22ª SEMANA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Educação Física e diversidade do mercado de trabalho: desafios e oportunidades
PARANAVAÍ PR
23 a 27 de Setembro de 2024
UNESPAR
EDUCAÇÃO FÍSICA

Resumo expandido

A INSERÇÃO E ATUAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATENÇÃO TERCIÁRIA À SAÚDE NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS)

Julhierme Rodrigo Loureiro Antonio[1]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil

RESUMO:

Este artigo apresenta uma revisão bibliográfica sobre a inserção e atuação dos profissionais de Educação Física na Atenção Terciária à Saúde no Sistema Único de Saúde (SUS). Foram analisados 59 trabalhos publicados entre 2019 e 2023 em bases de dados como Google Acadêmico, BDTD, BIREME, PubMed e SciELO. O estudo destaca a predominância de pesquisas na Atenção Primária, apontando para uma carência de estudos focados na Atenção Terciária, especialmente no contexto hospitalar e de reabilitação. Os resultados indicam que a inclusão de profissionais de Educação Física na equipe multidisciplinar do SUS pode contribuir para a redução de custos com medicamentos para doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e obesidade, promovendo uma economia significativa para os cofres públicos. Além disso, essa inserção pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes, auxiliando na adesão a práticas saudáveis e na prevenção de complicações decorrentes dessas doenças. O estudo conclui que é necessária a formulação de políticas públicas que integrem de forma mais eficaz esses profissionais no SUS, especialmente na Atenção Terciária, para maximizar os benefícios econômicos e de saúde pública. Com essa abordagem, espera-se que o sistema de saúde se torne mais sustentável e eficiente.

Palavras-chave: Educação Física; Atenção Terciária; Sistema Único de Saúde.

1. INTRODUÇÃO

A integração dos profissionais de Educação Física no Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente na Atenção Terciária à Saúde, é um tema de crescente relevância. O SUS, como

uma das maiores redes de saúde pública do mundo, exige uma estrutura de atendimento que inclua diferentes profissionais para garantir a qualidade e a eficiência dos serviços oferecidos (Cornelissen; Fagard, 2005; COLBERG et al., 2010).

A legislação brasileira, através da Lei nº 9.696/1998, regulamenta a profissão de Educação Física, permitindo que esses profissionais atuem em diversos setores da saúde, incluindo a Atenção Terciária, que compreende cuidados especializados, como intervenções cirúrgicas e tratamentos intensivos (Brasil, 1990).

A Atenção Terciária é caracterizada pelo atendimento a casos mais complexos e específicos, como doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), que exigem um acompanhamento contínuo e uma abordagem multidisciplinar. Nessa perspectiva, o papel dos profissionais de Educação Física pode ser crucial, especialmente no desenvolvimento de programas de reabilitação física, na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes que necessitam de cuidados prolongados. Este resumo expandido visa explorar como esses profissionais estão inseridos na Atenção Terciária do SUS, quais são os desafios enfrentados e as potencialidades de sua atuação nesse contexto.

O Sistema Único de Saúde (SUS) foi criado com a missão de garantir o acesso universal e igualitário à saúde para toda a população brasileira. Dentro dessa estrutura, a Atenção Terciária desempenha um papel vital ao oferecer tratamentos para doenças e condições que requerem cuidados especializados. Doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares estão entre as principais causas de internação e mortes no Brasil, exigindo uma abordagem multidisciplinar para seu manejo (Jairo, 2015).

O objetivo desta pesquisa é realizar o levantamento das publicações com intuito de verificar a recorrência de estudos que tratam da inserção dos Profissionais de Educação Física na equipe multidisciplinar na Atenção Terciária do Sistema Único de Saúde.

Os profissionais de Educação Física são tradicionalmente mais associados à promoção da saúde e à prevenção de doenças na Atenção Primária. No entanto, sua inserção na Atenção Terciária é igualmente importante, embora ainda pouco explorada. A prática regular de exercícios físicos, supervisionada por esses profissionais, pode reduzir a gravidade de várias condições crônicas, diminuir a necessidade de medicamentos e melhorar a recuperação pós-cirúrgica e a reabilitação de pacientes. A justificativa para a inclusão mais ampla desses profissionais na Atenção Terciária é baseada em evidências que mostram os benefícios do

exercício físico para a saúde em geral, incluindo a prevenção de complicações durante tratamentos complexos.

2. METODOLOGIA

A metodologia utilizada para este estudo foi uma revisão bibliográfica sistemática. Foram consultadas diversas bases de dados, como Google Acadêmico, BDTD, BIREME, PubMed e SciELO, com foco em publicações realizadas entre 2019 e 2023. A pesquisa foi direcionada para identificar artigos científicos, dissertações e teses que abordassem a atuação dos profissionais de Educação Física na Atenção Terciária do SUS.

Os critérios de inclusão para os estudos foram: 1) serem publicados entre 2019 e 2023; 2) estarem disponíveis em formato completo; 3) abordarem diretamente a atuação dos profissionais de Educação Física na Atenção Terciária. Ao final, 59 trabalhos foram selecionados para análise detalhada. Estes estudos foram classificados por tipo de publicação (artigos, dissertações e teses) e ano de publicação, e foram analisados quanto aos resultados apresentados e às recomendações para a prática dos profissionais de Educação Física na Atenção Terciária (Morosini, 2005).

3. RESULTADOS

Os resultados da revisão bibliográfica indicam que a presença de profissionais de Educação Física na Atenção Terciária do SUS ainda é limitada. A maioria das publicações concentra-se na atuação desses profissionais na Atenção Primária, especialmente em programas de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. Poucos estudos abordam diretamente a atuação desses profissionais em ambientes hospitalares ou em centros de reabilitação voltados para cuidados mais complexos.

Os dados revelam que, embora a prática de exercícios físicos supervisionados possa ter um impacto significativo na recuperação de pacientes que passaram por intervenções cirúrgicas ou que sofrem de condições crônicas, a implementação de programas que integrem esses profissionais na Atenção Terciária ainda enfrenta desafios. Entre os principais desafios destacam-se a falta de reconhecimento institucional da importância desses profissionais em ambientes hospitalares e a ausência de políticas públicas que promovam a inclusão sistemática

de programas de exercício físico como parte do tratamento de doenças crônicas e da reabilitação de pacientes.

Além disso, os estudos apontam que, nos poucos casos onde os profissionais de Educação Física estão presentes na Atenção Terciária, os resultados são positivos. Os pacientes que participam de programas de reabilitação física apresentam melhores índices de recuperação, menor tempo de internação e uma redução na necessidade de medicamentos. Esses benefícios não só melhoram a qualidade de vida dos pacientes, mas também contribuem para a redução dos custos associados ao tratamento de longo prazo no sistema de saúde.

Quadro 1 – Resultado geral do levantamento

Repositório	Termos Pesquisados	Resultados Encontrados	1ª Seleção	2ª Seleção
Google Acadêmico	Educação Física; Atenção Primária	18.300	16	7
Google Acadêmico	Educação Física; Atenção Terciária	14.700	14	10
BDTD	Educação Física; Atenção Primária	148	13	7
BDTD	Educação Física; Atenção Terciária	0	0	0
BIREME	Educação Física; Atenção Primária	101	13	8
BIREME	Educação Física; Atenção Terciária	0	0	0
PubMed	Educação Física; Atenção Primária	4	3	0
PubMed	Educação Física; Atenção Terciária	0	0	0
SciELO	Educação Física; Atenção Primária	0	0	0

Fonte: Elaborado pelo autor

Quadro 2 – Classificação conforme o formato das publicações

Período	Teses	Dissertações	Artigos	Total
2019	0	1	1	2
2020	1	1	9	11
2021	3	5	15	23
2022	1	3	12	16
2023	0	1	7	8
2024	-	-	-	-
Total	5	10	44	59

Fonte: elaborado pelo autor

4. DISCUSSÃO

A análise dos resultados mostra que a inclusão de profissionais de Educação Física na Atenção Terciária do SUS é uma área com grande potencial, mas que ainda necessita de maior reconhecimento e expansão. O impacto positivo da prática regular de exercícios físicos na saúde dos pacientes é bem documentado na literatura, mas a aplicação prática desses conhecimentos em ambientes hospitalares e de reabilitação no SUS ainda é insuficiente (SILVA et al., 2014).

A principal barreira para a inclusão mais ampla desses profissionais parece ser a falta de políticas públicas direcionadas. Atualmente, a legislação brasileira reconhece a importância dos profissionais de Educação Física na promoção da saúde e na prevenção de doenças, mas não estabelece diretrizes claras para sua atuação na Atenção Terciária. A criação de políticas que incentivem a inclusão de programas de exercício físico em hospitais e centros de reabilitação pode ser uma medida eficaz para melhorar os resultados dos tratamentos e reduzir os custos de saúde.

Outro ponto importante a ser considerado é a formação e capacitação desses profissionais para atuarem na Atenção Terciária. A formação acadêmica tradicional em Educação Física foca principalmente em aspectos de promoção da saúde e do esporte, com pouca ênfase em habilidades específicas para a reabilitação e o cuidado de pacientes em condições críticas. A criação de cursos de especialização e a oferta de treinamento contínuo para esses profissionais são fundamentais para que possam atuar de maneira eficaz na Atenção Terciária.

5. CONCLUSÃO

Em conclusão, a inserção dos profissionais de Educação Física na Atenção Terciária do SUS tem o potencial de trazer benefícios significativos para a saúde pública no Brasil. A prática regular de exercícios físicos, quando supervisionada por profissionais qualificados, pode melhorar a recuperação de pacientes, reduzir a necessidade de medicamentos e contribuir para a sustentabilidade econômica do sistema de saúde (MENDES, 2011; SBC, 2013).

No entanto, para que esses benefícios sejam plenamente realizados, é necessário superar desafios importantes, como a falta de reconhecimento institucional e a ausência de políticas públicas direcionadas. Além disso, a formação e capacitação contínua desses profissionais são essenciais para garantir que possam atuar de maneira eficaz em ambientes hospitalares e de reabilitação (SBC, 2013).

Assim, recomenda-se a criação de políticas públicas específicas que promovam a integração dos profissionais de Educação Física na Atenção Terciária do SUS, bem como a oferta de programas de formação e especialização que preparem esses profissionais para lidar com as complexidades desse nível de atendimento (CORNELISSEN; FAGARD, 2005; COLBERG et al., 2010). Com essas medidas, o SUS poderá oferecer um cuidado de saúde mais holístico e eficaz, beneficiando tanto os pacientes quanto o sistema de saúde como um todo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei Orgânica da Saúde. Lei n.º 8.080, de 19 de setembro de 1990.

BRASIL. Lei n.º 9.696, de 1 de setembro de 1998. Regulamenta a profissão de Educação Física e cria os Conselhos Federal e Regionais de Educação Física.

BRASIL. Portaria n.º 2.681, de 7 de novembro de 2013. Institui o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

CORNELISSEN, V. A.; FAGARD, R. H. Effects of exercise training on blood pressure: a meta-analysis. **Journal of Hypertension**, v. 23, n. 6, p. 1045-1056, 2005.

COLBERG, S. R. et al. Exercise and type 2 diabetes: the American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement. **Diabetes Care**, v. 33, n. 12, p. e147-e167, 2010.

MENDES, E. V. As Redes de Atenção à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva,** v. 16, n. 1, p. 59-65, 2011.

SBC (Sociedade Brasileira de Cardiologia). Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, 2013.

SILVA, J. R. da et al. O Papel dos Profissionais de Educação Física na Reabilitação de Pacientes Hospitalizados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 2, p. 103-112, 2014.

SILVA, J. R. da. E**studos sobre a Inserção dos Profissionais de Educação Física no SUS.** Tese (Doutorado) – Universidade Federal de São Paulo, 2021.

SOUZA, M. A. de. **Contribuições dos Profissionais de Educação Física na Atenção Primária à Saúde**. Dissertação (Mestrado) – Universidade de Brasília, 2020.

Resumo expandido

ANÁLISE DOS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

REVISÃO DE LITERATURA

Thaila Lima Das Neves[1]

Aguinaldo Souza dos Santos[1]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil.

RESUMO

O presente estudo tem como **objetivo** analisar os efeitos da atividade física na gestação, visando examinar seus benefícios na saúde materna e fetal. O **método** de pesquisa foi realizado através de um processo de busca nas bases de dados: Google Acadêmico, SciELO e BDTD, utilizando as seguintes palavras-chaves: Atividade Física, Gravidez e Benefícios. Inicialmente foram encontrados 15.826 artigos totais, desses foram selecionados 20 por leitura de título e apenas 12 por leitura de resumos. Para a realização dessa pesquisa foram utilizados apenas 12 artigos no total. **Resultados** apontaram que a prática de atividade física tem mostrado efeitos benéficos na vida da mulher gestante, apresentando melhoras na qualidade de vida, tanto física quanto psíquica. Dito isso, de acordo com a literatura científica, a atividade física se realizada com intensidade leve e moderada, proporciona benefícios tanto a mãe quanto ao feto. **Conclui-se** que a atividade física (AF) é benéfica na gravidez, agregando de forma positiva, auxiliando na prevenção de doenças como a diabetes mellitus, câncer, obesidade, hipertensão, doenças ósseas e articulares e depressão. Além de beneficiar a saúde materna e fetal, diminuindo transtornos ansiosos e depressivos e contribuindo na hora do trabalho de parto.

Palavras-chave: Atividade Física[1]; Gravidez[2]; Benefícios[3].

1. INTRODUÇÃO

A gravidez é um período na vida da mulher no qual o corpo passa por diversas mudanças físicas e psicológicas. Deste modo, essas mudanças são importantes para o desenvolvimento materno e fetal, provocando desconfortos e náuseas que estão presentes em grande parte das gestações (Galhanas; Frias, 2022). Além disso, esse é um momento sujeito a vulnerabilidade devido ao estresse da própria gestação, dado por fatores hormonais aumentados, ganho de peso, pressão estrutural e social que podem se transformar em transtornos depressivos e ansiosos (Costa et al., 2022).

A Atividade física (AF) pode ser definida por qualquer movimento corporal realizado

pelos músculos esqueléticos que resultam em um gasto energético (Carvalhães et al., 2013). A qual está cada vez mais condicionada a qualidade de vida, sendo um dos principais meios para a manutenção do bem-estar físico, social e emocional (Macedo et al., 2003).

No decorrer das últimas três décadas a taxa de complicações durante a gestação tem aumentado, bem como a diabetes mellitus gestacional, a hipertensão gestacional, a pré-eclâmpsia e a macrossomia em recém-nascido, isso acontece em razão do elevado aumento da taxa de obesidade materna. A prática de atividades físicas tem sido recomendada como modo preventivo e terapêutico para reduzir as complicações materno-fetais (Reyes et al., 2018).

A atividade física nesse período está cada vez mais afamada, diante disso os profissionais da área estão se especializando para melhor atender as necessidades desse grupo com o objetivo de oferecer benefícios para a saúde da gestante, assegurando que não corram riscos durante a execução. Nessa fase a atividade física pode trazer diversos benefícios para a gravídica se realizada de forma correta. Essa realização pode ajudar a mulher no trabalho de parto, ajudando no aumento da sua resistência, no fortalecimento e tonificação dos músculos (Hanlon, 1999, p.2). Outro ponto relevante é a importância da orientação e supervisão adequada por parte de profissionais de saúde, como obstetras, fisioterapeutas e educadores físicos, para garantir que a atividade física seja segura e benéfica para a gestante e o feto. Isso envolve a adaptação das atividades às necessidades individuais de cada gestante, levando em consideração fatores como idade gestacional, condições médicas pré-existentes e histórico de atividade física (Rani; Joshi., 2022).

