqueles relacionados a desinstitucionalização dos usuários. Antes do surto pandêmico o grupo de práticas corporais era desenvolvido na praça, onde os usuários em sofrimento psíquico realizavam diversas atividades físicas e de lazer, indo ao encontro do que preconiza luta antimanicomial. Com a chegada da pandemia, particularmente o necessário isolamento social, percebeu-se impactos negativos na saúde mental dos usuários participantes do grupo. Com isso, foram desenvolvidas novas estratégias para esse público, com o uso dos meios digitais e a ajuda de familiares para o acesso. Foi constituído um grupo de WhatsApp com os usuários, juntamente com a Psicóloga do serviço em que eram postados vídeos semanalmente, contendo demonstrações e orientações de exercícios físicos. Ao final de cada semana, era recebido feedback das atividades desenvolvidas pelos participantes, seja em formato de vídeo ou de texto, sendo esse o momento de interação, conversas, dúvidas e sugestões para a semana seguinte. Concluímos que com o retorno das atividades, mesmo sem o contato corpo-a-corpo, contribuiu com a saúde mental dos usuários, por meio de vídeos e diálogos digitais enquanto ferramenta terapêutica.

Palavras-chave: Saúde Mental; Serviços de Saúde; COVID-19



DANÇA NA PANDEMIA: A EXPERIÊNCIA DE UM PROFESSOR DE UMA TURMA DE CRIANÇAS DE 4 A 6 ANOS NO ENSINO REMOTO

Cassio Lucas Silva de Lima, Evandro Jorge Souza Ribeiro Cabo Verde, Joao Paulo Oliveira do Nascimento, Lionela da Silva Correa

RESUMO: A fim de reduzir contágios e mortes em razão da pandemia mundial do COVID-19, atividades que tinham como finalidade a reunião de pessoas foram suspensas resultando em uma migração para o ambiente virtual. Isso não foi diferente com as aulas do Programa de Dança, Atividades Circenses e Ginástica – PRODAGIN que permitiu que as alunas pudessem ter acesso às atividades de forma remota. Fundamentado na literatura e no entendimento acerca do tema, o trabalho objetiva relatar a experiência de um professor com as aulas remotas do PRODAGIN com a turma de Dança Criativa que atende a crianças de 4 a 6 anos. A turma pertence ao PRODAGIN que é um programa de extensão da Universidade Federal do Amazonas e as aulas acontecem duas vezes na semana com duração de 1h por dia. Quando se trata de crianças precisamos ter à nossa disposição ferramentas para mantê-las atentas ao desenvolvimento das aulas. Para isso, utilizamos em nosso processo de ensino a ludicidade, onde todo conteúdo que trabalhamos tem sido acompanhado de um sistema criativo, o que favorece o aprendizado. Dentro desse processo temos pontos positivos como o poder de tirar o foco das crianças desse cenário pandêmico desenvolvendo mesmo que a distância suas funcionalidades motoras, aproximá-las mesmo que por chamada de vídeo e a presença de pontos negativos como uma baixa qualidade de internet, a falta de um local apropriado para prática da aula e a falta de domínio dos responsáveis com a tecnologia. Observou-se dentro da experiência que por mais que esse processo de ensino possa apresentar algumas barreiras e necessitar de ajustes ao longo do percurso, oportunizou o desenvolvimento das atividades com aulas de qualidade que puderam contribuir com o progresso das alunas, bem como oportunizou o ganho de aquisições motoras e expandiu positivamente a esfera biopsicossocial.

Palavras-chave: Dança; Criança; Pandemia



A EXTENSÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA: UMA ANÁLISE DO PERFIL NUTRICIONAL DOS BENEFICIÁRIOS DO PROJETO ESPORTE SEM PARAR

Luisa Colares Ribeiro, Larissa dos Santos Amaral, Vinicius Pinheiro Israel, Cristiane Rodrigues da Rocha, Andressa Teoli Nunciaroni, Édira Castello Branco de Andrade Gonçalves

RESUMO: Saúde, segundo Lei 8.080/90 é expressa através de determinantes e condicionantes tais como: educação, trabalho, alimentação, atividade física. Em 2020 a Organização Mundial de Saúde decretou a pandemia do COVID-19 e sugeriu diversas medidas de isolamento social, que culminaram em um impacto de determinantes de saúde como aumento do desemprego e do sedentarismo. O projeto interinstitucional Esporte Sem Parar / ONG CONTATO / Secretaria Especial de Esporte / UNIRIO, apresenta como finalidade a oferta de práticas de atividade física à população do estado do Rio de Janeiro. Este trabalho teve como objetivo traçar o perfil do estado nutricional dos beneficiários deste projeto. Foi feito estudo transversal de base populacional com 3709 beneficiários, ambos os sexos, com faixa etária entre 6 a 90 anos. A base foi construída a partir da extração dos dados de ficha do beneficiário preenchida no ato da inscrição no projeto durante o ano de 2020. A ficha, coletou dados qualitativos (sexo, modalidade esportiva, doença prévia, entre outros) e quantitativos (idade, peso e altura). A maioria dos beneficiários do projeto esporte sem parar apresenta idade superior a 40 anos, ambos os sexos. Com exceção da faixa etária inferior a 20 anos, majoritariamente masculina, as demais apontaram prevalência feminina. Analisando índice de massa corporal observou-se comportamentos discrepantes. A eutrofia foi prevalente apenas para os idosos, assim, a maioria dos beneficiários se encontra em insegurança alimentar, com variações extremas (magreza acentuada / obesidade grave). Foi caracterizada correlação entre estado nutricional e diabetes nas faixas etárias = 60 anos e < 20 anos ($p < 0,05$). Visando expandir o conhecimento científico à população, dois e-books foram elaborados abordando os temas: alimentação e hidratação sendo disponibilizados no canal <https://www.instagram.com/%40esportesemparar>. Sugere-se que as ações esportivas estejam associadas com atividades educativas e que uma equipe multiprofissional possa estar envolvida visando não somente o incentivo ao esporte, mas a conscientização dos cuidados com a saúde, envolvendo atividade física e nutrição.

Palavras-chave: Nutrição; Esporte; Saúde



O TRABALHO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA PELA ÓTICA DE UMA RESIDENTE EM SAÚDE

Rinelly Pazinato Dutra, Alan Goularte Knuth

RESUMO: Diante do caos na saúde pública causado pela pandemia da COVID-19, a assistência à população na atenção primária à saúde (APS) passou por constantes adaptações quanto ao trabalho dos profissionais de diversas áreas. Neste contexto de severas mudanças, inclui-se uma profissional de educação física (EF) residente multiprofissional em saúde da família, atuando em uma Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF) no extremo sul do Rio Grande do Sul, Brasil. Objetivo: Relatar a experiência no período pandêmico e descrever a atuação de uma profissional de EF, residente, destacando as principais intervenções com práticas corporais e atividades físicas (PCAF) e demais possibilidades de promoção da saúde. Metodologia: Trata-se de um relato de experiência que compreende o período de março de 2020 a fevereiro de 2021. Resultados: Frente às recomendações iniciais dos órgãos de saúde para suspensão dos atendimentos eletivos e atividades grupais, foi necessário recorrer às redes sociais para dialogar com a comunidade e realizar ações de educação em saúde através de vídeos informativos, orientações para a realização de PCAF em casa e reflexões sobre saúde mental em tempos de pandemia. Com o retorno gradual dos serviços ofertados pela UBSF, a residente de EF passou a retomar seus atendimentos individuais, atendimentos multiprofissionais em consultas de rotina como pré-natais, puericulturas e visitas domiciliares. Nessas ações a escuta atenta e sensível era o ponto de partida primordial, para após oferecer o amparo profissional com avaliações individuais, orientações de PCAF de acordo com a realidade de cada usuário e ações interventivas principalmente em casos de reabilitação em domicílio. Destaca-se que neste período as atividades grupais não tiveram seu retorno presencial autorizado. **CONCLUSÃO:** Percebe-se que mesmo em um contexto adverso como o da pandemia, ainda assim a EF possui uma multiplicidade de ações possíveis e necessárias dentro da APS, principalmente no acompanhamento de indivíduos e famílias, mediante cuidado humanizado e respaldado nas políticas de promoção da saúde.