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é de abordagem qualitativa, foi desenvolvido através de uma revisão de literatura pois adotou o método racional e sistemático que tem como objetivo atribuir respostas aos problemas que são apresentados (Gil, 2008).

Para conduzir essa revisão, foram consultadas as bases de dados: Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). Foram utilizadas palavras-chave como termo de busca relacionados aos efeitos da atividade física na gestação, como: atividade física, gravidez e benefícios. A pesquisa foi realizada no mês de agosto de 2024, considerando artigos publicados nos últimos 10 anos (2014 a 2024) para garantir a atualidade das informações. Inicialmente foram encontrados 15.826 artigos totais, sendo 1.500 na base de dados Google Acadêmico, entretanto por leitura de título foram selecionados apenas 20, desses 20 artigos, com a leitura de resumos foram selecionados apenas 12, os quais foram utilizados para esse presente estudo. Na base de dados

SciELO foram encontrados apenas 5 artigos, mas pelos critérios de exclusão, foram todos descartados e na base de dados BDTD, foram encontrados 21 documentos mas pelos critérios de exclusão, foram todos descartados.

Quadro 1 - Resultado geral do levantamento. Paranavaí-Pr. Brasil. 2024.

Repositório	**Termos pesquisados**	**Resultados encontrados**	**Campos pesquisados**	**1ª Seleção Leitura dos títulos**	**3ª Seleção Leitura dos resumos**
Google Acadêmico	Atividade física, gravidez, benefícios	15.800	2014 a 2024	20	12
SciELO	Atividade física, gravidez, benefícios	5	2014 a 2024	0	0
BDTD	Atividade física, gravidez, benefícios	21	2014 a 2024	2	0
Corpus de análise					**12**

Fonte: os autores (2024).

3. DISCUSSÕES

A gravidez é definida pelo período de fertilização e fixação do óvulo fecundado, decorrente do período fértil em que a mulher se encontra, seguido disso, acontece uma pausa na menstruação que dura aproximadamente 40 semanas. A gestação envolve uma série de mudanças fisiológicas, as quais geram um aumento na produção dos hormônios progesterona e estrógeno, que são um dos responsáveis pelas mudanças de humor (Giacopini, 2015; Silva; 2010).

A atividade física é compreendida como “comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional. Desse modo, os movimentos involuntários, como respirar e fazer o coração bater, não contam” (Ministério da Saúde, 2021). Por ser um período de mudanças, muitas gestantes optam por parar suas atividades com medo de possíveis

danos ao feto ou de um nascimento prematuro (Sytsma et al., 2018).

Entretanto, a Organização Mundial da Saúde (2020) vem contrassenso a isso visto ao grande impacto benéfico preventivo que a atividade física tem na gravidez como: redução da hipertensão arterial, controle de obesidade, controle da diabetes gestacional e pré-eclâmpsia. Lima (2011) aponta os benefícios da prática regular, correta e dirigida pode-se obter ganho de peso corporal e tecido adiposo reduzido, menor risco de parto prematuro, menos chances de complicações durante ou imediatamente após o parto, menor tempo da fase ativa no parto, melhora da capacidade física geral e para o parto, menor tempo de recuperação pós-parto, melhora na capacidade cardiorrespiratória, minimização da ansiedade e estresse.

No entanto, como já analisado, cuidados devem ser tomados para que não exista prejuízo para a gestante ou para o bebê. Segundo o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (2020), a gestante que não apresenta riscos deve iniciar a rotina de atividade após a primeira consulta pré-natal, é recomendado a todas as gestantes praticantes e iniciantes a buscar profissionais para o acompanhamento e prescrição de atividades de baixa intensidade ou moderada. Corroborado por isso temos as diretrizes estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (2020), a qual recomenda a prática de atividade física para gestantes e puérperas, desde que não existam contraindicações, devem ser realizada ao menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada durante a semana, além de atividade de fortalecimento muscular combinadas com alongamentos leves.

O primeiro trimestre da gravidez corresponde ao desenvolvimento embrionário, os principais sintomas que se manifestam incluem, sensibilidade mamaria, secreção vaginal, enjoos, náuseas, vontade de urinar frequente, mal-estar e cansaço em excesso (Polden; Mantle, 2000). Essas evidências podem dificultar a inserção de atividade física na rotina, dessa forma podem ser inseridos na rotina alongamentos sem restrições e treinos de carga com grandes grupos musculares, nestes devem ser reduzidas as cargas e aumentadas as repetições (Nascimento et al., 2014).

O segundo trimestre corresponde ao desenvolvimento fetal, esse período engloba sintomas parciais que foram referidos anteriormente, favorece para o surgimento de estrias no abdômen, nas coxas e até mesmo nas mamas, aumento das glândulas responsáveis pelo suor e pela produção de sebo, em alguns casos ocorre a hipergmentação da pele - manchas escuras na pele (Polden; Mantle, 2000). Esse é o melhor período para prática de atividade física, isso pois, nesse período a gestante de maneira geral já está livre dos mal-estares da gestação ficando mais disposta (Nascimento et al., 2014). Para as não praticantes é recomendado que o início deve ser a partir das 20ª semanas (Castro et al., 2021).

O terceiro trimestre é correspondente ao desenvolvimento e crescimento fetal, esse período é marcado pelo aumento do volume uterino e peso materno. A gestante tem um aumento nas mamas, no útero e aumento no fluxo sanguíneo. Por consequência da ocupação do saco amniótico o diafragma é empurrado causando dificuldades respiratórias (Troiano; Dorman, 1992). Neste trimestre é comum a redução das atividades tendo em vista o aumento da massa corporal e as dificuldades em relação a mudança corporal relativa ao crescimento da barriga da gestante, todavia a prática de atividades de baixa intensidade deve ser continuadas (Acog, 2020).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Perante o exposto, podemos concluir que a atividade física (AF) é benéfica na gravidez, agregando de forma positiva, auxiliando na prevenção de doenças como a diabetes mellitus, câncer, obesidade, hipertensão, doenças ósseas e articulares e depressão. Além de beneficiar a saúde materna e fetal, diminuindo transtornos ansiosos e depressivos e contribuindo na hora do trabalho de parto. É claro que essas atividades devem ser realizadas com acompanhamento especializado e de forma segura, conforme já exemplificamos, visto que, atividades realizadas de forma errada podem gerar riscos tanto para a mãe quanto para o feto.

REFERÊNCIAS

CARVALHÃES, M. A. B. et al. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. **Rev. Saúde Pública,** São Paulo v. 47, n. 5, p. 958-967, Out 2013.

CASTRO, R.; SALGUEIRO, T.; CORREIA, S.; MANJATE, C.; FRIAS, A. In Ana Maria Aguiar Frias (Org.). **Os benefícios do exercício físico na gravidez: revisão da literatura.** A enfermagem a partir de uma visão crítica: Excelência das práticas de cuidado, Ponta Grossa. Paraná: Atena Editora, 2021.

COSTA, H.; DA TRINDADE, A. T. P.; DA SILVA, R. C.; FRANKENFELD, S. P. Alterações fisiológicas durante a gravidez a importância do exercício físico: uma revisão de literatura. **Congresso Brasileiro de Ciências e Saberes Multidisciplinares**, Volta Redonda. RJ, 1-9, Out 2022.

Committee Opinion Number 804, **Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period.** The American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020.

CAMARGO, E.; RODRIGUEZ, A. C. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário** - num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial de Saúde, 2020.

GALHANAS, A.; FRIAS, A.; In Ana Frias e Maria da Luz Barros (Orgs). **Desconfortos da gravidez e bem estar da mulher grávida: revisão integrativa**. Literacia em saúde para uma gravidez saudável: promoção da saúde no período pré-natal. Guarujá. São Paulo: Editora Científica Digital, 2022.

GIACOPINI S. M.; OLIVEIRA D. V.; ARAÚJO A. P. S. **Benefícios e Recomendações da Prática de Exercícios Físicos na Gestação**, 2015.

HANLON, T.W. **Ginástica para Gestante: O Guia Oficial da YMCA para Exercícios pré-natais.** Editora: Manole, São Paulo, 1999.

LIMA, A.P. A importância do exercício físico durante o processo de gestação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.5, n.26, p. 123-131, 2011.

MACEDO, C. D. S. G.; GARAVELLO, J. J.; OKU, E. C.; MIYAGUSUKU, F. H. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.8, n. 2, p. 19-27, 2003.

NASCIMENTO, S. L. DO.; GODOY, A. C.; SURITA, F. G. et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira De Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, n. 9, p. 423-431, 2014.

POLDEN, M.; MANTLE, J. F**isioterapia em ginecologia e obstetrícia.** São Paulo, 2000.

RANI, V.; JOSHI, S. Atividade física na gravidez e seu efeito sobre os parâmetros relacionados ao peso: Um estudo piloto randomizado e controlado. **Rev. Pesqui. Fisioter,** v.12, n.1, jan 2022.

REYES, LAURA M.; DAVEBPORT, M. H. **Exercício como intervenção terapêutica para otimizar o peso fetal**. Pharmacological research , v. 132, p. 160-167, jun 2018.

SYTSMA, T. T.; ZIMMERMAN, K. P.; MANNING, J. B.; JENKINS, S. M. ET AL. Perceived Barriers to Exercise in the First Trimester of Pregnancy. **The Journal of perinatal education**, 27, n. 4, p. 198–206, 2018.

TROIANO, N. H.; DORMAN, K. Mechanical ventilation during pregnancy. **NAACOGS Clin Issu Perinat Womens Health Nurs**, v.3, n.3, p.399-407, 1992.

22ª SEMANA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Educação Física e diversidade do mercado de trabalho: desafios e oportunidades
PARANAVAÍ PR
23 a 27 de Setembro de 2024
UNESPAR
EDUCAÇÃO FÍSICA

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS: ANÁLISE SOBRE ASPECTOS DA ATIVIDADE FÍSICA E NUTRIÇÃO EM PERÍODOS SEM E COM A PANDEMIA DA COVID19

Maria Eduarda Pereira [1],
Sérgio Roberto Adriano Prati [1]

Universidade Estadual do Paraná-Unespar-Campus Paranavaí, Paraná, Brasil[1]

RESUMO
O objetivo deste trabalho foi comparar o Estilo de Vida (EV) de universitários em momentos com e sem a pandemia da COVID19 dando ênfase a aspectos da atividade física e nutrição. Participaram do estudo 504 universitários de uma universidade estadual do Paraná. Todos responderam ao questionário EV Fantástico em dois momentos, sendo um deles de forma *online* via *Google Forms* (2021 pandemia) e presencial (2019). O questionário possui 25 questões, sendo 23 em escala *likert* com valores de 0 a 4 pts e 2 dicotômicas de 0 e 4pts. Adotou-se o critério de valores mais seguro e saudável quando respostas fossem 3e/ou4pts. Foi identificado que o EV dos universitários, em média, não teve alteração (2019=64,2±11,4; 2021=64,8±11,6, P=0,51) entre os momentos observados, independente do sexo, e, variando de 67 a 63% de casos com EV inadequado respectivamente. Quando analisados aspectos da Atividade física e Nutrição, as médias no ano da pandemia foram melhores que em 2019, porém não significativas (P≤0,18). Por outro lado, percebeu-se que a prevalência de casos de universitários com AF e N inadequados variou de 68 a 66% nos dois anos. Ocorreu ligeira evolução quanto aos hábitos de atividade física e nutrição, porém insuficientes para tirar a população estudada de níveis inseguros.

Palavras-chave: alimentação; comportamento sedentário; corona vírus; modo de vida; saúde.

1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida (EV) das pessoas durante os anos mais críticos da pandemia da COVID19 sofreu profundas e às vezes permanentes mudanças na vida de todos (Haleem; Javaid; Vaishya, 2020). Para estudantes, a mais evidente foi a adoção de aulas remotas e a quase completa ausência presencial nas ações diretas com outras pessoas do meio social (Gomes et al., 2020; Julião, 2020). Em outros aspectos pode-se notar às vezes maior preocupação com a adoção de

alimentos que pudessem auxiliar na melhoria da imunidade, visando prevenir quanto a doenças infectocontagiosas. Já, no aspecto da atividade física, devido ao isolamento social e quase permanente ausência de deslocamentos para ambientes coletivos no trabalho e nas universidades, a atividade física do cotidiano também poderia ser afetada elevando riscos de condições associadas ao sedentarismo.

Em quaisquer situações as preocupações com a vida e a saúde foram e tem sido maiores, todavia o comprometimento aos componentes da aptidão física geral nas pessoas teve consequências ruins, como a elevação do peso corporal, a adoção de novos modos de comunicar como vídeo conferências, vídeo aulas e a consequente situação dos riscos mais elevados devido ao sedentarismo. De outro modo, às vezes, na intenção de evitar a saída de casa e se expor ao contato com outras pessoas e consequente ao coronavírus, os pedidos de alimentos via disque entrega também contribuíram para elevar o comportamento sedentário, bem como elevar consumo de alimentos de redes de *fast food* ou de procedência desconhecida elevando os riscos à saúde das populações (Malta et al., 2020; Prati; Porto; Ferreira, 2020).

Considerando que a população universitária já tende a apresentar mudanças no estilo de vida ao entrar na faculdade, pois saem de um meio mais controlado como o ensino médio para um modo de vida aparentemente mais autônomo no aspecto das obrigações sociais devido a maior idade, os riscos podem também ser aumentados (Cerezo-Prieto; Frutos-Esteban, 2020). Além disso, com as preocupantes condições decorrentes da pandemia da Coronavírus, pode-se dizer que mudanças deveriam ocorrer, todavia ao se prevenir contra uma condição de risco, talvez pudesse promover condições para elevar os riscos em outros aspectos da vida do estudante ou até mesmo favorecer a adoção de melhor comportamento buscando aspectos de prevenção sistêmica ao organismo como melhorar hábitos alimentares e a partir de uma maior disponibilidade de tempo, passar a ser mais ativo em relação a exercícios físicos.

O objetivo deste trabalho é comparar o estilo de vida de universitários em momentos sem e com a pandemia da COVID19 dando ênfase a aspectos da atividade física e nutrição.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa é descritiva exploratória e de corte transversal na qual identifica o perfil de características de uma população em um tema ainda pouco explorado e estratificado em diferentes momentos de análise (Thomas; Nelson; Silveman, 2012). Esse trabalho foi aprovado

pelo Comitê de ética em pesquisa da Universidade Estadual do Paraná (CAAE 44914221.9.0000.9247, Parecer nº. 4.640.672).

A amostra contou com todos os alunos que responderam o questionário aplicado durante os períodos de investigação (2019, n=286; 2021, n=218). O questionário utilizado foi o Estilo de Vida Fantástico (EVF) validado para população brasileira por Añez, Reis e Petroski (2008) que compreende 25 questões, sendo 23 em escala *likert* com valores de 0 a 4 pontos e duas dicotômicas com valores de 0 e 4 pontos. Ele identifica o estilo de vida (EV) geral individual em uma escala de 0 a 100pontos, na qual quanto mais alto o escore mais saudável e seguro é o estilo de vida. O instrumento contempla nove dimensões do estilo de vida, sendo Família e amigos (FA), Atividade física (Af), Nutrição (N), Tabaco/Drogas (TD). Álcool (A), Segurança geral e estresse (S), Tipo de comportamento (T), Introspeção (I) e Carreira (C), contudo, nesse estudo deu-se enfoque aos aspectos da atividade física (AF) e nutrição (N). Nesse sentido, adotou-se como critério de mais seguro e saudável valores de respostas maiores que 2 pts., sendo que, quando menores considerava-se menos seguro e menos saudável o EV.

O primeiro momento (em 2019) de coleta de dados foi realizado presencialmente em sala de aula, já, no segundo momento (2021) foi realizado via plataforma eletrônica *Google forms*. A análise de dados utilizou a estatística edscritiva com valores em média e percentual de casos considerados de maior risco. Testes estatísticos paramétricos (teste "t") e não paramétricos (Qui-quadrado) foram usados para análises estatísticas com nível de confiança de 95%.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Tabela 01 – Estilo de vida de universitários em períodos sem e com pandemia da COVID19. Valores em média, desvio padrão e percentual de casos inadequados (menos seguros e menos saudáveis) segundo o estilo de vida geral (EV), dimensão da atividade física

Dimensões Do EV	2019(N=286)			2021(N=218)		
	Média	s	%In	Média	s	%In
EV	64,2	(±11,48)	67%	64,88	(±11,62)	64%
AF	2,98	(±2,47)	82%	3,28	(±2,52)	78%
N	5,63	(±2,86)	82%	5,97	(±2,74)	79%

Legenda: EV – Estilo de vida Geral; AF – Atividade Física; N – Nutrição; Média; s – Desvio Padrão; %In Percentual de casos inadequados (menos seguros e menos saudáveis); * quando P<0,05.

Segundo a tabela 01, observa-se que em média não há diferenças estatísticas (P>0,05) no estilo de vida dos universitários em relação aos dois momentos analisados, sem e com a pandemia da COVID19 (2019=64,20±11,48; 2021=64,88±11,62). Todavia, há elevada prevalência de universitários com perfil do EV considerados inadequados (menos seguro e menos saudáveis), sendo que no ano sem a pandemia (2019) 67% dos investigados estavam com EV com maior risco, já, em 2021, eram 64%.

Segundo Almutairi et al. (2018) alunos de ambos os sexos de uma universidade da Arábia Saudita tiveram níveis inadequados de adesão a recomendações da prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis, corroborando com os resultados desse estudo, todavia essa pesquisa se refere a período sem a pandemia.

Quando analisadas as dimensões da atividade física (AF) e da nutrição (N), também não foram observadas diferenças estatísticas (AF, 2019=2,98; 2021=2,52, P>0,05; N, 2019=5,63; 2021=5,97, P>0,05). De forma semelhante ao EV geral, quando analisadas as prevalências de casos com atividade física e nutrição de maior risco, não houve diferença entre os períodos, contudo, respectivamente em 2019 82% apresentaram níveis de risco maior quanto a AF e N, e, em 2021 78% e 79% dos universitários também estavam nessa condição.

Em estudos realizados por Haleem et al. (2020) e Huber et al. (2020), ambos identificaram que a pandemia causou forte impacto na saúde física de estudantes do ensino superior, dos quais foram evidenciados aumento do sedentarismo, diminuição drástica da prática de esportes, em especial coletivos, maior tempo em atividades físicas sedentárias como o uso de equipamentos eletrônicos, além de menor consumo de água, piora na qualidade do sono, adoção de alimentação menos saudável e consequente aumento de peso ou dos níveis de obesidade geral.

Malta et al. (2020) mostra que a pandemia ocasionada pelo vírus, fez com que a população aumentasse o consumo desses alimentos, como refrigerantes, confeitos, *fast food* e alimentos ultraprocessados, além de uma redução significativa no consumo de alimentos saudáveis, como frutas e vegetais.

Tabela 02 – Estilo de vida de universitários em períodos sem e com pandemia da COVID19 estratificado por sexo (M-Masculino; F-Feminino). Valores em média e percentual de casos inadequados (menos seguros e menos saudáveis) segundo estilo de vida geral (EV

Dimensões do EV	2019	2019	2021	2021
	M=81	F=205	M=64	F=154

	Média	%In	Média	%In	Média	%In	Média	%In
EV	65,56	62%	63,67	70%	66,73	56%	64,11	67%
AF	2,39	78%	1,99	84%	2,12	76%	2,27	79%
N	5,47	73%	5,33	85%	5,46	78%	5,63	79%

Legenda: EV – Estilo de vida Geral; AF – Atividade Física; N – Nutrição; Média; M – Masculino; F – Feminino; %In – Percentual de casos inadequados (menos seguros e menos saudáveis); * quando P<0,05.

De acordo com a tabela 2, não houve diferenças estatísticas no estilo de vida dos universitários do sexo masculino (P=0,56) e do sexo feminino (P=0,71) em comparação nos dois momentos, sem e com a pandemia da COVID19. O EV geral masculino, em média, foi de 65,56pts. em 2019 e 66,7pts. em 2021, já no feminino os resultados foram em 2019, 63,67pts. e em 2021, 64,11pts. Quanto a prevalência de casos alterados, em ambos os sexos e momentos da pesquisa sempre foram elevados (acima de 50%), todavia, no ano da pandemia houve discreta diminuição na prevalência de casos (Masculino em 2019 era 62% e em 2021=56%; feminino em 2019 era 70% e em 2021=67%) com níveis de risco aumentados (quando EVF<70pontos) o que talvez sugerisse que alguma preocupação com o EV geral dos estudantes deva ter ocorrido em decorrência do período da pandemia.

Segundo Cerezo-Pietro e Frutos-Esteban (2020) a chegada na universidade é considerada fator estressante na vida acadêmica e marca o início de um período importante na vida dos indivíduos sendo a "vida universitária". Essa fase pode levar à aquisição de novos hábitos que envolvem diferentes fatores de risco, podendo adquirir um estilo de vida sedentário. Além disso, durante a pandemia houve o aumento do uso de equipamentos eletrônicos, seja para comunicação, entretenimento e/ou estudo e trabalho, nesse sentido contribuindo também para aumento do estilo de vida menos ativo (Rodríguez-Larrad et al., 2021)

Nesse sentido, analisando as dimensões do EV referente a atividade física (AF) e nutrição (N), mesmo não havendo diferença estatística significativa na comparação entre os períodos observados (P>0,05), no sexo feminino o erro padrão da estimativa foi muito próximo de se perceber diferença confiável (AF, 2019=1,99, 2021=2,27, P=0,07; N, 2019=5,33, 2021=5,63, P=0,07), diferente do sexo masculino nas duas dimensões que o valor de “P” foi sempre maior que 0,70. Por fim, quanto a prevalência de casos com hábitos da AF e N não seguros e não saudáveis, na AF houve discreta diminuição na prevalência de casos com perfil menos seguro e saudável (Masculino, 2019=78%, 2021=76%; feminino, 2019=84%,

2021=79%), assim como no aspecto da nutrição (N) no sexo feminino que no ano da pandemia apresentou prevalência de 79% em relação aos 84% antes da pandemia.

Ao se referir nas consequências causadas pelas mudanças de hábitos alimentares, o estudo de Oliveira (2021), ainda destaca que essas mudanças de hábitos causadas por esse cenário bem como suas consequências, estão sendo alvo de muitos estudos na atualidade que objetivam entender os efeitos causados, principalmente, pelo isolamento social para a população mundial. Além disso, para muitos indivíduos, essa pandemia está associada à alteração da rotina de trabalho, que pode resultar em situações emocionais como tédio, estresse e ansiedade, que afetam diretamente o consumo de alimentos como maior ingestão de energia, ricos em gorduras e açúcar e alimentos de baixo potencial nutricional (Huber et al., 2020).

Este aumento do estresse, em situação de quarentena, já esteve associado às mudanças alimentares, como a piora na qualidade da dieta, o que significa que essas mudanças alimentares acarretam vários outros problemas relacionados à saúde (Malta et al., 2020). Nesse sentido, podendo comprometer o estilo de vida das pessoas e potencializando riscos à saúde, de doenças e sequelas frente aos problemas.

4. CONCLUSÃO

Não houve diferença geral no estilo de vida dos universitários na comparação entre o período sem e com a pandemia da Covid19, assim como não foram apresentadas diferenças no perfil relativo à atividade física e aos hábitos de nutrição neste estudo. Contudo, observou-se elevada prevalência de casos com níveis menos seguros e saudáveis em relação ao estilo de vida geral e especificamente aos hábitos de atividades físicas e nutrição adequada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMUTAIRI, K. M.; et al. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. **BMC public health**, v. 18, n. 1, p. 1093, 2018.

AÑEZ, C. R. R; REIS, R. S; PETROSKI, E. L. Versão Brasileira do Questionário "Estilo de Vida Fantástico": Tradução e Validação para Adultos Jovens**. Arquivo Brasileiro de Cardiologia**. 91(2). 102-109, 2008.

CEREZO-PRIETO, M.; FRUTOS-ESTEBAN, F. J. Impacto del estilo de vida de los estudiantes universitarios en la promoción de políticas públicas en salud. El caso de los nudges. **Rev Esp Salud Pública**, v. 94, n. 24, p. 10, 2020.

GOMES, V. T. S. et al. A pandemia da covid-19: repercussões do ensino remoto na formação médica**. Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 4, 2020.

HALEEM, A.; JAVAID, M.; VAISHYA, R. Effects of COVID 19 pandemic in daily life. **Current medicine research and practice**, 2020.

HUBER, B. C. et al. Altered nutrition behavior during COVID-19 pandemic lockdown in young adults. European Journal of Nutrition, (s. I.], n. 60, p. 2593-2602, 2020.

JULIÃO, A. L. Professores, tecnologias educativas e COVID-19: realidades e desafios em Angola. RAC**: Revista angolana de ciências**, v. 2, n. 2, p. e020205-e020205, 2020.

LEÃO, G. DA C. ; FERREIRA, J. C. DE S. Nutrição E Mudanças Alimentares Em Meio A Pandemia Covid-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, e11610716602, 2021.

MALTA, D. C. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020**. Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020407, 2020.

PRATI, S. R. A.; PORTO, W. J.; FERREIRA, L. Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. **BIOMOTRIZ**, v. 14, n. 2, p. 69-78, 2020.

RODRÍGUEZ-LARRAD, A. et al. Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. International journal of environmental research and public health v. 18, n. 2, p, 369, 2021.

OLIVEIRA, V. H. N. Desafios para a pesquisa no campo das ciências humanas em tempos de pandemia da COVID-19. Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, v. 5, n.14. 2021.

THOMAS, J; NELSON, J.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física e saúde.** 6ª ed. São Paulo: Artmed Editora, 2012.

22ª SEMANA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Educação Física e diversidade do mercado de trabalho: desafios e oportunidades
PARANAVAÍ PR
23 a 27 de Setembro de 2024
UNESPAR
EDUCAÇÃO FÍSICA

Resumo expandido

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS AERÓBIOS SOBRE OS SINTOMAS DE DEPRESSÃO

Eduardo Alexandre Alves[1]

karina alves da Silva[1]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil

RESUMO

A depressão é um dos grandes problemas de saúde pública mundial na atualidade. Dados indicam que, independente da faixa etária, a cada ano, o número de diagnósticos têm se elevado significativamente. O objetivo foi identificar quais os efeitos de programas de exercícios físicos aeróbios sobre a redução dos sintomas de depressão em indivíduos com diferentes faixas etárias e/ou patologias associadas. Foi realizada uma revisão sistemática da literatura na base de dados Pubmed a partir da combinação de termos: sintomas depressivos e exercícios aeróbios. A pesquisa limitou-se aos últimos cinco anos. Como critérios de inclusão, os artigos deveriam ser publicados em língua inglesa, estarem disponíveis de forma completa e gratuita na base de dados, bem como constituírem-se de ensaios clínicos randomizados. Após a identificação inicial, com a aplicação dos critérios de inclusão, restaram 63 artigos que, quando analisados por título, resumo e texto completo, resultaram em dez investigações selecionadas.

Palavras-chave: Exercício físico[1]. Depressão[2]. Saúde[3].

1. INTRODUÇÃO

A depressão é um distúrbio mental crônico, caracterizado por uma sensação persistente de tristeza e perda de interesse em atividades previamente prazerosas. Este transtorno afeta significativamente a capacidade de uma pessoa realizar as atividades diárias normais, levando a problemas emocionais e físicos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão é uma das principais causas de incapacidade no mundo (OMS, 2023).

Globalmente, a depressão afeta aproximadamente 300 milhões de pessoas, registrando cerca de dois milhões de novos casos a cada ano (Oms, 2023). A depressão é tida como a principal causa de carga de doença nos países de alta renda e a segunda maior causa de carga de doença nos países de média e baixa renda, ficando atrás apenas das doenças cardiovasculares (Oms, 2017). No Brasil, a depressão é um problema

significativo de saúde pública. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, 10,2 % ou, aproximadamente 16,3% da população de brasileiros foram diagnosticados com depressão ao longo da vida (Pns, 2019). Estudos apontam que o Brasil ocupa a quinta posição no ranking mundial de prevalência de depressão, com uma taxa de 5,8% da população (OMS, 2017).

No Paraná, os dados refletem uma realidade preocupante, especialmente entre os jovens e adolescentes. Pesquisas realizadas em escolas estaduais mostram um aumento significativo nos sinais de depressão e ansiedade durante a transição do ensino fundamental para o ensino médio. Entre os adultos e idosos, a prevalência de sintomas depressivos também é alta, refletindo uma necessidade urgente de intervenções e suporte adequados (Silva *et al*., 2015).

Fatores que desenvolvem a depressão variam conforme a fase da vida. Na infância, fatores biológicos e genéticos, juntamente com experiências adversas, como abuso físico ou emocional, negligência e perda de um dos pais, podem contribuir para o desenvolvimento da depressão (American Psychiatric Association, 2013; Oms, 2023). Na adolescência, mudanças hormonais, pressão acadêmica, conflitos familiares, bullying e problemas de identidade são fatores de risco significativos (Grolli, Wagner e Dalbosco, 2021). Na fase adulta, estresse no trabalho, dificuldades financeiras, eventos traumáticos, problemas de relacionamento e doenças crônicas podem desencadear a depressão (Kessler *et al*., 2003). Na terceira idade, a solidão, a perda de entes queridos, problemas de saúde crônicos e a diminuição da mobilidade são fatores que aumentam o risco de depressão (Blazer, 2003).

Para prevenir e tratar a depressão diversas abordagens são utilizadas. A prática regular de atividades físicas, como caminhada, corrida, yoga e treinamento de resistência, pode reduzir significativamente os sintomas depressivos (Blumenthal *et al*., 2007). Diante disso, questiona-se: quais os efeitos de programas de exercícios físicos aeróbios sobre a redução dos sintomas de depressão em indivíduos com diferentes faixas etárias e/ou patologias associadas?

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo é de natureza quantitativa e foi desenvolvido com base na técnica de revisão sistemática. A estratégia de busca para identificar os artigos relevantes foi realizada

por meio da base de dados eletrônica PubMed. A busca foi limitada aos últimos cinco anos (janeiro de 2019 a agosto de 2024) e incluiu: apenas artigos publicados em inglês; artigos completos e gratuitos; ensaios clínicos randomizados-controlados. Foram utilizados os seguintes descritores: “Depressive disorder”, “Depressive disorders” e “Aerobic exercise”. As combinações entre os descritores foram feitas com o uso de operadores boleaños “AND” e “OR”. Os artigos selecionados foram avaliados e classificados quanto ao rigor metodológico por meio da escala PEDro (Physiotherapy Evidence Database). A seleção dos artigos foi feita por dois avaliadores, e, em caso de divergências sobre os critérios de inclusão e exclusão, discutia-se o artigo até chegar a um consenso.

3. RESULTADOS

Após a análise inicial de 3.404 artigos, foi realizada uma nova avaliação de 63 resumos que preenchiam os critérios de inclusão ou que não permitiam sua exclusão definitiva. Ao final, dez artigos foram selecionados, obtidos na íntegra e analisados conforme os critérios estabelecidos.