Palavras-chave: Educação física; Atenção primária à saúde; Residência; Práticas Corporais; Atividades Físicas



**POR UM “CENTRO ESPORTIVO E RECREATIVO VIRTUAL”: A
EXPERIÊNCIA DA SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER (SESP) DE SÃO
BERNARDO DO CAMPO-SP**

Raphael de Jesus Pinto, Marcos Abílio Gomes, Priscila Daniele S. G. Passos, Érika
Aparecida de Britto, Anderson Izidorio de melo, Gabriela Pires Salerno

RESUMO: A pandemia e as medidas sanitárias adotadas no município acarretaram no fechamento provisório dos equipamentos esportivos e a suspensão do oferecimento presencial de práticas corporais na cidade. Este cenário, entretanto, proporcionou aos profissionais da SESP-SBC o desafio de desenvolver estratégias e metodologias a partir da utilização de recursos tecnológicos, de comunicação e informação no sentido da manutenção dos serviços oferecidos por essa repartição. **Objetivo:** Relatar a experiência realizada pela SESP-SBC com relação ao oferecimento remoto de práticas corporais e outros conteúdos ligados à promoção de saúde e qualidade de vida aos munícipes de SBC no período pandêmico. **Metodologia:** descrição da fundamentação estratégica das atividades virtuais - 1) criação da equipe de “mídias digitais” com o intuito de planejar, organizar e intermediar os conteúdos digitais oferecido pela SESP-SBC; 2) Criação do canal no *Youtube* “Cursos Esportivos SBC”; 3) oferta de vídeos de curta duração e a realização de lives nesta plataforma, respeitando três eixos programáticos: a) educação, saúde e informação; b) práticas corporais e c) cultura e protagonismo. 4) capacitação da equipe e estímulo a participação dos professores na proposta e avaliação dos conteúdos ofertados no canal. **Resultados:** entre março de 2020 e agosto de 2021 foram produzidos os seguintes dados quantitativos: Canal “Cursos Esportivos SBC”: 2.925 inscritos, 419 vídeos produzidos, 131.924 visualizações totais e 10.333,9 horas de tempo de exibição, conforme dados do *Youtube*. **Conclusão:** Estas ações proporcionaram uma possibilidade para a manutenção das práticas corporais, além de propiciar informações acerca do cuidado, saúde e qualidade de vida para os munícipes de SBC. Essa experiência também contribuiu para mudanças na cultura institucional da SESP-SBC, estimulando novas possibilidades de organização funcional, uso de tecnologias e linguagens por parte de seus profissionais.

Palavras-chave: Mídias digitais; Educação e saúde; Práticas corporais; Pandemia



BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ON-LINE DE IDOSOS CAIDORES NA PANDEMIA DE COVID-19

Lúcia Faria Borges, Priscilla Cardoso da Silva, Vanessa Dias Possamai, Andréa Kruger Gonçalves

RESUMO: A queda é um dos principais problemas de saúde pública mundial. Neste momento de pandemia de COVID-19 estes acidentes podem aumentar devido a redução dos níveis de atividade física e isolamento social. A fim de minimizar estes acidentes, o exercício físico on-line tornou-se uma opção. Objetivo: Analisar as barreiras para não adesão a um programa de exercício físico on-line de idosos caidores na pandemia de COVID-19. Metodologia: Estudo transversal descritivo composto por 29 participantes de um programa de extensão universitária com idade média de 75 ± 7 anos, divididos entre os que realizavam exercício físico on-line (G1=13) e os que não realizavam (G2=16). O instrumento utilizado foi um questionário on-line encaminhado via *WhatsApp*, sobre frequência de quedas, presença de dor e questões sobre a inserção no programa. As respostas foram agrupadas em categorias e analisadas de forma descritiva com frequência absoluta e relativa (IBM-SPSS®), Comitê Ética- Universidade: 4.167.771. Resultados: Observou-se que 93% (n=27) eram do sexo feminino, 69% (n=20) tiveram 1 queda, 21% (n=6) 2 e 10% (n=3) =3 quedas no último ano. No G1, 54% (n=7) relataram dor moderada, destes 31% (n=4) relataram que a dor interferiu nas atividades de vida diária (AVD's). No G2, 44% (n=7) relataram dor moderada e 37% (n=6) esta dor interferiu pouco nas AVD's. Outras barreiras relatadas foram: 69% (n=11) sobre as dificuldades com a tecnologia e 31% (n=5) queixas de limitação após lesões/fraturas devido às quedas. Conclusão: As principais barreiras encontradas estão associadas a dor, conseqüente à lesão/fratura e as limitações ao uso da tecnologia. Salienta-se a importância da realização de políticas públicas de saúde efetivas sobre o controle de quedas através de projetos de educação em saúde com a tecnologia e exercícios para esta população.

Palavras-chave: Barreiras ao acesso aos cuidados de saúde; Idosos; Acidentes por quedas; Pandemia de COVID-19; Exercício físico



**CUIDADO OFERTADO EM TEMPOS DE PANDEMIA: ACOLHIMENTO DA
PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – UFS**

Dayane Nunes Dantas, Ricardo Aurélio Carvalho Sampaio, Afranio de Andrade Bastos

RESUMO: O curso de pós-graduação stricto sensu de Educação Física da Universidade Federal de Sergipe estimula a divulgação de pesquisa na grande área da saúde desde o ano de 2012 e norteia-se em prol de objetivos que visam o desenvolvimento, contribuição, promoção e formação na área da educação física. A proposta da ação visou a interação e melhor recepção dos novos alunos do programa. Nela, foram abordados temas que possibilitaram o melhor entendimento sobre como funciona o curso, suas necessidades e desafios. Objetivo: promover a interação social entre novos alunos, alunos veteranos e professores e apresentação do programa em um período de grandes desafios. Metodologia: esse trabalho trata-se de um relato de experiência e houve participação dos alunos veteranos do programa no processo de desenvolvimento e elaboração da ação que contou com apresentação de seminário, discussões entre a turma, apresentação do programa e a sua proposta. A atividade teve o seu início em 11 de agosto e encerramento em 13 de agosto de 2021. Discussão: o contato físico restrito proporcionado pela pandemia de 2020 levantou uma série de questionamentos, inclusive, de como os cursos de pós-graduação deveriam levar o conhecimento para os seus alunos e de como deveria ser o processo de acolhimento para que os desafios fossem mentalmente menos exaustivos. Foi proporcionado momentos de interação entre os participantes que gerou bem-estar mental e redução das incertezas quanto ao desenrolar de um projeto. Conclusão: o evento contou com 43 participações e pôde-se perceber, baseado em relatos dos novos ingressantes, que as incertezas e aflições foram reduzidas, bem como a sensação de pertencimento e integração foram aumentadas. Levando-se a compreender a necessidade de um primeiro contato acolhedor aos novos ingressantes do curso como forma de facilitar o engajamento dos alunos.

Palavras-chave: Saúde Mental; Isolamento; Aulas



**MATERIAIS EDUCATIVOS PARA A PREVENÇÃO DA COVID-19 E
ESTÍMULO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA: RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Diego Alves dos Santos, Bianca Leal, Andressa Oliveira Silva Pimenta, Karon Einsten Alves Teixeira, Lucas dos Anjos Sena, Andreia Cristiane Carrenho Queiroz

RESUMO: A confecção e divulgação de materiais educativos tornou-se uma ferramenta importante para propagar informações verdadeiras e com linguagem acessível à população visando o combate à pandemia da COVID-19. Considerando a necessidade de distanciamento social, a prática de atividade física em ambientes externos ficou comprometida, de modo que o estímulo à prática de atividade física também pode ser realizado por meio de materiais educativos. Objetivo: Relatar a experiência da elaboração e divulgação de materiais educativos para auxiliar no enfrentamento à pandemia da COVID-19 e para estimular a prática de atividade física em ambiente doméstico durante o período de distanciamento social. Metodologia: As ações do projeto ocorreram de agosto/20 a julho/21 em parceria com o Programa de Extensão “COVID ZERO: Prevenção da transmissão pelo novo coronavírus e medidas para o enfrentamento da pandemia”, desenvolvido na região Leste de MG. Foram realizadas reuniões de trabalho para definição dos temas, formatos e aprovação dos materiais educativos. Além disso, foram desenvolvidas estratégias de divulgação dos materiais para a comunidade de forma remota. Resultados: Foram confeccionados 33 materiais educativos em diferentes formatos (artes/folhetos/cartilhas/vídeos), dentre eles pode-se destacar os temas: atividade física em casa em tempos de pandemia (Dicas Básicas; Exercícios de Alongamento; Exercícios de força); Cuidados com os idosos; Cuidados com a Saúde na pandemia; entre outros. Os materiais educativos foram divulgados no Instagram (@COVIDzero.ufjfgv - 510 seguidores), site (<https://COVIDzero.ufjf.br/>), youtube, whatsapp e por meio da parceria com a Superintendência Regional de Saúde do Leste de MG (as Equipes de Atenção Primária trabalharam o material junto a comunidade residente nos 51 municípios que compõe essa jurisdição). Conclusão: Espera-se que por meio dos materiais educativos a população possa receber informações corretas sobre prevenção a COVID-19 e que também seja estimulada a realizar atividades físicas em ambiente doméstico.