4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU DISCUSSÕES

O objetivo deste estudo foi identificar quais os efeitos de programas de exercícios físicos aeróbios sobre a redução dos sintomas de depressão em indivíduos com diferentes faixas etárias e/ou patologias associadas. A partir dos estudos analisados, pode-se concluir que diferentes características dos exercícios físicos, como a frequência, intensidade e tipo têm efeitos variados sobre os sintomas de depressão. No geral, exercícios aeróbios, quando praticados de forma regular e conforme as diretrizes da Organização Mundial da Sáude (Oms, 2020) – frequência entre 3 a 5 sessões por semana e intensidade moderada, mostraram eficácia na redução dos sintomas depressivos em diversos grupos, desde universitários até pacientes com comorbidades como transtornos de ansiedade e fibromialgia (Norouzi et al., 2020; Verhoeven et al., 2023)

Os estudos conduzidos por Silva et al., (2020) e Henriksson et al., (2022), com

intervenções de 12 semanas, evidenciam que esse período é suficiente para promover uma melhora significativa nos sintomas de depressão, principalmente em universitários e outras populações. A consistência desses achados sugere que 12 semanas pode ser uma duração eficaz para intervenções com exercícios aeróbios, quando realizadas com frequência regular, como 5 dias por semana.

Por outro lado, Verhoeven et al., (2023) apresentaram uma perspectiva de maior impacto com intervenções mais longas (16 semanas), ao comparar a corrida com o uso de antidepressivos. Nesse estudo, a corrida não só se mostrou eficaz na redução dos sintomas de depressão, como também ofereceu benefícios adicionais, como redução de peso corporal e melhora da variabilidade da frequência cardíaca. Isso levanta a hipótese de que intervenções mais longas, com exercícios aeróbios de intensidade moderada a vigorosa, podem potencializar os efeitos na saúde física e mental, sugerindo um efeito cumulativo do exercício ao longo do tempo.

Em contrapartida, a investigação conduzida por Philippot et al., (2022) indicou que intervenções mais curtas, como 6 semanas, também são eficazes, especialmente em populações mais vulneráveis, como adolescentes hospitalizados. Esse achado ressalta que a eficácia do exercício físico sobre a depressão pode não depender apenas da duração da intervenção, mas também das características da população. Em adolescentes, por exemplo, mesmo um período curto de intervenção pode gerar resultados satisfatórios.

Por outro lado, Brupbacher et al., (2021) ao analisarem o impacto de uma única sessão de 30 minutos de exercício aeróbio em pacientes com depressão não encontraram efeito significativo sobre a qualidade do sono. Esse resultado evidencia que intervenções muito curtas podem não ser eficazes para todos os parâmetros relacionados à depressão, como a qualidade do sono, o que reforça a importância da continuidade e da duração das intervenções.

Em relação à intensidade do exercício, Henriksson et al., (2022) demonstraram que exercícios de resistência, realizados em intensidades moderadas a vigorosas, são eficazes na redução de sintomas depressivos. Esse achado é corroborado por Silva et al., (2020), que verificaram redução significativa na depressão com exercícios aeróbios de intensidade moderada, realizados de forma regular. Esses estudos apontam que a intensidade adequada pode ser um fator decisivo para maximizar os benefícios do exercício, sugerindo que

exercícios mais intensos podem promover maior liberação de endorfinas e outros neurotransmissores envolvidos na melhora do humor.

Por outro lado, o estudo de Norouzi et al., (2020) destacou que diferentes modalidades de exercícios aeróbios, como corrida, dança e zumba, podem ser eficazes em reduzir os sintomas depressivos, embora a intensidade do exercício não tenha sido um foco central. Isso sugere que, em algumas populações, a modalidade do exercício, mais do que sua intensidade, pode ser relevante, especialmente quando se busca adesão a um programa de exercícios.

Já Verhoeven et al., (2023), ao explorarem a terapia de corrida, reforçaram a superioridade desse tipo de intervenção tanto em termos de saúde mental quanto física, especialmente em intervenções de longa duração (16 semanas). Esse achado corrobora a literatura mais antiga, como a de Blumenthal et al., (2007), que já apontava os benefícios do exercício físico, especialmente aeróbio, na promoção de saúde mental por meio da liberação de endorfinas e melhora do condicionamento físico.

Desse modo, a literatura aponta uma forte evidência de que tanto a duração quanto a intensidade dos exercícios aeróbios desempenham um papel fundamental na eficácia do tratamento da depressão. Intervenções de pelo menos 12 semanas, realizadas em intensidades moderadas a vigorosas, parecem ser as mais eficazes, com efeitos positivos na saúde mental e física. Porém, a eficácia de intervenções mais curtas ou de menor intensidade pode depender do público-alvo e do tipo de intervenção utilizada, indicando que a escolha do tipo e das características dos exercícios pode influenciar os resultados, sugerindo que intervenções personalizadas podem otimizar o tratamento da depressão.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A duração das intervenções com exercícios aeróbios, geralmente entre 6 e 16 semanas, é essencial para a efetividade no tratamento da depressão. Programas mais prolongados costumam gerar resultados mais duradouros, tanto para a saúde mental quanto para a física. No entanto, intervenções de menor duração, como as de 6 semanas, também podem ser eficazes em grupos específicos, como adolescentes hospitalizados.

Quanto ao tipo e à intensidade, exercícios aeróbios de intensidade moderada a alta se mostram mais eficazes na diminuição dos sintomas depressivos, com destaque para os programas de corrida em grupo, que promovem melhorias tanto mentais quanto físicas. Além disso, a variedade de modalidades, como dança e exercícios de resistência, possibilita variadas opções terapêuticas, oferecendo alternativas para diferentes perfis populacionais.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION**. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013

BIRMAHER, B.;BRENT, D.; BERNSTEIN, G.A.; BRIDGE, J.; BYRNE, J.; CANINO, G.; CAPPS, L.; CUMMINGS, C.M.; GARRY,P.; GREENHILL, L.; KOLKO, D.; MADHUKAR,T. Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with depressive disorders. **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,** v. 46, n. 11, p. 1503-1526, 2007.

BLAZER, D. G. Depression in late life: review and commentary. **Journal of Gerontology**, v. 58, n. 3, p. 249-265, 2003.

BRUPBACHER, G.;VOLKER, T.;MAURER, D.; ERNST, J. Acute effects of a single aerobic exercise session on sleep quality in depressed patients. **Journal of Sleep Research**, v. 30, n. 4, p. 80-91, 2021.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Pesquisa Nacional de Saúde 2013. Rio de Janeiro: IBGE, 2014.

GROLLI V; WAGNER, M. F, DALBOSCO, S.N. Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. **Rev Psicol IMED**, v. 9, n.1, p.87, 2021.

HENRIKSSON, A.; KALLINGS, L. V.; HEMMINGSSON, E.; EKBLAD, M. Resistance exercise improves depressive symptoms in women with fibromyalgia. **European Journal of Pain**, v. 26, n. 1, p. 56-68, 2022.

KESSLER, R. C.; BROMET, E.J.; MERIKANGAS, K.R.; SHAM, P. C. USTUN, T. B. The epidemiology of major depressive disorder: results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). **Journal of the American Medical Association**, v. 289, n. 23, p. 3095-3105, 2003.

NOROUZI, E.; HOSSEINI, F, S.; VAEZMOSAVI, M.; GERBER, M.; PUHSE, W.,

BRAND, S. Zumba dancing and aerobic exercise can improve working memory, motor function, and depressive symptoms in female patients with Fibromyalgia. **European Journal of Sport Science**, v. 20, n. 7, p. 981-991, 2020

ORGANIZAÇÃOMUNDIAL DA SAÚDE. **Depression and other common mental disorders**: global health estimates. Genebra: OMS, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório sobre a saúde no mundo 2006**: trabalhando juntos pela saúde. Genebra: OMS, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE**. Depression**: key facts. Geneva: World Health Organization, 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019**: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

PHILIPPOT, P.; NEGRE, G.; DENOYER, G. Effects of short-term aerobic exercise on depression in hospitalized adolescents. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, v. 16, n. 2, p. 112-121, 2022.

SILVA, R. A.; JORGE, M. R.; SILVA,V. C.; SOUZA, D. P. Prevalência de depressão entre jovens e adolescentes no sul do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, n. 1, p. 12-15, 2015.

SILVA,V.; MOTTOLA, M. F.; FRAGOSO, I. Exercise interventions for treating depression in university students. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 16, n. 3, p. 88-97, 2020.

VERHOEVEN, C.; VAN DER VOORDE, J.; DAEMEN, S.; LOOSEN, H.; DE WILDE, J.;DE JONG, P. Aerobic exercise versus antidepressant treatment in depression: a comparative study. **Journal of Affective Disorders**, v. 325, p. 1-12, 2023.

22ª SEMANA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Educação Física e diversidade do mercado de trabalho: desafios e oportunidades
PARANAVAÍ PR
23 a 27 de Setembro de 2024
UNESPAR
EDUCAÇÃO FÍSICA

Resumo expandido

ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DURANTE E APÓS A PANDEMIA DA COVID-19 – BREVE REVISÃO

Daniel Wagner da Silva Tizo[1,2,3,4]
Sérgio Roberto Adriano Prati[1,2]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil; [2]Grupo PAFiDH - Programa de Aptidão Física, Saúde e Desempenho Humano; [3]PIBIC – Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica; [4]Fundação Araucária - Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado PR.

RESUMO

Objetivo: Investigar o efeito da pandemia do COVID-19 sobre o estilo de vida dos estudantes universitários antes e após o período de isolamento social. **Método:** Para realizar esta revisão, foram realizadas buscas bibliográficas de trabalhos de livre acesso, descritivos/observacionais com seres humanos, na base de dados PUBMED, entre 2020 e 2024. A busca apresentou 4130 títulos, após leitura dos 130 resumos, análise 20 introdução e métodos e leitura de 10 textos na íntegra, destes apena 2 artigos foram usados como resultados parciais. A análise final compreendeu dois artigos que foram incluídos nos resultados da revisão. **Resultados:** A prática de atividade física associou-se ao consumo de frutas. A depressão e a qualidade de vida foram inversamente, associadas com cereais. O exercício físico mediou o efeito dos estados de humor sobre o consumo de frutas. O exercício também levou a escolhas nutricionais mais saudáveis. Durante o lockdown, a renda familiar e atividade física foram associados à ansiedade, enquanto a depressão foi associada ao sexo. Neste momento ainda, renda familiar e atividade física foram preditores para ansiedade. E após o lockdown, a renda familiar associou-se tanto à ansiedade quanto à depressão. Contudo, a renda familiar foi preditora tanto para ansiedade e para depressão.

Palavras-chave: Estilo de vida[1]. Universitários[2]. Pandemia[3].

1. INTRODUÇÃO

Os anos da pandemia da COVID19 provocaram transformações nas rotinas das pessoas em todo o mundo. Para prevenir contágio, adoecimento e morte, os indivíduos adotaram isolamento/distanciamento social duradouro, uso máscaras faciais, medidas

rigorosas de limpeza e esterilização dos alimentos, objetos, roupas e ambientes no sentido de evitar os riscos de contaminação (Danida et al., 2021). Isso durou, na forma mais crítica e vulnerável cerca de dois anos (2020 e 2021), embora a vacinação tenha reduzido os riscos, muitos comportamentos tiveram que ser adotados e ficaram permanentes na vida e na sociedade atual, devido a fatores físicos, sociais ou mentais (Aquino et al., 2020; Aroca et al., 2023; Koerich; Pimenta, 2023).

Considerando que o estilo de vida se caracteriza como o modo na qual as pessoas vivem e interagem entre si e entre os meios sociais, o isolamento/distanciamento social pode ter contribuído para elevação dos níveis de sedentarismo nas pessoas, em especial quando a rotina dos estudantes em todos os níveis de ensino passou a ser na forma remota predominantemente (Danida et al., 2021). Além dessa nova postura adotada, muitas famílias mantiveram os vulneráveis em casa, assim, escolhiam alguém da moradia para fazer compras de alimentos, produtos de limpeza, remédios para seus lares, favorecendo assim com que níveis de atividade física fossem comprometidos aos outros residentes. No aspecto nutricional, quando se tinha o alimento disponível nas casas, a opção inicial era o preparo interno, do contrário, à dependência de entrega. (Villagra; Alarcon, 2021).

Esse modelo de comportamento alimentar, desequilibrado poderia, de certa forma proporcionar doenças como a subnutrição, a desnutrição ou mesmo elevar riscos de diabetes tipo 2, obesidade ou dislipidemia nas populações (Campos et al., 2023). Os estudantes, preventivamente foram condicionados a aulas na forma remota, quando professores se desdobravam em aprender sobre mídias eletrônicas de comunicação de massa, contudo os alunos também foram restritos ao convívio e convivência social de seus pares (Gonçalves; Ortega; Oliveira, 2023; Silva et al., 2023). Os jovens universitários, no biênio crítico, deixaram-se de relacionar fisicamente com outras pessoas, nesse sentido contribuindo para que as relações interpessoais pudessem se tornar mais frágeis. Ainda mais que, nessa fase da vida é que predominantemente as pessoas tentam se estabelecer como indivíduos dentro de um grupo social, a criar vínculos, muitas vezes duradouros que possibilitem começar a estruturar suas carreiras e vida profissional (Da Silva et al., 2021; Aroca et al., 2023; Koerich; Pimenta, 2023).

A adoção de novas formas de comportamento e do estilo de vida na rotina dos acadêmicos, quando fisicamente e socialmente passaram a ser diferentes da época pré-

pandemia, determinaram como forma atenuante ao convívio social e ações físicas restritas, a adotação com mais frequência de comportamentos de risco como o uso de substâncias nocivas, dentre essas o consumo de bebidas alcoólicas, uso de tabaco e substâncias similares e até mesmo risco aumentado no uso de drogas ilícitas (Fonseca; Prati, 2021). Os universitários perderam o foco da sua formação acadêmica, da expectativa pelo futuro, visto que mentalmente para usuários dessas substâncias nocivas talvez não tivessem muita expectativa futura vivendo daquela maneira na fase crítica da pandemia (Da Silva et al., 2021; Koerich; Pimenta, 2023). Na pandemia as mídias e fontes de informação em nível mundial sempre estavam conectando as pessoas, as notícias quanto a pesquisas da ciência na busca por formas de prevenção, tratamentos até culminar com a produção em tempo recorde de vacinas no combate ao coronavírus (Da Silva; Nogueira, 2020; Lerner; Cardoso; Clébica, 2021).

Apesar dos desafios contínuos e das sequelas permanentes físicas, sociais e mentais como consequência, a vacinação em massa deu esperança a todos, sendo que a partir dessa condição, no caso dos estudantes universitários, estes podiam retornar de forma gradual e mais segura para as aulas presenciais nas universidades cerca de dois anos após o início do isolamento social, todavia, com certas restrições de acordo com as áreas de estudo e atuação (Lima; Almeida; Kfouri, 2021; Gonçalves; Ortega; Oliveira, 2023; Silva et al., 2023).

Considerando que o período crítico da pandemia da COVID19 proporcionou mudanças drásticas no estilo de vida da pessoas, em especial aos estudantes universitários, podendo ter comprometido o modo de vida dessas pessoas de forma permanente, contudo, após a vacinação em massa e em decorrência de estudos quanto as formas mais seguras de prevenção e tratamento contra o risco de contaminação e adoecimento, pode ser que o estilo de vida dos universitários não tenha voltado ao modo anterior da pandemia ou mesmo tenha sido adaptado para um novo modo de viver baseado no que se pôde aprender nos momentos mais críticos de isolamento social. Nesse sentido, essa pesquisa tem como o objetivo buscar responder a seguinte questão norteadora: Como era o estilo de vida de estudantes universitários no período mais crítico (2020 e 2021) da pandemia da COVID19 e como tem sido o estilo de vida dessa população nos anos seguintes ao isolamento social?