Palavras-chave: Exercício Físico; Saúde; Coronavírus



MOMENTO PRESENTE - EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE COMO PROPOSTA DE AUTOCUIDADO DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA

Marina Isolde Constantini, Lucas Leontino de Jesus Wiggers, Rodrigo Sudatti Delevatti

RESUMO: Os trabalhadores da Atenção Primária à Saúde vivenciam inúmeras situações de estresse ocupacional que afetam a qualidade de vida, trazendo prejuízos à saúde física e mental, potencializados na pandemia COVID-19. O estudo presente é um relato de experiência com objetivo de apresentar o programa Momento Presente, uma alternativa para incentivar um ambiente saudável de trabalho, com descontração, autocuidado e socialização para profissionais durante a pandemia. O programa Momento Presente, consistiu em exercícios físicos para profissionais, ofertado para todos os quase 90 trabalhadores de um Centro de Saúde (CS) de Florianópolis/SC, com frequência de 2 sessões semanais, com 30 minutos de duração cada, durante o horário de almoço. Cada sessão combinava treinamento funcional, yoga e atividades lúdicas. O programa foi conduzido por dois profissionais residentes de Educação Física e durou 16 encontros realizados no auditório do CS, respeitando as medidas sanitárias relacionadas à pandemia. Ao final das 8 semanas, 23 trabalhadores participaram de no mínimo uma aula, com média de $4,68 \pm 3,00$ participantes por aula. Todos os participantes responderam um questionário sobre a percepção do programa. Por meio desse, e de conversas informais, observou-se a melhora física e mental dos participantes, especialmente daqueles que tiveram maior aderência, com momentos de descontração e diversão, alcançando o objetivo proposto do programa. Contudo, devido à baixa adesão e aderência, optou-se pelo seu encerramento. Parecem ter influenciado na baixa participação ao programa: horários de almoço distintos entre profissionais e a preferência pela interação digital. Profissionais da saúde precisam de maior cuidado devido à exaustiva jornada de trabalho, principalmente durante a pandemia. Portanto, programas como este devem existir, porém associados a condições de trabalho que permita flexibilização da jornada para momentos de autocuidado, além de maior reflexão dos profissionais acerca da importância da participação nesses momentos.

Palavras-chave: Autocuidado; COVID-19; Atenção Primária à Saúde



EFEITOS DO MÉTODO PILATES NAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS DE MULHERES SEDENTÁRIAS DURANTE A PANDEMIA DE CORONAVÍRUS

Juliana Alves Carneiro, Arthur Ferreira do Vale, Ana Karoline Rodrigues Santana

RESUMO: Durante o período de isolamento social na pandemia de coronavírus, a realização do exercício físico em casa tornou-se uma estratégia possível e emergente para diminuir o sedentarismo. Neste contexto, aulas de exercícios, incluindo o Pilates, ministradas virtualmente passaram a ser uma estratégia efetiva para manter o exercício regular e reduzir o sedentarismo. Considerando o exposto, o objetivo deste estudo foi verificar os efeitos do Método Pilates realizado em casa sobre as medidas antropométricas autorreferidas de mulheres sedentárias. Para isso, um estudo experimental foi realizado com 17 mulheres jovens sedentárias, com idade média de $22,8 \pm 4,2$ anos, que praticaram o Pilates através de aulas online ministradas por acadêmicos de Educação Física vinculados a um projeto de pesquisa e extensão aprovado em Comitê de Ética em Pesquisa. As aulas aconteceram por videoconferência, duas vezes por semana com duração de 40 minutos por oito semanas (junho e julho de 2020). O Método Pilates “solo” seguiu a metodologia do Pilates Clássico, seguindo a sequência de exercícios do nível básico para o intermediário. Medidas antropométricas autorreferidas de estatura e massa corporal foram coletadas utilizando um questionário eletrônico online. Além disso, foi calculado o índice de massa corporal (IMC, em Kg/m^2), os dados foram comparados por Teste “t” para amostras pareadas e o valor alfa de $p = 0,05$ foi considerado significativo. Os resultados foram apresentados como médias \pm desvios-padrão. Houve redução significativa da massa corporal ($55,9 \pm 54,1$ kg, $p=0,03$), mas não do IMC ($22,4 \pm 21,9$ Kg/m^2 , $p=0,88$) após oito semanas de Pilates. Entretanto, os resultados merecem cautela, pois a massa corporal autorreferida pode ser subestimada e a ingesta calórica não foi controlada. Concluiu-se que durante o isolamento social na pandemia de coronavírus, oito semanas de Pilates realizado em casa e orientado de forma online reduziu a massa corporal autorreferida de mulheres jovens sedentárias.

Palavras-chave: Exercício; Massa corporal; Isolamento social



TERCEIRA IDADE EM EVIDÊNCIA: A MANUTENÇÃO DAS ATIVIDADES DO GRUPO 60+ CAMPEÕES DA VIDA FRENTE AS DIFICULDADES IMPOSTAS PELA PANDEMIA DE COVID-19

Tâmara Rufini Vicente, Gabriela Pires Salerno, Evandro Brandão Secco

RESUMO: Após surgimento da pandemia de COVID-19 e consequente interrupção das atividades esportivas realizadas de maneira presencial nos centros esportivos da cidade, foi desenvolvido um programa com oferecimento online de atividades físicas e socioculturais exclusivo para a terceira idade. Objetivo: Trazer a luz a importância do desenvolvimento das atividades propostas de forma online para o acolhimento e integração dos idosos durante o período de afastamento, incentivando-os ao aprendizado da utilização das redes sociais, estimulando o interesse a diversas atividades e reforçando sua utilidade frente a sociedade. Metodologia: Descrição da estratégia utilizada frente a necessidade de inovação para manutenção do vínculo professor/aluno - 1) Formação da equipe profissional e realização de reuniões periódicas para alinhamento da proposta; 2) Criação de grupos no *Whatsapp* para comunicação com os alunos; 3) Oferecimento de mini tutoriais para utilização das redes sociais; 4) Oferecimento de práticas corporais pela plataforma *Google Meet*; 5) Criação do canal no *Youtube* para participação ativa dos idosos. Descrição da experiência profissional no desenvolvimento do programa. Resultados: Participação de cerca de 350 idosos nos grupos de *Whatsapp*, sendo a grande maioria do sexo feminino, com idade entre 60 e 70 anos, casados, com em média dois filhos, nível de instrução médio ou superior completo, aposentados, de nível socioeconômico médio, residindo em imóvel próprio, sozinhos, com companheiro (a) ou com os filhos. Oferecimento de em média 42 aulas pela plataforma *Google Meet* e 31 postagens no canal do *Youtube*. Conclusão: Essa proposta nos possibilitou dar continuidade, de forma remota durante o período de isolamento social, nas ações presenciais desenvolvidas pela Secretaria de Esportes e Lazer de São Bernardo do Campo. O público da terceira idade compõe cerca de 30% dos participantes dos projetos desenvolvidos na cidade, desta forma, se fez necessário um olhar voltado exclusivamente a esse público, proporcionando atividades próprias para a faixa etária e manutenção da socialização, valorizando-os e fortalecendo os laços estabelecidos através dos programas ofertados na cidade.

Palavras-chave: Terceira idade; Atividades físicas; Atividades socioculturais; Isolamento Social; Pandemia COVID-19



AULAS VIRTUAIS NO PROGRAMA ACADEMIA DA CIDADE DE BELO HORIZONTE EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bruna Gracielly Santos Soares, Isabela Martins Franco de Almeida, Daisy Santos

RESUMO: Introdução: Dentre as diversas estratégias de promoção da saúde existentes no SUS, está o Programa Academia da Cidade, desenvolvido pela Secretaria Municipal de Belo Horizonte. Com o avanço da pandemia no Brasil, em fevereiro de 2020, as atividades nesses espaços foram suspensas por período indeterminado. Objetivo: Descrever uma proposta de implementação de aulas virtuais com orientação e prescrição de exercícios físicos aos usuários da Academia da Cidade São Bernardo do turno da manhã, visando manter a saúde e qualidade de vida durante a pandemia. Metodologia: Inicialmente foi feita uma proposta de aulas assíncronas, porém com baixa adesão. Compartilhamos nos grupos de WhatsApp da academia a intenção de trabalhar com aulas virtuais síncronas, estas eram transmitidas pelo WhatsApp através de videochamada, mas devido à limitação do número de participantes, mudamos para outra plataforma, o “Google Meet”. Gravamos um tutorial com o passo a passo de como instalar e participar de reuniões utilizando esta plataforma. Ensinaamos os usuários a confeccionarem os próprios materiais que seriam utilizados nas aulas. A previsão era ofertar 2 aulas por semana com duração de 1 hora, para 2 grupos (segunda e quarta) e (terça e quinta). Resultados: No dia 16 de fevereiro de 2021 iniciamos com as aulas no modelo proposto, e desde 21 de junho de 2021, passamos a oferecer aulas 3 vezes por semana (segunda, quarta e sexta). Foi elaborado um plano de aula, com foco no trabalho de força, resistência cardiorrespiratória. Mesmo diante da dificuldade de manuseio do aplicativo e acesso limitado de internet por parte dos usuários, temos um número de 35 participantes, que reconhecem o quão importante estão sendo as aulas neste período. Conclusão: Este estudo possibilitou analisar aspectos relacionados à implementação de um formato não presencial de orientação para realização de treinamento físico remoto. É essencial refletirmos sobre os desafios encontrados frente à nova realidade causada pela pandemia, bem como a capacidade do profissional de se adequar e se reinventar no processo de trabalho. O presente estudo revela que é possível manter essa assistência ao usuário do SUS mesmo que a distância, e que devemos utilizar o que temos de recursos.

Palavras-chave: Academia da Cidade; Exercício físico; Pandemia; Aulas virtuais; Qualidade de vida



GINÁSTICA NA PANDEMIA: EXPERIÊNCIA DE UM PROFESSOR DE GINÁSTICA RÍTMICA E ARTÍSTICA INFANTIL NO ENSINO REMOTO

Joao Paulo Oliveira do Nascimento, Cassio Lucas Silva de Lima, Evandro Jorge Souza Ribeiro Cabo Verde, Lionela da Silva Correa

RESUMO: Por conta da pandemia do COVID-19 as atividades presenciais foram suspensas, e essa suspensão resultou na adoção de um meio alternativo para que tudo não parasse integralmente, o ambiente virtual. Desse modo, o PRODAGIN, que é o Programa de dança, atividades circenses e ginástica continuou suas aulas, porém, de forma remota, permitindo assim, que seu público continuasse a ter acesso a atividade física. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de um professor de ginástica rítmica e artística com as aulas remotas. A turma de ginástica rítmica e artística do PRODAGIN, programa de extensão universitária da Universidade Federal do Amazonas, atende crianças entre 7 e 14 anos em aulas que tinham duração de 90 minutos, duas vezes na semana. As aulas foram sistematizadas de forma progressiva nos conteúdos da ginástica rítmica e artística e foram feitas de forma bem lúdica para deixar o conteúdo mais atraente para as crianças, principalmente devido ao cenário atual. Observou-se inicialmente que as alunas ficaram animadas com as aulas, principalmente na interação entre elas e com os professores. Além da notável animação, percebeu-se também a constante evolução das alunas no que tange a coordenação, flexibilidade e resistência aeróbica, devido a bastante utilização nos movimentos isolados na ginástica e principalmente dentro das coreografias. E como observação externa, recebi relatos de pais dizendo que seus filhos após a prática diária dessa modalidade, o aparecimento de hábitos saudáveis mesmo fora das “câmeras/aulas”, onde logo ao acordar já se alongavam e atribuíram isso as aulas de ginástica on-line. Desse modo, é importante destacar que a atividade física tem um papel imprescindível, principalmente neste momento pandêmico, a qual todos estamos suscetíveis a adotar péssimos hábitos devido a quarentena.

Palavras-chave: Ginástica; Benefícios; Pandemia



AÇÕES EDUCATIVAS POR WEBCONFERÊNCIA PARA PROMOÇÃO À SAÚDE DE IDOSOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Mateus Gonçalves da Silva, Izabella Dornellas da Silveira, Mellyssa Cota Elias, Pedro Leopoldo de Oliveira, Giovanni Henrique Soares de Araujo, Andreia Cristiane Carrenho Queiroz

RESUMO: A COVID-19 tem impactado a vida da população, principalmente as pessoas que fazem parte dos grupos de risco para o agravamento da doença, como os idosos. Devido à necessidade de distanciamento social, os idosos têm passado mais tempo em casa, ocasionando a redução do nível de prática de atividade física. Como forma de manter-se ativo fisicamente, a prática de exercícios físicos em casa assume um papel notório. Objetivos: Relatar a experiência da oferta de ações educativas por webconferência para promoção à saúde de idosos durante a pandemia da COVID-19. Metodologia: Durante a pandemia da COVID-19, foram desenvolvidas ações educativas por meio de webconferência junto aos idosos (>60 anos) atendidos pelo NEPI da UFJF-GV. As ações educativas foram planejadas e aplicadas de forma interprofissional por graduandos, pós-graduandos e docentes dos cursos de Educação Física, Nutrição e Fisioterapia. Resultados: Durante os encontros virtuais foi abordada a temática da importância da prática de atividade física, com ênfase às orientações para a prática segura da mesma nos domicílios. Os encontros foram divididos em momentos teóricos de orientação e em momentos práticos com a realização de atividade física para que os idosos pudessem aprender a realizar os movimentos de forma autônoma. Além disso, também foram disponibilizados folhetos autoexplicativos para que os idosos pudessem lembrar as orientações. No decorrer dos meses foi possível perceber que os idosos participavam de forma mais ativa das webconferências e relataram que estavam realizando as atividades físicas no ambiente doméstico de forma não supervisionada, mas seguindo as orientações recebidas durante as webconferências. Conclusão: As ações educativas por meio de webconferências promoveram a troca de experiências entre os discentes de graduação e de pós-graduação junto aos idosos, visando estimular que esses idosos realizassem atividade física em casa, sobretudo durante a pandemia da COVID-19. Fontes de Financiamento: PROEX-UFJF, PROGRAD-UFJF, PROPP-UFJF, CNPq, CAPES.

Palavras-chave: Atividades virtuais; Envelhecimento; Pandemia



PRÁTICAS CORPORAIS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DA TERCEIRA IDADE

Ágna Retyelly Sampaio de Souza, Ana Paula Pinheiro da Silva, Camilla Ytala Pinheiro Fernandes, Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra, Rosana Cabral Pinheiro, Keila Formiga de Castro

RESUMO: Com os avanços na área da saúde houve um aumento da expectativa de vida da população com mais de 60 anos de idade. Esse crescimento reflete que políticas públicas devem priorizar o olhar para esse grupo populacional, com intuito de melhorar a saúde e qualidade de vida. **Objetivo:** Relatar uma experiência de práticas corporais desenvolvido com um grupo de idosas no município de Juazeiro do Norte-CE. **Métodos:** Estudo qualitativo, descritivo e de campo, realizado entre os meses de março e abril de 2020, por profissionais de Educação Física. Por meio de questionário de anamnese com perguntas abertas, foram colhidos dados sobre hábitos de vida, presença de doenças e capacidade funcional. As perguntas foram realizadas no primeiro e último dia do projeto. Os dados foram organizados com base na análise de conteúdo. As atividades ocorreram duas vezes semanais na quadra poliesportiva do Centro de Referência e Assistência Social de Juazeiro do Norte-CE. Foram realizadas atividades de avaliação antropométrica e entrega de questionário de anamnese, aferição de pressão arterial, teste de glicemia, atividades lúdicas e de dança, rodas de conversa e circuito funcional. No último dia do projeto as idosas foram convidadas a participar de um dia de lazer, com atividades relaxantes, dança, aroma terapia, momento de beleza e autocuidado. **Resultados:** Participaram do projeto sênior bem viver, cerca de 30 idosas do sexo feminino, com faixa etária entre 65 e 80 anos de idade. A análise dos dados revelou que a prática de atividades, exercícios físicos se mostrou bastante benéfica na vida das idosas. Foi possível notar mudanças nos hábitos e estilo de vida. Foram citadas pelas participantes diminuição de dores na coluna, estabilização da pressão arterial, melhora na auto percepção, autonomia e bem-estar. **Conclusão:** As ações de promoção e qualidade de vida, por meio de práticas corporais é muito importante para um envelhecimento ativo e saudável, reduzindo o risco de patologias decorrentes do processo de envelhecimento. Assim tona-se primordial programas que visem proporcionar bem-estar físico, mental e social para a referida população.