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Quanto aos critérios de busca, estes foram restritos a textos na íntegra e de acesso gratuito, em pesquisas com humanos que datavam a coleta de dados nos períodos de 2020 a 2024, sendo considerados estudos descritivos/observacionais relacionados aos descritores buscados e associados. Após seleção inicial de textos, primeiramente foram definidos a partir da leitura dos títulos (4.130), na qual deveriam contemplar termos relativos ao assunto pesquisado (estilo de vida, estudantes universitários, pandemia da COVID19 e termos correlatos). Na sequência buscou-se a partir da leitura dos resumos (130) identificar se os textos tinham a especificidade necessária para inclusão dos textos no estudo. Por fim, a partir da leitura dos artigos na íntegra foram selecionadas 10 publicações, portanto 2 publicações parciais que atenderam às expectativas quanto à busca de resposta para a questão investigada e foram descritos na íntegra como resultados.

3. RESULTADOS ENCONTRADOS E DISCUSSÕES

Em um estudo observacional, Amatori et al. (2020) apresentaram os resultados de 176 jovens, acerca dos hábitos alimentares e prática de atividade física. Noventa e dois indivíduos eram do sexo masculino (178,5 ± 6,3 cm, 73,1 ± 9,8 Kg, 22,9 ± 2,6 kg/m2) e 84 do sexo feminino (164,6 ± 6,6 cm, 58,2 ± 7,5 Kg, 21,4 ± 2,5 kg/m2). Dos 176 participantes, 141 relataram praticar atividade física, o que representa um percentual de 80% do total. Ao verificar os Hábitos Alimentares, a ingestão energética média de homens 1742 (±688) Kcal e mulheres 1237 (±486) Kcal. A quantidade de exercício físico foi quantificada por meio do monitoramento da Percepção Subjetiva de Esforço da sessão, também conhecida como PSE-sessão, pela frequência semanal e pelo tempo total de cada sessão de treino. Em média, os participantes treinaram 4,6 ± 3,3 vezes por semana, com cada sessão durando cerca de 54 ± 41 minutos, e PSE-sessão de 6,6 ± 1,8 UA. Os autores concluíram que a prática regular de exercício físico durante o surto de COVID-19 levou a escolhas nutricionais mais saudáveis. Portanto, podemos concluir que indivíduos fisicamente ativos apresentam maior chance de se alimentarem melhor. Os efeitos em “situações de quarentena" têm demonstrado impacto

negativo na saúde mental, em particular ao promover insônia, depressão, ansiedade, irritabilidade, transtornos relacionados ao estresse e raiva. A saúde mental mais precária, uma consequência parcial do lockdown da COVID-19, possivelmente levou a dietas menos saudáveis, que podem estar associadas a níveis negativos de humor, como ansiedade e depressão, em um ciclo vicioso" (Ingram et al., 2020 apud Amatori et al., 2020, pág. 12).

Em uma outra investigação, Mir et al. (2023) analisaram o nível de atividade física e a presença de doenças crônicas em 417 estudantes universitários durante o período pandêmico. Cerca de 59,7% dos estudantes tinham um estilo de vida ativo, enquanto 40,3% eram insuficientemente ativos. Além disso, 97% não apresentavam comorbidades. No que diz respeito à piora dos sintomas de ansiedade e depressão, a renda familiar e os níveis de atividade física foram fortes preditores dessas variáveis. Os alunos do grupo de baixa renda familiar tiveram 1,61 vezes mais chances de serem ansiosos e os alunos inativos tiveram 0,59 vezes menos chances de se tornarem ansiosos. Após o período de isolamento, apenas a renda familiar mostrou-se como fator preditivo para piora dos sintomas depressivos. Afirmações dos autores em que "as características dos participantes que apresentaram associação significativa com a ansiedade foram renda familiar e AF. No caso da depressão, foi o gênero e a renda familiar. Durante o lockdown, os alunos do grupo de baixa renda tiveram um nível mais alto de ansiedade do que a família de alta renda. Enquanto os alunos fisicamente inativos eram menos propensos a serem ansiosos do que os alunos ativos, e as mulheres eram mais propensas a estar deprimidas do que os homens. O estudo realizado entre estudantes universitários da Itália também descobriu que as mulheres eram significativamente mais suscetíveis a desenvolver sintomas de depressão e ansiedade do que os homens, e melhores hábitos de vida, incluindo atividade física, tendem a ter um papel protetor contra a depressão" (Patrono et al., 2022 apud Mir et al., 2023, pág. 10-11).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No lockdown os estudantes com baixa renda familiar e o status de inatividade física foram os preditores de ansiedade, portanto uma nutrição ideal tanto nos níveis individuais e coletivos podem melhorar a saúde física e mental nesta população. Nos estudos ainda mostraram que os acadêmicos passaram por situações de impacto negativo na saúde mental,

foram relatados sintomas depressivos, ansiedades, surgindo assim transtornos de humor como o estresse. E como esperado, a ansiedade e a depressão melhoraram após o lockdown.

5. REFERÊNCIAS

AQUINO, E. M. L. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. suppl 1, p. 2423-2446, 2020.

AMATORI, S. et al. Dietary Habits and Psychological States during COVID-19 Home Isolation in Italian College Students: The Role of Physical Exercise. **Nutrients**, 12, 3660; doi:10.3390/nu12123660, 2020.

CAMPOS, B. T. L. et al. Obesidade infantil na atualidade: fatores de risco e complicações futuras. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 2, p. 5838-5845, 2023.

DA SILVA, L. O. P.; NOGUEIRA, J. M. R. A corrida pela vacina em tempos de pandemia: a necessidade da imunização contra a COVID-19. **Revista Brasileira de Análises Clínicas**, v. 52, n. 2, p. 149-53, 2020.

DA SILVA, M. D. et al. Coronavírus: consequências da pandemia no ensino superior. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 5, p. e7120-e7120, 2021.

DANIDA, G. C. C. et al. Impacto do distanciamento social na saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 9201-9218, 2021.

FONSECA, H. S.; PRATI, S. R. A. Estilo de vida de universitários usuários de substâncias nocivas e associação com atividade física do cotidiano. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e35710313427-e35710313427, 2021.

GONÇALVES, B. F.; ORTEGA, L. M. R.; OLIVEIRA, M. das G. O direito à educação e o ensino a distância em tempos de pandemia: estudo de caso do ensino de jovem em Portugal e no Brasil. **Revista Humanidades e Inovação** - ISSN 2358-8322 - Palmas - TO - v. 9, n. 24, p. 101-113, 2023.

INGRAM, J.; MACIEJEWSKI, G.; HAND, C.J. Changes in Diet, Sleep, and Physical Activity Are Associated With Differences in Negative Mood During COVID-19 Lockdown. **Frontiers in Psychology**., v. 11, p. 12, 2020.

KOERICH, B. R.; PIMENTA, M. de M. Youth temporalities and the impacts of the pandemic context. **Civitas-Revista de Ciências Sociais**, v. 23, p. e-42249, 2023.

LERNER, K.; CARDOSO, J. M; CLÉBICAR, T. Covid-19 nas Mídias medo e confiança em tempos de pandemia. IN: MATA, G. C. (Orgs) Os impactos sociais da Covid-19 no Brasil: populações vulnerabilizadas e respostas à pandemia. Rio de Janeiro: Observatório Covid 19, **Editora FIOCRUZ**, 2021.

LIMA, E. J. da F.; ALMEIDA, A. M.; KFOURI, R. de Á. Vacinas para COVID-19-o estado da arte. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, p. 13-19, 2021.

MIR, I. A. et al. Determinants and predictors of mental health during and after COVID-19 lockdown among university students in Malaysia. **PLoS ONE**, 18(1): e0280562, 2023.

MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D. G.; PRISMA Group. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. **Annals of Internal Medicine**, 151(4), 264-269.

PATRONO, A. et al. COVID-19 Aftermath: Exploring the Mental Health Emergency among Students at a Northern Italian University, **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 14, p. 8587, Jul. 2022.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática x Revisão narrativa - editorial. **Acta Paulista Enferm**. 20 (2) vi, 2007.

SILVA, G. F. et al. Utilização das Tecnologias da Informação e Comunicação para avaliação de aprendizagem: Vídeo complementar para o ensino contemporâneo de Acústica. Impacto: **Pesquisa em Ensino de Ciências**, n. 2, p. 67596, 2023.

THOMAS, J; NELSON, J.; SILVERMAN, S. J. Métodos de pesquisa em atividade física e saúde. 6ª ed. São Paulo: **Artmed Editora**, 2012.

VILLAGRA, M. D. C. P.; ALARCÓN, D. R. Estado nutricional con indicadores bioquímicos, antropométricos y estilos de vida en pandemia Covid-19 en universitarios del centro del Perú. **Visionarios En Ciencia Y Tecnología**, v. 6, n. 1, p. 49-53, 2021.

Resumo expandido

IMPACTO DA PANDEMIA DA COVID 19 NO ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS- COMPARAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS ULTIMOS DEZ ANOS

Luana Isabeli Novaes da Silva [1,2]
Sérgio Roberto Adriano Prati [1,2]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil; [2]Grupo de Pesquisa PAFIDH – Apoio Fundação Araucária[1], Paraná, Brasil

RESUMO

A pandemia da COVID19 causou graves problemas à saúde geral das populações mundiais. Mudanças drásticas no modo de viver determinaram consequências até hoje não estimadas em diferentes populações, dentre elas os estudantes. A perda do convívio social, a adoção de aulas remotas, associadas ao receio de se contrair o vírus contribuíram para elevar outros riscos à vida. O objetivo deste trabalho é verificar a evolução do estilo de vida de universitários de uma instituição de ensino superior ao longo de dez anos, sendo culminado com o ano da pandemia da COVID19. Serão estudados o banco de dados acumulado durante um período de quatro (2011, 2016, 2019 e 2021). Todos responderam ao questionário padronizado Estilo de Vida Fantástico (Anez; Reis; Petroski, 2008) e dados serão analisados a partir da estatística descritiva com valores em médias, desvio padrão e percentual de casos.Os resultados mostram que com a pandemia houve uma piora no estilo de vida

Palavras-chave: Comportamento de risco[1]. Estudantes[2]. Saúde geral[3]. Estudo transversal[4].

1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida(EV) compreende a maneira na qual as pessoas interagem com o mundo em que vivem, sendo que as formas podem ser consideradas mais seguras e saudáveis quando o estilo de vida é positivo, contudo, do contrário, pode contribuir para elevar riscos de acidentes, doenças e instabilidades no meio social em que as pessoas se relacionam (Prati; Porto; Ferreira, 2020). Na sociedade contemporânea, as transformações econômicas, sociais e tecnológicas têm levado as pessoas muitas vezes a ter maior facilidade no cotidiano, como o uso de smartphones, computadores, serviços e compras via internet, entre outras situações que facilitam a vida, mas, por outro lado, essas condições podem comprometer as condições físicas do indivíduo. Isso se deve, pois essas mesmas condições de facilitações favorecem com que as pessoas tenham diminuição de acesso às condições mais básicas de vida, a diminuição de

emprego, favorecimento do trabalho informal, e, no meio educacional restringe muito o acesso a informação de qualidade e científica quando nem todas as pessoas conseguem usufruir da tecnologia disponibilizada (Göttems; Mollo, 2020; carvalho et al., 2021).

Já faz várias décadas que os órgãos de saúde mundiais e nacionais tem indicado que casos de doenças possivelmente evitáveis como obesidade, diabetes, hipertensão e cardiopatias têm sido as maiores causas de mortes e morbidades na sociedade, em parte, devido às facilitações tecnológicas, hábitos de vida mais sedentários, má alimentação, assim como condições de estresse elevado e uso de tabaco, álcool e drogas pelas pessoas (Abbade, 2021; Verly Junior et al., 2021.). No meio universitário, o jovem que sai de um ambiente mais controlado no ensino médio passa a ter aparente maior liberdade quando acessa o ensino superior, assim, pode, para se integrar ao novo meio social ficar suscetível a riscos que essa vida adulta oportuniza. Desse modo, aliado aos atributos da vida acadêmica, de caráter muito mais autônomo, mudanças na rotina como hábitos alimentares, compromissos de estágios relacionados às áreas de estudo e atuação e adoção de vida social mais agitada, certas vezes regada ao uso de substâncias nocivas (bebidas alcoólicas, tabaco, drogas), podem levar o estudante universitário a modificar seu estilo de vida expondo a maior risco de doenças físicas, sociais e mentais (Çetinkaya; Sert, 2021; Rodrigues et al., 2021. Coutinho; Mota; Silva, 2022).

Nos anos de 2020 e 2021, principalmente, em todo o mundo, a pandemia da COVID19 atingiu diretamente a forma de vida das pessoas. Para evitar riscos de contágio, disseminação do vírus, adoecimento e óbitos, as pessoas passaram a ter muito mais cuidado em se relacionar pessoalmente uns com os outros, além de passar a adotar formas de higiene mais rigorosas (Malta et al., 2021). E isso também atingiu fortemente a vida dos estudantes em todos os níveis de ensino. Aulas remotas, com limitações para alguns em assistir aulas via telefones celulares ou computadores (Gomes et al. 2020), dificuldades financeiras devido ao fechamento e restrições de uso de serviços e ambientes de uso comum dentro e fora das instituições de ensino e obviamente as restrições nas atividades físicas que algumas vezes podem ter contribuído para elevação no número de casos de sedentários, obesos e doenças relacionadas à hipocinesia humana.

Considerando que ao longo dos anos já havia indicativos de que o estilo de vida das pessoas vinha se modificando e contribuindo para elevar maiores riscos à saúde geral das populações, durante a pandemia da COVID19 as condições necessárias naquele momento podem também ter contribuído para elevação nos riscos. Assim, essa pesquisa buscou verificar de forma transversal a tendência do estilo de vida em universitários e o impacto que a pandemia

da COVID19 teve nessas características nos estudantes de uma mesma instituição de ensino superior.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa é descritiva, exploratória e de corte transversal na qual identifica o perfil de características de uma população em um tema ainda pouco explorado e estratificado em diferentes momentos de análise (Thomas; Nelson; Silveman, 2012). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de ética em pesquisa da Universidade Estadual do Paraná (CAAE 44914221.9.0000.9247, Parecer nº. 4.640.672). A população foi composta por todos os estudantes universitários matriculados em um campus da cidade de Paranavaí, de uma universidade pública, em quatro momentos diferentes, sendo o primeiro em 2011, o segundo em 2016, o terceiro em 2019 e o quarto momento durante a pandemia da COVID19, no ano de 2021. A amostra envolveu todos os alunos que responderam ao questionário aplicado durante a execução de pesquisas docentes ao longo dos anos citados na universidade, sendo que o banco de dados para análise da tendência do estilo de vida pertence ao próprio Grupo de pesquisa que propôs esse trabalho. Neste trabalho constam resultados correspondentes a 1287 (72% da população) estudantes de 2011, 1405 (70% da população) de 2016, 286 (20% da população) do ano de 2019 e 218 (20% da população frequente na pandemia) referentes ao ano da pandemia de 2021.