Palavras-chave: Atividade Física; Promoção da saúde; Terceira idade; Qualidade de vida



ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE E ATUAÇÃO CLÍNICA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM VISITAS DOMICILIARES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Paula Pinheiro da Silva, Ágna Retyelly Sampaio de Souza, Camilla Ytala Pinheiro Fernandes, Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra

RESUMO: A Atenção Primária à Saúde (APS) é constituída por equipe multiprofissional que oferta serviços voltados a promoção e proteção da saúde, prevenção de agravos, diagnóstico e tratamento de enfermidades, visando melhorias na saúde humana. Nesse sentido, o profissional de educação física, na APS, tornou-se agente promotor de saúde e de intervenção. Objetivo: apresentar as contribuições do profissional de educação física durante as visitas domiciliares de uma Unidade Básica de Saúde. Metodologia: trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa, fruto empírico de visitas domiciliares a pacientes de uma UBS localizada no município de Crato-CE, no período de março a agosto de 2021. As visitas ocorriam semanalmente com delimitação de até três pacientes a serem atendidos pela equipe multiprofissional. Cada profissional da saúde realizava sua consulta, e feito isso os dados eram compartilhados em reuniões para discussão dos casos e do processo de intervenção e acompanhamento da evolução clínica dos pacientes. Resultados: a maioria dos pacientes era composta por idosos do sexo masculino, com faixa-etária entre 78 e 85 anos, com a mobilidade funcional reduzida. Coube ao profissional de educação física investigar os níveis funcionais de mobilidade e orientar a prática regular de atividade/exercício físico com o intuito de viabilizar maior autonomia nas Atividades básicas da vida diária (ABVD). O acompanhamento dos pacientes ocorria em intervalos quinzenais, e a evolução clínica era avaliada de maneira global, porém com especificidade de cada profissional da saúde. Ainda causa estranheza a presença do profissional de educação física compondo uma equipe multiprofissional e atuando no diagnóstico/tratamento de enfermidades. Conclusão: evidenciou-se que o profissional de Educação Física é importante para potencializar os serviços da equipe multiprofissional e que isso reflete o quão a categoria vem conquistando espaço no âmbito da saúde, e também no que diz respeito a ampliação da própria atuação desse profissional.

Palavras-chave: Profissional de Educação Física; Atenção Primária à Saúde; Promoção de saúde; Visitas domiciliares



TREINO COGNITIVO E MOTOR VIRTUAL DURANTE PANDEMIA DE COVID-19: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE IMPLANTAÇÃO

Soraia Fernandes das Neves Glisoi, Ruth Ferreira Galduróz

RESUMO: A pandemia de COVID-19 trouxe prejuízos sociais, econômicos e para a saúde física e mental. A gestão do cuidado em curto, médio e longo prazo tornou-se um grande desafio para os profissionais de saúde exigindo a criação de intervenções alternativas e eficazes para a população. Objetivos: descrever as etapas, desafios, adesão e benefícios para os participantes de treino cognitivo e motor simultâneo virtual. Metodologia: Relato da experiência do projeto de extensão ATIVA IDADE pela UFABC divulgado em mídias sociais desde março de 2021 e cujo público-alvo foram pessoas com idade entre 18 e 70 anos. Foram ofertadas aulas semanais via *Google Meet* e *YouTube* sendo uma síncrona com duração de 1 hora e 2 assíncronas de 20 minutos cada. Os treinos foram compostos por: alongamento, fortalecimento muscular e treino de equilíbrio associados com tarefas envolvendo cálculo, atenção, memória além de desafios cognitivos. Os participantes preencheram lista de presença virtual e as aulas ficaram gravadas. Para avaliar aspectos emocionais o questionário DASS-21 (*Depression, Anxiety and Stress Scale*) foi aplicado inicialmente, 2 e 4 meses após prática. Resultados: 79 inscritos, sendo 65 mulheres e 14 homens com média de 48,4 anos. Os participantes foram classificados quanto a adesão com base na frequência por aula: 64 baixa (0-30%); 5 média (31-60%) e 10 alta adesão (61-100%). Dos 10 participantes com alta adesão que responderam a DASS-21 houve redução da DASS-21 total de 40,72 para 26,80 ($p=0.128$) após 2 meses e aumento para 29,44 ($p=0,091$) após 4 meses. Domínios relacionados a depressão apresentaram redução significativa após 2 e 4 meses ($p=0,042$). As dificuldades em participar incluíram: falta de habilidade com ferramentas digitais, problemas com conexão e equipamentos; retomada progressiva das atividades presenciais e dificuldade em conciliar as atividades. Conclusão: Intervenções virtuais, tais como a apresentada nesse relato são viáveis e benéficas em cenário pandêmico.

Palavras-chave: Dupla-tarefa; Cognição; Motor; Virtual; Pandemia



FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE YOGA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Amanda Ellen Caetano Barros, Ricardo Hugo Gonzalez, Renata Alves de Oliveira, Francimayre de Sousa Sabóia, Amanda Nobre de Aguiar.

RESUMO: O Yoga é uma prática milenar considerada como uma antiga filosofia oriental, podendo ser definida como uma integração do ser, unindo a saúde mental, física e espiritual, possuindo algumas vertentes. Traz combinações de posturas físicas, exercícios de respiração e meditação. Alguns dos benefícios que a prática pode trazer é a redução de ansiedade e estresse, diminuição dos níveis de cortisol e adrenalina. A busca pela prática é pautada por motivações diversas, envolvendo aspectos diferentes para cada pessoa. Objetivos: Identificar os motivos para a prática de Yoga de forma on-line em tempos de pandemia. Metodologia: Trata-se de um estudo transversal. Foi aplicado um questionário sobre as aulas a 257 praticantes, com a faixa etária de 18 a 69 anos inscritos no projeto de extensão Yoga Na UFC/2021.1, enviado de forma virtual por e-mail. As aulas aconteciam em formato on-line, pelo canal do YouTube Conexão UFC, realizadas duas vezes na semana, com duração de 60 minutos. Resultados: Não praticavam Yoga 68,8% dos praticantes e 31,3% já praticavam ou tiveram algum contato. Os fatores motivacionais mais significantes foram: “melhorar minha saúde psicológica/ meu comportamento” com 87,1%; “Melhorar minha saúde física” com 75,4%; “Curiosidade” com 3,9%; e “Recomendação médica” com 3,9%. Conclusão: O autocuidado e a melhora do comportamento, seguidos da atividade física, são os fatores mais consideráveis para a prática. As aulas online trazem uma nova ferramenta de prática de atividade física, tanto de forma individual quanto coletiva. Ressalta-se a importância de serem feitos estudos futuros utilizando questionários pós-prática, a fim de avaliar os benefícios que ela proporciona, bem como verificar se essa nova estratégia online perdurará pós pandemia.

Palavras-chave: Yoga; Isolamento Social; Bem-estar; Fatores Motivacionais



EFEITO DE INTERVENÇÃO MULTIDISCIPLINAR NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIAS DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL DA COVID-19

Tatiana Eurich, Ana Carolina Paludo, Michael Pereira da Silva, Mariana Abe Vicente Cavagnari, Gabriela Datsch Bennemann, Angelica Miki Stein

RESUMO: A população feminina parece ser a mais vulnerável ao sofrimento psíquico durante o período de distanciamento social para o enfrentamento e controle da COVID-19. Nesse sentido, intervenções de caráter multidisciplinar têm sido consideradas como potenciais à saúde mental. Assim, o objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos de intervenção multidisciplinar, composta por exercício físico, acompanhamento psicológico e nutricional na saúde mental de estudantes do sexo feminino durante o distanciamento social da COVID-19. O estudo foi estruturado em: 1) Grupo Exercício (n=6) - exercício físico supervisionado, 2 vezes por semana, 50 minutos por sessão, ministrados por videoconferência, suporte psicológico e orientação nutricional uma vez por semana através de vídeos; 2) Grupo Controle (n=5) - manteve sua rotina habitual e recebeu uma cartilha com sugestões de exercícios, orientações nutricionais e suporte psicológico. Dados sociodemográficos, nível de atividade física, qualidade de vida, sono, estresse, depressão e ansiedade foram obtidos via *Google Forms* por Anamnese estruturada, *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, *Medical Outcomes Study-36-Item Short - Form Health Survey (SF-36)*, Índice de qualidade do sono de Pittsburgh, Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (EADS-21), antes e depois de 10 semanas. Foi utilizado teste U-Mann Whitney no baseline e estatística descritiva para comparação dos grupos no período experimental. Como resultados principais, o Grupo Exercício teve melhora mais pronunciada na qualidade do sono em 16,66% da amostra. Houve aumento de escore nos domínios da qualidade de vida (SF-36): 5,00 na Capacidade funcional; 25,00 em Aspectos físicos; 5,00 em Dor e 16,66 em Aspectos funcionais no Grupo Exercício. Os resultados foram semelhantes para ansiedade e estresse entre os grupos. Dessa forma, a intervenção multidisciplinar parece contribuir com a qualidade do sono, qualidade de vida, níveis de ansiedade e estresse, sugerindo os benefícios para saúde mental de estudantes universitárias.

Palavras-chave: COVID-19; Isolamento social; Exercício físico; Saúde mental



**A ATENÇÃO DADA A ATIVIDADE FÍSICA NA AGENDA
GOVERNAMENTAL BRASILEIRA DURANTE A PANDEMIA COVID-19**

Temistocles Damasceno Silva, Saú da Silva Souza, Ivan Luiz Ferreira da Silva,
Fernando Augusto Starepravo

RESUMO: O objetivo desta pesquisa foi analisar a atenção dada a atividade física na agenda governamental brasileira durante a pandemia COVID-19. Trata-se de uma pesquisa documental, de caráter exploratório e abordagem mista. Enquanto fonte de coleta de dados utilizou-se as mensagens presidenciais encaminhadas ao Congresso Nacional durante a abertura dos trabalhos legislativos, a produção legislativa correlata ao tema e a Lei Orçamentária Anual promulgada durante o período analisado. Os dados foram organizados com o auxílio do software de análise de conteúdo Nvivo versão 12. Para tal, elencou-se os seguintes descritores: “Atividade Física”; “Promoção da Saúde”; “Qualidade de vida”. Os dados foram organizados por meio das seguintes categorias: agenda retórica; agenda legislativa e agenda administrativa. A análise e discussão dos dados foram delineadas por meio dos pressupostos teóricos oriundos da Ciência Política, especificamente, a literatura relacionada ao processo de formação da agenda. A qualidade de vida tornou-se pauta recorrente na agenda retórica, levando-se em consideração as diversas áreas de atuação do governo, dentre elas: inclusão digital, saneamento básico, emprego e renda. Contudo, foi possível constatar apenas uma proposta relacionada ao fomento da prática regular de atividade física em todas as faixas etárias enquanto ferramenta de qualidade de vida e promoção da saúde. Em relação a agenda legislativa constatou-se a promulgação de um Decreto instituindo as academias como atividades essenciais durante a pandemia. Por outro lado, constatou-se a ausência de pautas correlatas ao tema na agenda administrativa. Diante do exposto pode-se concluir que apesar da presença da qualidade de vida na narrativa política presidencial e o reconhecimento da academia enquanto atividade essencial observou-se a ausência do delineamento de propostas de fomento à prática regular de atividade física na agenda governamental brasileira, reduzindo o referido tema ao campo argumentativo.

Palavras-chave: Atividade Física; Formação da agenda; Pandemia COVID-19



EXERCÍCIO EM CASA MELHORA A QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIAS DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL DO COVID-19: ESTUDO PILOTO

Aline Santana Bomfim, Iane de Paiva Novais, Angelica Miki Stein, Vanessa Santos
França Lima, Thays Martins Vital da Silva

RESUMO: Mulheres, jovens e estudantes são grupos altamente suscetíveis para desenvolver transtornos mentais relacionados ao distanciamento social, medida adotada recentemente para evitar a disseminação do COVID-19. O engajamento em comportamentos saudáveis, como o treinamento físico (TF), pode contribuir para reduzir os níveis de ansiedade e depressão, e minimizar os impactos na saúde e qualidade de vida nas atividades diárias. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de um programa de intervenção com exercício físico na saúde mental de universitárias da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) durante o distanciamento social do COVID-19. **Metodologia:** Estudo quasi-experimental realizado com 19 estudantes ($23,4 \pm 5,1$ anos) matriculadas em cursos de graduação ou pós-graduação oferecidos pela UESB. O grupo foi submetido a 12 semanas de treinamento funcional remoto supervisionado, 2 vezes por semana com duração de 60 minutos. Foram avaliados através de formulário online a qualidade de vida (Item *Short-Form Health Survey* - SF-36), qualidade de sono (Índice de Pittsburgh), estresse, ansiedade e depressão (*Depression, Anxiety and Stress Scale* - DASS-21) antes e após o período de treinamento. Para comparação pré e pós foi realizado o teste t de Student para amostras pareadas, adotando um nível de significância de 5%. **RESULTADOS:** Após o programa de TF, foi observada melhora significativa nos domínios de qualidade de vida (12,1% capacidade funcional; 27,1% limitações físicas; 35,4% vitalidade; 29,4% aspectos sociais; 73,3% limitações emocionais; 26% saúde mental), além dos escores de depressão (21,2%), ansiedade (32%) e estresse (11,2%). Não houve alteração significativa na qualidade do sono (12,9%) após o programa. **CONCLUSÃO:** A intervenção com 24 sessões de exercício remoto foi efetiva em melhorar a qualidade de vida e saúde mental de universitárias e essa modalidade parece ser uma estratégia interessante para contribuir com os cuidados durante a pandemia nesta população.

Palavras-chave: Estudantes; Mulheres; Ansiedade; Estresse; Depressão



**EFEITO DO HOME BASED PHYSICAL TRAINING EM VARIÁVEIS
RELACIONADAS À CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS: UM RELATO
DE PESQUISA**

Andreia Paes Oliveira, Brena Ester Silva Miranda, Bianca Furtado Pereira, Marcella Veronnicia Pereira Gomes, Elren Passos Monteiro, Marcela Rodrigues de Castro.

RESUMO: O isolamento social decorrente da pandemia de COVID-19, acentuou o comportamento sedentário, promovendo prejuízos funcionais em idosos. Objetivos: Relatar a condução da pesquisa Efeitos do *Home Based Physical Training* (HBPT) sobre capacidade funcional de idosos. Metodologia: As etapas, seleção da amostra, triagem inicial, avaliação e intervenção foram realizadas de maneira remota. No total, 34 idosas foram selecionadas e assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Inicialmente houve a familiarização com a plataforma Google Meet e aulas experimentais com exercícios do protocolo. O protocolo consiste em aulas compostas por exercícios resistidos, sendo duas sessões semanais síncronas de 60 minutos e três sessões assíncronas por videoaulas. Foi delineado princípios para favorecer a comunicação tais como, vocabulário e linguagem corporal. Foram investigadas variáveis funcionais, motoras e comportamentais, coletadas em três momentos (semanas 0, 9 e 17) com a utilização das ferramentas: Índice de Vulnerabilidade Clínico Funcional, Índice de Katz, Escala de *Lawton-Brody*, Escala de Depressão Geriátrica *Yesavage*, *Mini Nutritional Assessment*, Teste de Velocidade da marcha, *Time Up and Go Test* e perímetro braquial e da perna. Além disso, houve monitoramento da intensidade da carga interna por meio da Escala de Borg, preenchida de maneira remota. Resultados: A pesquisa encontra-se em andamento, no segundo período de aulas. As principais adaptações são, materiais alternativos e a possibilidade de acompanhante, para garantir a qualidade e segurança das participantes. Conclusões: Pretende-se fornecer evidências sobre a eficácia do HBPT na capacidade física de idosas, além do uso da tecnologia por meio do teleatendimento. O uso de estratégias remotas, podem aumentar a adesão à atividade física, melhorar a acessibilidade aos serviços e estender o alcance a locais distantes proporcionando experiências interculturais e integração social.