Todos os universitários componentes na amostra deste estudo responderam ao questionário padronizado Estilo de Vida Fantástico (EVF), validado para população brasileira por Añez, Reis e Petroski (2008) que compreende 25 questões, sendo 23 em escala likert com valores de 0 a 4 pontos e duas dicotômicas com valores de 0 e 4 pontos. O questionário apresenta a possibilidade de atingir de 0 até 100 pontos, na qual quanto mais alto o escore mais saudável e seguro é o estilo de vida. O instrumento contempla nove dimensões do estilo de vida, sendo Família e Amigos (FA), Atividade física (AF), Nutrição (N), Tabaco/Drogas (TD). Álcool (A), Segurança geral e estresse (SS), Tipo de comportamento (T), Introspecção (I) e Carreira (C). A coleta de dados foi realizada presencialmente em sala de aula com todos alunos presentes que se propuseram a responder ao questionário nos anos de 2011, 2016 e 2019. Duas importantes especificidades foram consideradas em dois momentos da coleta de dados. A primeira ocorreu no ano de 2019, na qual no lugar de se tentar que toda população de estudantes respondessem ao questionário em sala de aula como em 2011 e 2016, optou-se por definir uma amostragem da população que correspondeu a 20% do total (n=286 universitários) de matriculados em diferentes cursos da faculdade naquele ano. A outra condição especial ocorreu no ano da

pandemia de 2021, na qual em decorrência das condições sanitárias de isolamento social e aulas remotas a busca pelos estudantes para participar da pesquisa ocorreu via meios eletrônicos como e-mails, whatsapp e plataforma digital de comunicação com os estudantes. Considerando o total de matriculados no início do ano letivo de 2021, responderam ao questionário 218 estudantes (cerca de 20% dos matriculados e frequentadores regulares das aulas remotas).

Para melhor analisar as informações coletadas, quando observadas as dimensões do EV, os escores foram dicotomizados, sendo que valores de resposta 0, 1 e 2 foram considerados como "inadequados" (EV menos seguro e menos saudável) e respostas 3 e 4 como "adequadas" (EV mais seguro e mais saudável).

Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva com valores em forma de média, desvio padrão e valores em percentual de casos estratificados em EV adequado (mais seguro e saudável) e inadequado (menos seguro e saudável). O teste estatístico paramétrico Análise de Variância (ANOVA) e o teste *post hoc Tukey* foram usados para comparação dos escores do estilo de vida ao longo dos anos e o nível de confiança adotado foi de 95%.

3. DISCUSSÕES

Tabela 01 – Comparação do Estilo de vida e dimensões ao longo dos anos em universitários de uma universidade pública. Análise de variância (ANOVA) com valores em média e nível de confiança de 95%* # :

Dimensão (critério seguro)	**2011** n=1287	**2016** n=1405	**2019** n=286	**2021** n=218
Estilo de Vida Geral (≥70pts.)	68,0 (±10,4)*	65,4 (±10,6)*#	64,2 (±11,4)*#	60,7 (±6,2)*#
Família e Amigos (≥6pts.)	6,4*	6,5*	6,3*	4,3*
Atividade Física (≥6pts.)	2,9	2,8*	2,9	3,2*
Nutrição (≥9pts.)	6,4#	5,9#	5,6*	6,3*
Tabaco e Drogas (≥13pts.)	14,0*#	13,8*	13,6*#	10,2*
Álcool (≥10pts.)	10,0	10,1	10,2	9,7
Segurança, Estresse (≥15pts.)	13,5*	13,1*	12,7*	13,4
Tipo de Comportamento (≥6pts.)	4,1*	3,9*	3,6*	4,0

Introspecção (≥9pts.)	7,6*#	7,3*#	6,5*	6,6*#
Carreira (≥3pts.)	2,6*	2,7*	2,3*	2,6*

Legenda: n – número de universitários participantes nos respectivos anos de análise;*#Quando P≤0,05

A tabela 01 mostra que o estilo de vida (EV) dos universitários foi diferente significativamente (P<0,01) ao longo dos anos, sendo que no período da pandemia da COVID19, em média se apresentou com menor escore (2021=60,7±6,2pts.) indicando um impacto negativo da pandemia na forma de vida dos universitários dessa instituição universitária. Importante identificar que estatisticamente pode-se observar que de duas formas o EV dos universitários foi impactado ao longo dos anos. Como já apresentado, durante a pandemia o EV foi menos seguro e saudável do que o EV dos universitários dos anos de 2011 (68,0±10,4pts.), 2016 (65,4±10,6pts.) e 2019 (64,2±11,4pts.), por outro lado também foi identificado que o EV dos universitários do início da década de 2010 eram também estatisticamente melhores (P=0,0008) do que o EV dos estudantes em todos os outros períodos estudados.

De outra maneira de observar os resultados quanto ao estilo de vida geral na tabela 01, considerando o critério estabelecido para identificar a condição mais segura e saudável do estilo de vida, na qual valores menores que 70pontos são considerados menos seguros e saudáveis, observou-se que em todos os períodos analisados o EV geral médio dos universitários é de maior risco, sendo o período progressiva piora do estado de EV com o passar dos anos (2011=68,0±10,4pts.; 2016=65,4±10,6pts.; 2019=64,2±11,4pts.; 2021=60,7±6,2pts.).

Segundo Çetinkaya e Sert, (2021) os alunos evidenciaram forma de agir menos responsáveis em relação à atividade física, responsabilidade à saúde e hábitos nutricionais.

Brito, Gordia, Quadros (2016), relataram em seu estudo que a “atividade física” e a “nutrição” estiveram entre os domínios com maior proporção de indivíduos pouco saudáveis em ambas as avaliações.

Neste sentido Coutinho e outros (2022), em sua investigação ressaltaram elementos pertinentes à saúde mental de estudantes universitários relacionados a coronavírus e aos tempos pandêmicos, perceberam uma probabilidade do agravamento da saúde mental, (ocasionado pelas medidas preventivas, como o distanciamento físico), também pelo medo do contágio pelo vírus, causar o óbito.

Souza e Prati (2021), expõe que o ingresso no ensino superior ocasiona em inúmeras alterações e com elas surgem as vulnerabilidades e as condutas de riscos dos acadêmicos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De forma transversal, ao longo de uma década e acompanhamento o estilo de vida de universitários de uma mesma instituição de ensino, o estilo de vida apresentou-se de forma decrescente, sendo pioradas as condições gerais ao longo dos anos e culminando com os índices mais preocupantes no ano da pandemia da Covid19. Percebeu-se também que no ano de 2011, início desse processo o estilo de vida geral era significativamente melhor do que em todos os outros momentos analisados.

REFERÊNCIAS

ABBADE, E. B. Evolução da obesidade e doenças crônicas não transmissíveis nas populações das capitais do Brasil entre 2006 e 2018. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 54, n. 1, p. e171413- e171413, 2021.

AÑEZ, C. R. R; REIS, R. S; PETROSKI, E. L. Versão Brasileira do Questionário "Estilo de Vida Fantástico": Tradução e Validação para Adultos Jovens. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**. 91(2). 102-109, 2008.

BAPTISTA, C.; MATOS, H. F.; VIEIRA, L. K. L. COVID-19 e saúde mental: fatores associados à depressão, ansiedade e estresse em uma comunidade universitária. **Psico**, v. 53, n. 1, p. e41359-e41359, 2022.

BARRETTO, B. P.; MAURÍCIO, A. F. Isolamento social, ensino à distância e seus impactos no estudante universitário durante a pandemia de Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 2, p. 4506-4524, 2022.

BITENCOURT, M. F.; DA SILVA OLIVEIRA, N. S.; GOMES, S. E. R. O DIVÓRCIO NO BRASIL DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA DA COVID-19: UMA REVISÃO DO IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL NAS RELAÇÕES CONJUGAIS. **Revista IberoAmericana de Humanidades**, Ciências e Educação, v. 10, n. 5, p. 1932-1942, 2024.

BRITO, B. J. Q; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. **Medicina (Ribeirão Preto)**: 49(4):293-302, 2016.

ÇETINKAYA, S.; SERT, H. Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021.

COUTINHO, H.; MOTA, D.; SILVA, Y. Saúde mental e estilo de vida em estudantes universitários durante a pandemia de covid-19 no Brasil. **CADERNOS DE PSICOLOGIA**, v. 3, n. 6, 2022.

COUTINHO, M. da P. de L. et al. Pandemia por Covid-19 e Saúde Mental de Estudantes Universitários: Uma Compreensão Psicossociológica. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 14, n. 2, p. 1-17, dez., 2022.

DE CARVALHO, S. P. da S. et al. Determinantes socioeconômicos do diabetes mellitus em um contexto de desigualdades no nordeste brasileiro. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 5, p. e6863-e6863, 2021.

GOMES, V. T. S. et al. A pandemia da covid-19: repercussões do ensino remoto na formação médica**. Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 4, 2020.

GÖTTEMS, L. B. D.; MOLLO, M. de L. R. Neoliberalismo na América Latina: efeitos nas reformas dos sistemas de saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, 2020.

LUNA, A. A.; MOLARI, M.; PRIMO, S. H.; BISPO, N. N. C.; OSSADA, V. A. Y.; COSTA, V. S. P. Caracterização do estilo de vida de universitários do ensino superior a distância. **Journal of Health Sciences**, 20(1), 2018.

MALTA, D. C. et al. Uso dos serviços de saúde e adesão ao distanciamento social por adultos com doenças crônicas na pandemia de COVID-19, Brasil, 2020. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 2833-2842, 2021.

PRATI, S. R. A.; PORTO, W. J.; FERREIRA, L. Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. **BIOMOTRIZ**, v. 14, n. 2, p. 69-78, 2020.

RODRIGUES, R. M. et al. Evolução dos alimentos mais consumidos no Brasil entre 2008-2009 e 2017-2018. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, 2021.

SOUZA, T. R.; PRATI, S. R A. Análise sobre o estilo de vida e comportamentos de risco dos universitários de Educação Física. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4., 2021.

THOMAS, J; NELSON, J.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física e saúde**. 6ª ed. São Paulo: Artmed Editora, 2012.

VERLY JUNIOR, E. et al. Evolução da ingestão de energia e nutrientes no Brasil entre 2008–2009 e 2017–2018. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, 2021.

Resumo expandido

LESÕES EM BAILARINOS (AS) CLÁSSICOS

Luana Maria Pazini[1] ,

Maria Teresa Martins Fávaro[1]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil

RESUMO

O presente artigo aborda sobre lesões em bailarinos clássicos . No Brasil, o ballet teve início em 1927 no dia 11 de abril na escola de danças clássicas do teatro municipal do Rio de janeiro pela bailarina russa Maria Oleneva. Assim como os atletas , os bailarinos profissionais estão suscetíveis a um risco constante de lesões. Fator muitas vezes justificado pela rotina exaustiva de treinamento e pelos erros cometidos em decorrência dessa rotina . O objetivo é verificar na literatura quais as lesões que mais afetam os bailarinos**.** O estudo se caracterizará como quantitativo e utilizará a técnica da Revisão Sistemática. A estratégia de busca para a identificação dos artigos relevantes para esta revisão será feita por meio de busca nas bases de dados eletrônicas: SCIELO, SCOPUS (*Elsevier*) e PubMed. A busca de artigos será limitada aos últimos 5 anos, portanto de 2019 a 2024. Serão considerados artigos publicados em inglês, espanhol e portugues. Serão utilizados os seguintes descritores “ballet”, “injury, “injuries” e “dancers”. Serão realizadas combinações entre os descritores mediante a utilização dos operadores booleanos “AND” e “OR”. Não serão incluídas revisões sistemáticas, estudos de caso, dissertações, teses, capítulos de livros, artigos identificados como referência cruzada e estudos publicados fora do tempo e idiomas estabelecidos previamente. Até o momento foram identificados no período de 2019 a 2024: 387 estudos no PubMed; 10 estudos no SCIELO e 468 no SCOPUS. Trata-se de uma revisão em andamento. Nos artigos a maioria das lesões são de grande maioria nos quadris, joelhos e tornozelos, podendo ter como uma grande influência a falta de um bom alongamento.

Palavras-chave: Ballet[1] ; Lesões[2] ; Bailarino[3]

1. INTRODUÇÃO

O Ballet clássico nasceu com a Renascença no século XVI, na corte de Médici, em Paris, França, inicialmente refletindo gestos, movimentos e padrões típicos da época (Bambirra,

1993). Sua prática era restrita à nobreza e estava fortemente incorporada ao currículo da educação formal de adolescentes e jovens (Garcia, 2003).

No Brasil, o Ballet teve início em 1927, quando foi fundada a escola de danças clássicas do Teatro Municipal do Rio de Janeiro, pela bailarina russa Maria Oleneva, assim formava o corpo de baile, com uma aula inaugural, no dia 11 de abril.

Assim como os atletas, os bailarinos profissionais estão suscetíveis a um risco constante de lesões. Fator muitas vezes justificado, pela rotina exaustiva de treinamento e pelos erros cometidos em decorrência dessa rotina (Ekegren, Quested, Brodrick, 2014). Apesar de terem um treinamento tão intenso quanto o dos atletas de alto rendimento, os bailarinos profissionais não recebem o mesmo atendimento quanto à prevenção de lesões, preparo técnico e fisioterapêutico, principalmente no surgimento e tratamento de lesões (Roussel et al, 2009).

Bailarinos clássicos apresentam alta prevalência de dores e queixas no sistema musculoesquelético (Franklin, 2012), principalmente nos membros inferiores, que são imensamente sobrecarregados durante a prática do ballet (Fernandes et al, 2011; Simões et al, 2010; Wierler et al, 1996).

Para Nunes et all (2002), todos os problemas de saúde que levam à interrupção da atividade de um bailarino são denominadas como "lesões de bailarino", sendo classificadas como lesões agudas e por uso excessivo. As lesões agudas são traumáticas e geralmente associadas a um único episódio durante o qual o tecido é submetido a uma tensão repentina. Isso ultrapassa a capacidade do tecido de manter a integridade fisiológica e funcional, com uma consequente macro lesão (Brown, 2004). Uma das razões para as lesões agudas na dança é a execução incorreta de um movimento, que pode ocorrer posteriormente devido a outros fatores, como cansaço, fadiga muscular ou perda de equilíbrio (Lima, 1995).

Já as lesões por uso excessivo são micro traumáticas e causadas, como o próprio nome diz, pelos excessos (Kenny et all, 2017). Elas são microtraumas repetidos em ossos, articulações ou tecidos moles. As estruturas anatômicas e sua capacidade de resposta podem ser insuficientes quando os traumas são repetidos e os fatores predisponentes não são eliminados. As variáveis causais podem ser consideradas como fisiológicas, técnicas ou devido a fatores ambientais (Brown, 2004).

Estudos epidemiológicos mostram que as taxas de lesões em companhias de ballet clássico variam de 67% a 95 %, sendo as lesões por sobrecarga as mais frequentes (Leaderson

et al, 2011). Já o estudo de Jacobs, Hincapié e Cassidy (2012) apontou que a incidência de lesões em bailarinos varia de 40% a 84% sendo causadas principalmente por baixo condicionamento cardiovascular, hipermobilidade articular, desvio postural, alteração no centro de equilíbrio do corpo, entre outros. Gamboa (2008), afirma que em geral, os maiores números de lesões que acometem bailarinos são no pé/tornozelo (53,4%), seguido do quadril (21,6%), joelho (16,1%) entre outras (9,4%). Ficando claro que a maior parte das lesões reportadas por bailarinos são na extremidade inferior do aparelho locomotor.

Diante das questões apresentadas o problema deste estudo é: quais as lesões que mais acometem bailarinos profissionais e amadores? Para responder a esta problemática o objetivo deste trabalho é verificar na literatura quais as lesões que mais acometem bailarinos profissionais e amadores.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo se caracterizará como quantitativo e utilizará a técnica da Revisão Sistemática. A Revisão Sistemática é "uma metodologia rigorosa proposta para identificar os estudos sobre um tema em questão" (Guanilo; Takahashi; Bertolozzi, 2011, p. 1261).

A estratégia de busca para a identificação dos artigos relevantes para esta revisão será feita por meio de busca nas bases de dados eletrônicas: SCIELO, SCOPUS (*Elsevier*) e PubMed. A busca de artigos será limitada aos últimos 5 anos, portanto de 2019 a 2024. Serão considerados artigos publicados em inglês, espanhol e portugues. Serão utilizados os seguintes descritores "ballet", "injury, "injuries" e "dancers". Serão realizadas combinações entre os descritores mediante a utilização dos operadores booleanos "AND" e "OR".