Palavras-chave: Idoso; Treinamento Físico; Intervenção Online



**INTERVENÇÃO DO PROTOCOLO DE REABILITAÇÃO FÍSICA NO
PACIENTE PÓS-HOSPITALIZAÇÃO POR COVID-19: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Bruna Maria Palotino Ferreira, Felipe de Oliveira Mendonça, Giovani Marino Favero,
Saulo Vasconcelos Rocha

RESUMO: A COVID-19 é uma doença altamente infecciosa que acarreta disfunções de fraqueza muscular, insuficiência respiratória e redução de mobilidade. Várias recomendações de reabilitação são relatadas na literatura, porém poucas são baseadas em experiências com pacientes na pós-internação por COVID-19. Objetivo: relatar caso clínico do atendimento pós internação hospitalar por infecção da SARS-coV-2, visando retratar sua evolução laboratorial e reconhecer os desafios do protocolo de reabilitação física na atual pandemia. O relato foi descrito seguindo a ordem cronológica dos fatos. O protocolo consistiu em anamnese, seguido do tratamento com exercícios físicos de força e respiração, integralizando 60 sessões com 50 minutos, durante 8 semanas. Resultados: paciente do sexo feminino, 55 anos, hipertensa, diabética e sedentária, foi iniciado o protocolo em 06/04/2021, onde a paciente referia falta de força, dor corporal, lesões neurológicas, sensação de formigamento, edema nos pés e cansaço repentino. Inicialmente, ela não se sentava, nem ficava em pé, com ausência da movimentação das pernas e com mínimos movimentos de braços. O protocolo era composto de exercícios de força nos membros superiores, inferiores e exercícios respiratórios; nas primeiras sessões foi observado muitos espasmos musculares que diminuíram gradualmente, sendo necessário auxílio do profissional, por 15 dias. Logo, aos 15 dias subsequentes, a paciente apresentou ganho de força em geral e realizou os exercícios de forma autônoma. Dos 30 aos 45 dias de protocolo, a paciente mostrou ganho significativo de equilíbrio e força nos membros inferiores, a qual pode andar com auxílio de um andador. Após 45 dias e persistindo até o fim do protocolo, a paciente estava apta para caminhar sozinha, subir e descer escadas e elevar com os braços objetos de até 1,5 kg. Todos os exercícios do protocolo foram planejados por um profissional de educação física. Conclusão: a paciente apresentou curso laboratorial eficiente em apenas 8 semanas do protocolo de reabilitação física. Portanto, neste período de pandemia é importante a intervenção de um protocolo de exercícios de força aliado ao exercício respiratório nos casos de perda de massa muscular severa e lesões neurológicas em pacientes acometidos pela COVID-19 pós-hospitalização.

Palavras-chave: SARS-coV-2; Sarcopenia; Pós-COVID-19; Qualidade de vida



EPIDEMIOLOGIA DA COVID-19 EM DOIS MUNICÍPIOS DO SUL DO BRASIL: ESTUDO TRANSVERSAL DE BASE POPULACIONAL

Eduardo Gauze Alexandrino, Laura Silva da Silva, Rodrigo Dalke Meucci, Antônio Augusto Schäfer, Fernanda de Oliveira Meller, Samuel de Carvalho Dumith

RESUMO: A propagação do vírus SARS-CoV-2 é amplamente influenciado pelo comportamento humano. O maior desafio da pandemia de COVID-19 é desacelerar a taxa de transmissão do vírus entre as pessoas até que vacinas, medicamentos e leitos suficientes estejam disponíveis para toda a população. No entanto, as primeiras orientações preventivas da doença foram instituídas sem informações de como seria o comportamento da população frente aos efeitos do complexo fenômeno do confinamento. **Objetivos:** determinar a incidência da COVID-19 e analisar os fatores comportamentais e sociodemográficos associados. **Métodos:** Pesquisa transversal, de base populacional com amostra representativa de dois municípios do sul do Brasil (Rio Grande, Grande do Sul e Criciúma, Santa Catarina). Foram entrevistados 2.170 indivíduos de 18 anos ou mais, durante os meses de outubro de 2020 a janeiro de 2021. A coleta de dados foi realizada em domicílio presencialmente por meio de um questionário de captura de dados REDCap. **Resultados:** A incidência de COVID-19 foi de 6,8% (IC95%: 5,4;8,4), e foi significativamente maior em pessoas de cor de pele branca, com idade entre 18 e 59 anos, casadas, com ensino superior, de maior renda, com maior nível socioeconômico e que moravam em apartamento. A incidência de COVID-19 esteve associada com o diagnóstico de diabetes. Pessoas que ficaram menos tempo em casa tiveram maior incidência (3,7% versus 7,5%) e ao contrário do que se esperava não houve associação entre COVID-19 e atividade física ($p=0,15$). Os sintomas mais relatados foram cansaço demais, diminuição do olfato e do paladar. Quase todos (85%) procuraram serviço de saúde e menos de 5% foi hospitalizado. **Conclusões:** Quase um em cada 10 indivíduos havia sido infectado pela COVID-19. A incidência foi maior para adultos (por estarem mais expostos), de maior nível socioeconômico (por fazerem mais testes diagnósticos) e em diabéticos. Quase todos ficaram em casa após o diagnóstico e o principal fator de risco foi ter contato com alguém infectado.

Palavras-chave: COVID-19; Isolamento social; Fatores socioeconômicos; Atividade física



**ASSOCIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA COM O CONSUMO EXCESSIVO DE
ÁLCOOL EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19.**

Leonardo dos Santos Bitencort, Milena Morozini, Ana Carolina Paludo, Marcus P.
Tartarugaa, Michael Pereira da Silva

RESUMO: A pandemia da COVID-19 favoreceu modificações no estilo de vida de universitários, como a redução da atividade física e adoção de comportamentos de risco à saúde como o consumo excessivo de álcool. Objetivos: Verificar a associação da prática da atividade física com o consumo excessivo de álcool em universitários da área da saúde durante a pandemia da COVID-19. Métodos: Responderam o questionário online, 179 estudantes (18 anos) de uma Universidade do estado do Paraná. A atividade física foi avaliada pelo questionário IPAQ, versão curta, sendo o consumo de bebidas alcoólicas analisado através de questões sugeridas pelo sistema VIGITEL. Os participantes foram agrupados de acordo com as recomendações para atividades físicas (150 min/semana de atividade física moderada a vigorosa - AFMV). O consumo excessivo de álcool foi classificado como ingestão de 5 ou mais doses para homens e 4 ou mais doses para mulheres em uma mesma ocasião. O teste de Qui-quadrado foi aplicado para a verificação da associação da AFMV com a frequência de consumo excessivo de álcool, sendo adotando $p < 0,05$. Resultados: O consumo excessivo de álcool, ao menos uma vez nos últimos 30 dias, foi relatado por 48% dos participantes, estando 51,4% em conformidade com a recomendação de atividade física. Quanto a frequência de consumo excessivo, 18,4% relataram ingerirem por 1 a 2 dias, 12,3% de 3 a 4 dias e 16,2% por 5 ou mais dias nos últimos 30 dias. Os indivíduos ativos reportaram menor prevalência de consumo excessivo de álcool por 5 ou mais dias nos últimos 30 dias (8,7% vs. 24,1%, $X^2= 9.62$, $p= 0,02$). Conclusão: Durante a pandemia da COVID-19, cerca de metade dos universitários da saúde apresentaram um consumo excessivo de álcool. Entretanto, os universitários mais ativos, apresentaram menor ocorrência de consumo excessivo de álcool 5 ou mais dias nos últimos 30 dias.

Palavras-chave: Atividade motora; Consumo Excessivo de Bebidas Alcoólicas; Estudantes de Ciências da Saúde



ATIVIDADE FÍSICA E USO PROBLEMÁTICO DE SMARTPHONE ASSOCIADO A DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19.

Milena Morozini, Leonardo dos Santos Bitencort, Ana Carolina Paludo, Marcus P. Tartarugaa, Michael Pereira da Silva

RESUMO: Evidências apontam para a depreciação da saúde mental durante a pandemia de COVID-19 em diversas populações incluindo universitários. Comportamentos como a inatividade física e o uso abusivo de smartphone podem impactar negativamente a saúde mental da população, principalmente de jovens. Objetivos: Verificar a associação entre a prática de atividade física e uso problemático de smartphone com indicadores de depressão em universitários da área da saúde durante a pandemia de COVID-19. Métodos: Participaram do estudo 128 estudantes (?18 anos) de uma Universidade do estado do Paraná. A atividade física de moderada a vigorosa intensidade (AFMV) foi avaliada pelo questionário IPAQ -versão curta. O uso problemático de smartphone foi avaliado pelo Smartphone *Addiction Scale – Short Version* (SAS-SV) e os indicadores depressivos foi avaliado pelo *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9). A regressão linear verificou a associação da AFMV e do uso problemático de smartphones com os escores do PHQ-9 com $p < 0,05$. Resultados: Os participantes apresentaram AFMV mediana de 120,0 min/semana (IIQ=400,0), escore médio de uso problemático de smartphone de $31,5 \pm 10,6$ e PHQ-9 médio de $12,4 \pm 6,6$. Verificou-se que 41,4 % dos participantes apresentaram uso problemático de smartphone e 89,8% apresentaram algum nível de depressão (PHQ-9 > 9). A variáveis sexo, IMC, ano de curso, consumo excessivo de álcool, tercis de AFMV e escores de uso problemático de smartphone explicaram 27,2% (R^2 ajustado) da variação dos escores do PHQ-9. Participantes dos maiores tercis de AFMV apresentaram menores escores do PHQ-9 ($B = -2,05$, $EP = 0,66$, $p < 0,01$). Participantes com maiores escores de uso problemático de smartphones apresentaram maiores escores de PHQ-9 ($B = 0,21$, $EP = 0,05$, $p < 0,01$). Conclusão: Durante a pandemia da COVID-19 a maioria dos universitários apresentaram algum nível de depressão. Universitários mais ativos apresentaram menores indicadores de depressão. Por outro lado, o uso problemático de smartphone relacionou-se positivamente com a depressão em universitários

Palavras-chave: Atividade Física; Universitários; Smartphones; COVID-19



DIMINUIÇÃO PERCEBIDA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DOR CRÔNICA NAS COSTAS DURANTE A PANDEMIA NO SUL DO BRASIL

Elizabet Saes-Silva, Vanise dos Santos Ferreira Viero, Thiago Sousa Matias, Fernanda de Oliveira Meller, Antônio Augusto Schäfer, Samuel de Carvalho Dumith

RESUMO: O isolamento social imposto pela COVID-19 diminuiu as oportunidades para a prática de atividade física, agravando condições de saúde pré-existentes como dores nas costas. Objetivo deste estudo foi investigar a associação entre diminuição percebida de AF e dor crônica nas costas (DCC) durante a pandemia da COVID-19 em adultos e idosos da zona urbana dos municípios de Rio Grande-RS e Criciúma-SC. Estudo transversal de base populacional realizado durante a pandemia da COVID-19 em indivíduos acima de 18 anos. Questionários foram empregados e a variável dependente foi DCC (dor sentida por mais de três meses). Variável independente foi frequência da diminuição percebida da prática de AF, dicotomizado em “não” (aumentou ou manteve) e “sim” (diminuiu). Variáveis intervenientes: sexo, idade, estado civil, escolaridade, índice de bens. Foi utilizado o teste Exato de Fisher para análises bivariadas e regressão de Poisson com ajuste robusto para variância para calcular a RP bruta e ajustada, com intervalos de confiança de 95% (IC95%). Um total de 2.170 indivíduos (cerca de 75% taxa de resposta) participaram do estudo, maioria foram mulheres (59,7%), com média de idade e desvio padrão de $49 \pm 17,8$, variando entre 18 a 97 anos. Prevalência DCC foi 11,8% e diminuição da prática AF 39,3%. Prevalência DCC entre aqueles que diminuíram a prática AF foi ($P=13,3\%$; IC95%: 10,8% a 15,7%); versus 10,8%. Após ajustes, aqueles com diminuição percebida da prática AF tiveram uma probabilidade de 29,5% (IC95%: 3,0 a 63,0%) maior de apresentar DCC em comparação àqueles sem diminuição percebida da prática AF. Houve aproximadamente um caso a mais de DCC a cada 50 indivíduos que diminuíram a prática de AF, em comparação àqueles que não reduziram. A implementação de medidas com equipes multiprofissionais, de orientações para manutenção ou engajamento na prática de AF pode reduzir a dor nas costas e custos para saúde pública.

Palavras-chave: Inatividade física; Dor nas costas; Distanciamento social



CONSUMO DE ÁLCOOL E TABAGISMO E FATORES ASSOCIADOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 NO SUL DO BRASIL

Micaela Rabelo Quadra, Antônio Augusto Schäfer, Leonardo Pozza dos Santos, Samuel de Carvalho Dumith, Fernanda de Oliveira Meller

RESUMO: Em momentos de crise, como a pandemia de COVID-19, consumo abusivo de álcool e tabagismo são comumente encontrados, sendo algumas populações mais vulneráveis para a adoção destes comportamentos. Objetivo: Avaliar a associação entre consumo de álcool e tabagismo e características sociodemográficas e comportamentais na pandemia de COVID-19. Métodos: Dois estudos transversais de base populacional foram realizados em Criciúma (Santa Catarina) e Rio Grande (Rio Grande do Sul) entre outubro de 2020 e janeiro de 2021, e tiveram como participantes indivíduos com 18 anos ou mais residentes na área urbana dos municípios. O processo amostral foi realizado em duas etapas, com seleção aleatória de setores censitários e domicílios. As variáveis desfecho foram consumo abusivo de álcool e tabagismo, enquanto sexo, idade, cor da pele, escolaridade, renda, prática de atividade física e qualidade da dieta foram as variáveis de exposição. Regressão de Poisson foi utilizada para analisar as associações, e modelo hierárquico de análise foi considerado para ajuste das variáveis de exposição como fatores de confusão. Resultados: Foram avaliadas 2.170 pessoas. Foi encontrada maior prevalência de consumo de álcool nas mulheres (PR=3,95; IC95% 3,03-5,16) e naqueles que praticavam 150 minutos ou mais por semana de atividade física (PR=1,72; IC95% 1,32-2,25). Maior prevalência de consumo de álcool apresentou tendência linear inversa com a idade e com a qualidade da dieta. Em relação ao tabagismo, maior prevalência foi encontrada naqueles que estudaram até o ensino fundamental (PR=1,97; IC95% 1,42-2,74) e médio (PR=1,99; IC95% 1,38-2,87), e com pior qualidade da dieta (PR=1,58; IC95% 1,22-2,04). Houve tendência linear inversa entre maior prevalência de tabagismo e renda. Conclusão: Importantes características sociodemográficas e comportamentais estiveram associadas com o consumo de álcool e tabagismo durante a pandemia de COVID-19.

Palavras-chave: COVID-19; Consumo Excessivo de Álcool; Tabagismo; Pandemia



A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS COMO ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO DURANTE A PRIMEIRA ONDA DA PANDEMIA DE COVID-19

Mariana da Cunha Aires, Leandro Quadro Corrêa, Mariana de Oliveira Garcia, Mariana Gauterio Tavares, Felipe de Marco Brum

RESUMO: Introdução: Praticar exercícios físicos (EF) durante a pandemia COVID-19 pode ser uma estratégia de enfrentamento importante utilizada pela população geral e também profissionais de saúde, podendo auxiliar na regulação da ansiedade e regularização do sono. Objetivo: Avaliar a prevalência e os fatores associados à realização de EF por profissionais de saúde como estratégia de enfrentamento durante a pandemia de COVID-19 no município de Rio Grande/RS no ano de 2020. Metodologia: Trata-se de estudo observacional com delineamento transversal, com dados coletados através de questionário do *Google Forms*, onde a prática de EF como estratégia de enfrentamento foi coletada através de autorrelato (sim ou não). Esta pesquisa foi aprovada pelo CEP-FURG (parecer nº 4.201.779). A análise bivariada foi conduzida através do Teste Exato de Fisher e a multivariável a partir de Regressão de Poisson. O nível de significância aceito foi $p < 0,05$. Resultados: Participaram do estudo 189 profissionais com média de idade $39,3 \pm 9,5$ anos, sendo 83,6% do sexo feminino. A prevalência de autorrelato de EF foi de 24,9% (IC95%: 13,9 a 40,3). Na análise bivariada a prática de EF esteve associada com maior renda ($p=0,02$), com fazer parte do grupo de risco para COVID-19 ($p=0,006$) e com trabalhar em outras instituições de saúde que não hospitais e postos de saúde/UPA ($p=0,001$). Na análise ajustada permaneceram associados ao desfecho a renda ($p=0,03$), onde aqueles que ganham 15.000 reais ou mais, tiveram 183% mais propensão de usar essa estratégia em comparação àqueles que ganham até 5.000 reais, assim como fazer parte do grupo de risco, que apresentou 70% menos propensão em comparação a quem não faz parte. Conclusão: Foi possível perceber com este estudo que a renda elevada e ser de grupo de risco para a COVID-19 foram os fatores associados à prática de exercícios físicos como estratégia de enfrentamento da pandemia.

Palavras-chave: Profissionais de saúde; atividade física; estratégias de enfrentamento; COVID-19

EDITORA E GRÁFICA DA FURG
CAMPUS CARREIROS
CEP 96203 900
editora@furg.br