Os artigos serão acessados integralmente *on-line,* disponíveis em português, inglês ou espanhol, publicados nos últimos 5 anos. Farão parte também, artigos identificados pela busca manual de referências dos artigos incluídos. Não serão incluídas revisões sistemáticas, estudos de caso, dissertações, teses, capítulos de livros, artigos identificados como referência cruzada e estudos publicados fora do tempo e idiomas estabelecidos previamente.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Até o momento foram identificados no período de 2019 a 2024:

- ✓ 387 estudos no PubMed;
- ✓ 10 estudos no SCIELO e
- ✓ 468 no SCOPUS.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Trata-se de uma revisão em andamento. Nos artigos a maioria das lesões são de grande maioria nos quadris, joelhos e tornozelos, podendo ter como uma grande influência a falta de um bom alongamento.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Stephanie dos Santos. Relação entre o desalinhamento articular de membros inferiores de alunos de ballet clássico durante passos da técnica com a presença de lesões nestes segmentos. 2014.

EKEGREN, C. L.; QUESTED, R.; BRODRICK, A. Lesões em bailarinos pré-profissionais: incidência, características e conseqüências. **J Med Sci Desporto**, v. 17, n. 3, p. 271-5, 2014.

FERNANDES, Talmai Ferreira Roberti; LOPEZ, A. D.; LOPES, Alexandre Dias. Lesões musculoesqueléticas no ballet: revisão sistemática. **Terapia Manual**, v. 9, n. 43, p. 304-310, 2011.

GREGO, Lia Geraldo. **O ballet das lesões: associação entre agravos músculo-esqueléticos e aptidão física de praticantes de dança e de escolares**. 2002. Tese de Doutorado. [sn].

SCHWEICH, Laynna de Carvalho et al. Epidemiologia de lesões musculoesqueléticas em praticantes de ballet clássico. **Fisioterapia e pesquisa**, v. 21, p. 353-358, 2014.

Resumo expandido

O EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO COM NITRATO PRESENTE NO SUCO DA BETERRABA SOBRE AS CAPACIDADES FÍSICAS DE FORÇA E RESISTÊNCIA EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS.

Rafael Cristian Souza Vieira[1]

Aguinaldo Souza dos Santos[1]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil

RESUMO

O **objetivo** deste estudo é analisar o efeito da suplementação com nitrato presente no suco da beterraba, sobre as capacidades físicas de resistência e força em praticantes de exercícios resistidos. Como **metodologia** foi adotada a revisão narrativa de literatura, sendo um estudo do tipo exploratório e retrospectivo em um levantamento feito nas bases de dados do Google Acadêmico, National Library of Medice (PubMed) e Scientific Electronic Libray Online (SciELO), de artigos publicados a partir de 2009 nos idiomas português, inglês e espanhol e que abordassem sobre o nitrato presente na beterraba. Esses estudos sugerem consistentemente que o nitrato presente na beterraba pode ter benefícios para o desempenho físico, especialmente em relação à resistência muscular e eficiência energética. No entanto, é importante notar que os **resultados** podem variar entre os estudos devido a diferenças nos protocolos de pesquisa, doses de nitrato e características dos participantes. Além disso, em relação ao seu uso como estimulante e/ou pré-treino, embora os resultados dos estudos sejam promissores, ainda há a necessidade de mais pesquisas para determinar a eficácia e segurança dessa prática, especialmente a longo prazo e em diferentes populações.

Palavras-chave: Beta Vulgaris[1]. Nitrato[2] Óxido Nítrico[3].

1. INTRODUÇÃO

A suplementação é indispensável na vida de um atleta e por isso é necessário que o mesmo tenha em sua dieta nutrientes que seu corpo necessita e que por vez não produz, ou quando produzido não são o suficiente para dar suporte ao corpo diante das atividades exigidas, mas a suplementação também é muito importante para pessoas que praticam exercícios físicos e que buscam um melhor desempenho em suas práticas. Devido a crescente

procura por suplementos alimentares e com o avanço da ciência na esfera nutricional, nos últimos anos, foram identificados diferentes micronutrientes e macronutrientes com capacidade de melhorar o desempenho esportivo. Os suplementos alimentares têm sido alvo de pesquisas sobre seus possíveis efeitos no desempenho físico do ser humano, assim, o uso destes está em ascensão, especialmente entre atletas e desportistas recreacionais (Loureiro; Santos, 2017).

O suco de beterraba tem sido bastante utilizado como suplementação complementar nutricional, na prática de exercícios físicos. O nitrato inorgânico que está presente no suco de beterraba é produzido por bactérias orais e reduzido a nitrito no organismo, e posteriormente este será reduzido a NO, possibilitando assim a sua atuação benéfica relacionada a pressão arterial e melhora do fluxo sanguíneo, especialmente em situações onde a quantidade de oxigênio transportada para os tecidos do corpo é insuficiente, desta forma, o suco de beterraba tem apresentado melhora no rendimento do exercício físico (Petrie *et al*., 2017).

O óxido nítrico[1] é uma molécula sinalizadora gasosa que desempenha um papel importante em inúmeros processos fisiológicos, incluindo a regulação do tônus vascular, neurotransmissão, respiração mitocondrial e função contrátil do músculo esquelético (Primo; Moreira, 2023).

A beterraba (Beta Vulgaris L.) pertence à família Chenopodiacea, é originária da região Mediterrânea da Europa (Trani *et al*., 2018). Existem três tipos de beterraba: a açucareira, a forrageira e a hortícola, sendo esta última a mais cultivada no Brasil e é conhecida como beterraba de mesa ou vermelha (Tivelli *et al*., 2011). A beterraba é uma das hortaliças mais cultivadas no Brasil ocupa a 13ª posição em relação à economia de sua produção (Albuquerque et al., 2015), é fonte natural e rica de nitratos, que por sua vez são reduzidos à óxido nítrico (NO) a nível celular, um potente vasodilatador que atua reduzindo a pressão arterial (PA), e promovendo uma redução dos riscos para o desenvolvimento de DCV (Clifford *et al*., 2017).

[1]O NO é produzido a partir de L-arginina e oxigênio em reação catalisada pelas NO sintases e é, subsequentemente, oxidado a nitrito e nitrato. O nitrato pode ser reduzido a nitrito, e o nitrito pode ser, ainda, reduzido a NO, um efeito que é acentuado quando a disponibilidade de oxigênio no tecido é baixa. Desta forma, os produtos de produção de NO podem ser reciclados. Além da produção endógena, as reservas corporais de nitrato e nitrito podem ser aumentadas por meio do consumo de alimentos ricos em nitrato inorgânico. O NO é importante em vários processos fisiológicos que podem melhorar o desempenho esportivo. É possível que a dependência da via nitrato-nitrito-NO para a produção de NO seja aumentada durante o exercício. As setas tracejadas mostram que o NO pode ser oxidado para NO2 - e NO3 -. Ca2+ Cálcio, NO óxido nítrico, NO3 - nitrato, NO2 - nitrito, no óxido nítrico sintase, RS retículo sarcoplasmático (Jones, 2014).

Também se destaca por ser uma raiz tuberosa rica em açúcar, proteínas, vitamina A, B1, B2, B5, C, potássio, sódio, fósforo, cálcio, zinco, ferro e manganês, pode ser consumida de várias maneiras sendo que uma ótima forma de aproveitar todas as suas propriedades é através do suco in natura que se destaca por ser uma fonte concentrada de nutrientes, caracterizado pela forte cor avermelhado devido ao pigmento de betalaína. A betalaína tem alto poder antioxidante e anti-inflamatório, que a torna uma ótima opção para doenças de caráter oxidativo e inflamatória crônica (Ferreira *et al*., 2017).

Uma boa alimentação aliada a exercícios físicos é essencial para manter a saúde e consequentemente o bem estar. Os exercícios físicos que trabalham as capacidades físicas de força e resistência tem sido um aliado importante da saúde. O treinamento de força (TF) refere-se a um exercício no qual o praticante submete um ou vários grupos musculares a uma resistência externa (Esco, 2013). Já a resistência é a capacidade na qual o organismo resiste à uma fadiga gerada por uma atividade motora em um período prolongado (Bompa, 1999).

O treinamento resistido é uma modalidade de exercício físico com o objetivo de desenvolver força, resistência muscular e outras adaptações fisiológicas que são benéficas para a saúde como a prevenção de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), quanto para o desempenho esportivo. Nas duas últimas décadas os exercícios resistidos (ER) tem sido objeto de investigação científica devido à sua prescrição para objetivos que vão desde o rendimento esportivo até o tratamento e profilaxia de inúmeras enfermidades. Sendo considerados como um dos principais recursos para o desenvolvimento de valências físicas como força, potência e resistência muscular (Mutti *et al*, 2010).

Diante do uso de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos, muitos estudos vêm sendo realizados acerca dos efeitos e benefícios da beterraba na forma de suco. Portanto o presente estudo tem como objetivo analisar o efeito da suplementação com nitrato presente no suco da beterraba, sobre as capacidades físicas de resistência e força em praticantes de exercícios resistidos.

E identificar através da revisão de literatura, o efeito da suplementação com nitrato presente no suco da beterraba, sobre as capacidades físicas de resistência e força em praticantes de exercícios resistidos. Comparar com outros suplementos que tem a mesma função de vasodilatação, que por sua vez tem uma atuação benéfica relacionada a pressão arterial e melhora do fluxo sanguíneo.

Esse estudo tem como problemática. Será que realmente o efeito da beterraba tem influência sobre os exercícios resistidos?

A suplementação com beterraba pode trazer diversos benefícios à saúde e também ao desempenho humano, portanto é uma área de pesquisa promissora. Investigar possíveis ações sobre o efeito da beterraba na saúde humana pode fornecer dados importantes para a promoção da saúde através de intervenções nutricionais baseadas nesse alimento. Ao longo da vida manter uma alimentação saudável contribui não só apenas contra a má nutrição, mas também auxiliando como um promovedor de saúde, sendo um fator fundamental contra as Doenças Crônicas Não Transmissíveis [2](DCNT), como por exemplo o Acidente Vascular Cerebral (AVC), Câncer, Diabetes e Doenças Cardiovasculares. (OMS, 2023).

Tendo em vista para que indivíduos possam garantir uma boa qualidade de vida, é necessário adquirir e manter hábitos saudáveis devido a promoção da saúde ser o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos para controlarem a mesma, no sentido de melhora-la. O presente estudo espera contribuir para a sociedade visando impulsionar a prática de exercícios físicos, aliado a uma alimentação saudável sendo que o principal objeto de estudo é um alimento natural, rico em seu valor nutricional.

A ciência no âmbito nutricional vem contribuindo para identificar diversos micronutrientes e macronutrientes que colaborem para essa melhora no desempenho de exercícios físicos, tanto na esfera esportiva quanto em práticas recreativas ou de lazer.

Por se tratar de uma hortaliça de fácil cultivo e que pode ser encontrada em diversas regiões do país, fonte natural rica em cálcio, nutrientes, vitaminas, proteínas etc. pode ser consumida de diversas formas, tornando-a uma ótima opção de consumo, visando promover não só a melhora no desempenho físico, mas também contribuir para a melhora na saúde.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é do tipo exploratório e retrospectivo, o caráter exploratório se deve ao propósito desse tipo de pesquisa em aproximar os pesquisadores do assunto e familiarizar-se com o problema, fatos e fenômenos a ele relacionados (Augusto *et al*., 2013). Além disso,

[2] Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tem como característica a ser de longa duração, também por isso são conhecidas como Doenças Crônicas, e são uma conjunção de fatores ambientais, comportamentais, fisiológicos e genéticos. (OMS, 2023).

é um estudo retrospectivo, pois neste tipo de pesquisa, a pesquisa visa explorar fatos passados, podendo ser concebida para ir do momento atual a um determinado momento do passado, tal como a recuperação de outros estudos já existentes sobre o tema na literatura científica (Fontelles *et al*., 2009).

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa, na qual o objetivo é identificar na literatura científica os efeitos da suplementação com nitrato através do suco da beterraba sob as capacidades físicas de força e resistência em praticantes de exercícios resistidos. O levantamento foi realizado por meio de uma análise qualitativa, com a leitura de títulos, resumos, e em seguida a leitura na íntegra dos artigos de acordo com os critérios mencionados e então selecionados os artigos publicados em buscas feitas nas bases de dados do Google Acadêmico, National Library of Medice (PubMed) e Scientific Electronic Libray Online (Scielo), e que tenham sido publicados entre os anos de 2009 e 2023, sendo eles nos idiomas português, inglês e espanhol.

Os critérios de inclusão foram aqueles abordados sobre o nitrato presente no suco de beterraba e seus benefícios, os que remetiam a alguma contribuição ao objetivo deste trabalho, que tenham sido publicados em língua portuguesa, inglesa ou espanhola. Após leitura dos artigos, foram excluídos os artigos de experimentos em animais, populações com patologias, os que não abordavam diretamente a temática, resenhas, e artigos anteriores ao ano de 2009.

Quadro 1- Resultado geral do levantamento

Repositório	Termos pesquisados	Resultados encontrados	Delimitação Temporal	1ª seleção Leitura dos títulos	2ª seleção Leitura dos resumos
Google Acadêmico	Suplementação com nitrato de beterraba	903	2009 a 2024	30	15
National Library of Medice (PubMed)	Beterraba	07	2009 a 2024	07	01
Scientific Electronic Libray Online (Scielo	Beterraba	51	2009 a 2024	51	03
	CORPUS DE ANÁLISE				19

Fonte: elaborado pelo autor

3. DISCUSSÃO

A beterraba (Beta vulgaris), tem sido reconhecida como uma fonte natural de nitrato, esse composto que tem despertado interesse na comunidade científica, devido a sua ação benéfica para a saúde e para a melhora no desempenho físico. O nitrato após ser consumido, é convertido em óxido nítrico (NO) no organismo, um importante regulador do sistema cardiovascular e metabólico.

O nitrato dietético tem sido estudado como um potencial modulador da pressão arterial em repouso e do metabolismo da energia muscular, além de um possível auxiliar ergogênico para o desempenho de exercícios físicos (Borges *et al*., 2020). O nitrato, após ser consumido, é convertido em óxido nítrico (NO) no organismo, um importante regulador do sistema cardiovascular e metabólico.

O óxido nítrico possui papel importante na regulação de parâmetros funcionais e fisiológicos relacionados ao desempenho esportivo. Recentemente, foi comprovada sua ação vasodilatadora e hipotensiva, bem como no aumento da eficiência energética e na melhora da contração muscular (Loureiro; Santos, 2017).

Vários estudos sugerem que o óxido nítrico desempenha um papel crucial na regulação do fluxo sanguíneo, melhorando a vasodilatação e consequentemente aumentando a entrega de oxigênio e nutrientes aos tecidos musculares durante o exercício físico. É importante ressaltar que os efeitos do nitrato presente na beterraba sobre o desempenho físico ainda são objetos de debate.

Embora diversos estudos tenham investigado os efeitos da suplementação de NO3 no desempenho do exercício físico, os resultados apresentam-se ambíguos, provavelmente devido a diferenças marcantes quanto ao protocolo de teste e na dose administrada (Guerra *et al*., 2022). Portanto, a eficácia e segurança desse uso ainda não foram totalmente estabelecidas. O nitrato presente na beterraba conta como um agente benéfico para o desempenho físico, especialmente em relação a um dos seus efeitos como a vasodilatação, levando em consideração a individualidade e tipo de treinamento de cada praticante. Porém, é necessário que haja mais pesquisas visando compreender seus efeitos de uma forma mais abrangente para que se possa utilizar novos métodos visando otimizar seus benefícios.

4. CONCLUSÃO

O presente trabalho explorou os potenciais benefícios do nitrato presente na beterraba para exercícios físicos, bem como seu uso como estimulante e/ou pré-treino. A revisão da literatura e discussão dos resultados destacaram vários pontos importantes como a conversão do nitrato em óxido nítrico no organismo, que desempenha um papel crucial na vasodilatação e consequentemente na melhoria do fluxo sanguíneo, o que pode resultar em uma entrega mais eficiente de oxigênio e nutrientes aos tecidos musculares durante o exercício físico. Além disso, o óxido nítrico tem sido relacionado a uma maior eficiência mitocondrial, promovendo uma maior produção de energia aeróbica durante a atividade física.

É importante destacar que os resultados dos estudos são variados e nem sempre consistentes, enquanto alguns estudos relataram melhorias significativas na resistência e força muscular após a suplementação com nitrato, outros não encontraram diferenças estatisticamente relevantes em relação ao grupo controle. Isso sugere que os efeitos do nitrato podem variar dependendo de fatores como protocolos de treinamento, doses de suplementação, duração do estudo e características dos participantes.

Quanto ao seu uso como estimulante e/ou pré-treino, embora haja uma teoria promissora por trás desse uso devido aos potenciais benefícios do nitrato para o desempenho físico, é importante reconhecer que a eficácia e segurança desse uso ainda não foram totalmente estabelecidas. Existem preocupações sobre possíveis efeitos colaterais, como pressão arterial baixa em alguns indivíduos sensíveis ao nitrato, além da variabilidade individual na resposta ao suplemento.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, José Ricardo Tavares de et al. Qualidade pós-colheita de beterraba submetida à adubação com biofertilizante fermentado. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, Pombal, v. 10, n. 3, p.41-46, 21 set. 2015.

ANJOS, A. F. DOS et al. Óxido nítrico e o aumento do desempenho nas atividades físicas com a suplementação de origem vegetal. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, p. e289101220652, 21 set. 2021.

BALSALOBRE-FERNÁNDEZ, C. et al. The effects of beetroot juice supplementation on exercise economy, rating of perceived exertion and running mechanics in elite distance runners: A double-blinded, randomized study. **PLOS ONE**, v. 13, n. 7, p. e0200517, 1 jul. 2018.

BECKER, L. K. et al. Efeitos da suplementação nutricional sobre a composição corporal e o desempenho de atletas: uma revisão. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 93–111, jan. 2016.

CHRISTENSEN, P. M.; NYBERG, M.; BANGSBO, J. Influence of nitrate supplementation on VO2 kinetics and endurance of elite cyclists. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 23, n. 1, p. e21–e31, 1 fev. 2013.

CLIFFORD, T. et al. Effects of Beetroot Juice on Recovery of Muscle Function and Performance between Bouts of Repeated Sprint Exercise. **Nutrients**, v. 8, n. 8, p. 506, 2016.

FERREIRA, Laís Priscila Cavalcante et al. Estudo de Diferentes Metodologias para Quantificação de Betalaína de Beterraba. **3º Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. Sergipe, Brasil, p. 14-19. set. 2017.

FONTELLES, M. J. et al. Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para à elaboração de um protocolo de pesquisa. **Rev. para. med**, 2009.

GLASSMAN, G. What is fitness. **CrossFit Journal**. p.1-11. 2002.

JONES, A.M. Dietary Nitrate Supplementation and Exercise Performance. **Sports Med**; 44 (Suppl 1): S35-45, 2014.

LOUREIRO, L. L.; SANTOS, G. B. DOS. Nitrato: suplementação, fontes dietéticas e efeitos na performance. **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**, p. 7–16, 2017.

LUNDBERG, J. O. The nitrate–nitrite–nitric oxide pathway in physiology and therapeutics. **Nature Reviews Drug Discovery**, [s.i.], v. 7, n. 2, p.156-167, fev. 2008. Springer Nature America, Inc. http://dx.doi.org/10.1038/nrd2466.

NASCIMENTO, M. M. L. M. DO; FERREIRA LEMOS, R. C. **Efeito da suplementação aguda de nitrato, presente no extrato da beterraba, no desempenho de praticantes de atividade física: uma revisão sistemática.** [s.l.] Centro Universitário Tiradentes, 2020.

NYBÄCK, L. et al. Physiological and performance effects of nitrate supplementation during roller-skiing in normoxia and normobaric hypoxia. **Nitric Oxide**, v. 70, p. 1–8, 1 nov. 2017.

MACARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do Exercício: Nutrição, Energia e Desempenho Humano**. 8. ed. (s.i): Guanabara Koogan, 2016.

MCQUILLAN, J. A.; DULSON, D. K.; LAURSEN, P. B. The Effect of Dietary Nitrate Supplementation on Physiology and Performance in Trained Cyclists. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 12, n. 5, p. 684–689, 2016.

SANCHEZ, A. R. et al. Efeitos agudos dos suplementos de suco de beterraba no treinamento de resistência: um cruzamento duplo-cego randomizado. **Nutrients**, v. 12, n.7, jun, 2020.

SILVA, A. L. DA; SANTOS, L. DOS; CARDOSO, V. M. Efeito ergogênico do suco de beterraba (beta vulgaris) como pré treino em praticantes de atividade física: uma revisão integrativa. Maceió - AL: **Centro universitário Tiradentes**, 2020.

SILVA, J. C. L. *et al*. Suplementação de nitrato no desempenho durante exercício intermitente de alta intensidade: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 96, p. 53–62, 2022.

Resumo expandido

USO DE SUBSTÂNCIAS NOCIVAS COMO TABACO E DROGAS SE ELEVA NO ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA

Maria Isadora Bonfim Neves[1,2,3]

Sérgio Roberto Adriano Prati[1,2]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí; [2]Grupo de Pesquisa PAFiDH; [3]Apoio Fundação Araucária, Paraná, Brasil

RESUMO

O objetivo do trabalho foi verificar e comparar as características do estilo de vida (EV) de estudantes universitários em momentos com e sem pandemia, mais especificamente aos hábitos de uso de tabaco, drogas, álcool e hábitos de segurança/estresse/sono. Foram investigados universitários em dois momentos, sendo em 2019 (n=286) e 2021 (n=2018). Todos responderam ao questionário Estilo de Vida Fantástico com 25 questões sendo subdivididos em nove dimensões. Dentre elas estão as dimensões relacionadas ao uso de tabaco/drogas (TD), álcool (AL), segurança, estresse e sono (SS), foco desta pesquisa. Respostas são em escala *likert* de 0 a 4 pontos, mais alta a resposta, mais saudável e seguro é o EV. Resultados apontaram que o EV geral não se alterou nos períodos, contudo ao se observar comportamentos relacionados ao uso de tabaco/drogas e álcool, na pandemia houve maior prevalência de usuários dessas substâncias, sendo o feminino mais preocupante. Quanto à segurança, estresse e sono observou-se que na pandemia os universitários tendem a comportamento mais seguro. Sabe-se que não há níveis seguros de uso de substâncias nocivas (AL e TD), todavia na pandemia o uso dessas substâncias foi elevado. Por outro lado, observa-se melhora nos aspectos segurança, estresse e sono nos universitários.

Palavras-chave: Coronavírus[1]; Estudantes[2]; Modo de vida[3]; Substâncias nocivas[4].

1. INTRODUÇÃO

Os anos de 2020 e 2021 transformaram as formas com que as pessoas predominantemente agiam no mundo. A pandemia da COVID19 promoveu inúmeras, e muitas vezes dramáticas mudanças no modo de vida das populações. Isolamento social, cuidados melhorados com a higiene pessoal, uso de máscaras de proteção, bem como adoção de novas

formas de se relacionar com as pessoas, inclusive com familiares, amigos, colegas e em relação a outras pessoas em seu meio social determinaram em diferentes momentos nesses dois anos como as pessoas deveriam agir em proteção à disseminação da coronavírus. Além disso, também foram modificadas as formas de agir dos estudantes e professores da escola e da universidade (Haleem; Javaid; Vaishya, 2020).

A vida universitária acarreta uma drástica mudança na vida da maioria dos jovens, pois adolescentes saem de um ambiente escolar do ensino médio mais controlado, de certa forma com mais cuidado, para um ambiente mais autônomo e muitas vezes com moradias fora do convívio familiar, junto ao momento da pandemia, essas mudanças tiveram acentuadas ocorrências transformando assim o modo de viver dessas pessoas (Malta et al., 2020).

Hábitos como o uso de álcool e tabaco, substâncias nocivas ao organismo humano, contudo proibidas ao uso e aquisição por parte de menores de dezoito anos no Brasil, são mais facilmente acessadas em momentos da vida universitária. Além dessas substâncias, em algumas vezes pode-se ter acesso e uso de forma restrita ou contínua (no caso do vício) de drogas, entorpecentes, narcóticos, estimulantes, enfim, substâncias psicoativas que contribuem para agravamento e comprometimento da saúde física e mental, bem como para a perturbação social e emocional dos usuários diretamente e de pessoas que se relacionam de forma indireta (Fonseca; Prati, 2021).

Na pandemia, em decorrência da vida social das pessoas, e em especial dos jovens universitários terem sofrido um comprometimento nas formas de se relacionar, o uso de abuso de substâncias nocivas pode ter sido mais evidenciado. Nesse sentido, elevando riscos à saúde e segurança dessa população, aumentando condições de estresse e promovendo situações de fadiga, perda do sono e transtornos psíquicos e sociais, comprometendo de certa forma também a saúde mental dos estudantes (Prati; Porto; Ferreira, 2020; Esteves et al., 2021).

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa é descritiva exploratória e de corte transversal na qual identifica o perfil de características de uma população em um tema ainda pouco explorado e estratificado em diferentes momentos de análise (Thomas; Nelson; Silveman, 2012). Esse trabalho foi aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa da Universidade Estadual do Paraná (CAAE

44914221.9.0000.9247, Parecer nº. 4.640.672). A população foi composta por todos os estudantes universitários de um campus da cidade de Paranavaí-PR em dois momentos diferentes, sendo o primeiro em 2019 (sem pandemia) e o segundo de 2021 durante a pandemia da COVID19. A amostra compreendeu 286 estudantes no primeiro momento de diagnóstico e 218 durante o ano da pandemia. Todos responderam ao questionário padronizado Estilo de Vida Fantástico (EVF) validado para população brasileira por Añez, Reis e Petroski (2008) que compreende 25 questões, sendo 23 em escala *likert* com valores de 0 a 4 pontos e duas dicotômicas com valores de 0 e 4 pontos. O questionário apresenta a possibilidade de atingir até 100 pontos, na qual quanto mais alto o escore mais saudável e seguro é o estilo de vida. O instrumento contempla nove dimensões do estilo de vida, sendo Família e amigos (FA), Atividade física (Af), Nutrição (N), Tabaco/Drogas (TD), Álcool (A), Segurança geral, estresse e sono (SS), Tipo de comportamento (T), Introspeção (I) e Carreira (C). Para esse estudo foram utilizados como referência a saúde mental aspectos relativos ao uso de Tabaco e Drogas (TD), uso de Álcool (A) e situações de Segurança, Estresse e Sono (SS), além de variáveis independentes como sexo e ano de curso. No ano de 2019 os dados foram coletados presencialmente em sala de aula, já no ano da pandemia as respostas foram dadas por meio da plataforma eletrônica *Google forms*. Como critério de análise dos dados coletados foram utilizados o valor total do estilo de vida de cada participante compreendendo de 0 a 100 pontos, e, em um segundo momento foram dicotomizados os resultados a partir de um critério na qual observar-se-á os estados de estilo de vida mais seguros e saudáveis (respostas 3 e 4 de cada questão) e dos menos seguros e saudáveis (respostas 0, 1 e 2 de cada questão) nas dimensões do estilo de vida relativas a Tabaco e Drogas (TD), Álcool (A) e Segurança, Estresse e Sono (SS). Os testes estatísticos paramétrico (teste "t") e não paramétrico (Qui-quadrado) foram usados para análises estatísticas com nível de confiança de 95%.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Tabela 01 – EV dos universitários e estratificado por sexo. Resultados do EV geral e em domínios do EVF antes e durante a pandemia da COVID-19. Valores em média e % de casos inadequados (menos seguros/saudáveis). Confiança de 95%*.

2019						**2021**					
Todos	M	F	%InG	%InM	%InF	**Todos**	M	F	%InG	%InM	%InF

	(n=286)	(n=81)	(n=205)	(n=193)	(n=50)	(n=143)	(n=218)	(n=64)	(n=154)	(n=139)	(n=36)	(n=103)
EV	64,2	65,5	63,6	67,4%	61,7%	69,7%	64,8	66,7	64,1	63,7%	56,2%	66,8%
TD	13,6*	13,2	13,8*				13,0*	12,8	13,0*			
AL	10,2*	9,6	10,4*				9,7*	9,5	9,8*			
SS	12,7*	13,4	12,4				13,4*	14,3	13,0			

Legenda: EVF (Estilo de Vida Fantástico); n (Amostra); M (Masculino); F (Feminino); %InG (Porcentagem de casos inadequados no geral); %InM (Porcentagem de casos inadequados no masculino); %InF (Porcentagem de casos inadequados no feminino); EV (Estilo de Vida); TD (Tabaco e drogas); AL (Álcool); SS (Segurança e estresse).

O estilo de vida, conceitualmente, é entendido como um conjunto de fatores individuais e socioambientais, no qual abrangem a alimentação, relacionamento, hábitos preventivos e atividade física (Nahas, 2017). Observa-se na tabela 1 que, em média, não houve diferença estatística no estilo de vida (EV) de universitários nos períodos com e sem pandemia (2019=64,2±11,4; 2021=64,8±11,6, P=0,51). Pode-se observar também que em ambos os períodos, em média, o EV geral foi considerado menos seguro e saudável (mais seguro e mais saudável quando ≥70pts) (pts=pontos).

Luna et al. (2018) explicam que o que interfere no estilo de vida de jovens no período universitário é a questão da desmotivação, com inúmeras barreiras acabam adquirindo hábitos não saudáveis como tabagismo, uso de álcool e aumento de estresse, com isso, esses jovens acabam se tornando adultos com comprometimento na saúde. Em estudo com universitários de Rosa et al. (2022) percebeu-se que no sexo feminino os hábitos de vida ficaram mais comprometidos em relação ao masculino durante período da pandemia, em especial para comportamentos relacionados ao consumo de doces, elevação nos níveis de estresse e ansiedade, assim como na autoestima relacionado ao próprio corpo.

Quanto às dimensões do Estilo de Vida Fantástico (EVF), pode-se observar que houve diferenças estatísticas (P<0,05) quando analisados comportamentos relativos ao uso de substâncias nocivas como tabaco/drogas e uso de álcool, sendo que, na pandemia, em média, acentuou-se o uso dessas substâncias (TD, 2019=13,6±2,11; 2021=13,0±2,57, P=0,00; AL, 2019=10,2±2,47; 2021=9,7±2,31, P=0,05), importante considerar que quanto menor o valor menos seguro e saudável será o estilo de vida das pessoas. Por outro lado, ao se considerar a prevalência de casos com o EV considerado de maior risco, na pandemia observou-se que essa condição foi menor em relação ao ano com pandemia (2019= 67,4%In; 2021= 63,7%In).

Em um estudo de Jannuzzi (2021) que tinha como objetivo estimar a prevalência do consumo abusivo de bebidas alcoólicas entre universitários da UFOP, durante a pandemia de COVID-19, e os fatores associados, mostrou que durante a pandemia os estudantes passaram a consumir menos bebidas alcoólicas, todavia após a pandemia houve uma necessidade de atenção maior ao uso abusivo de álcool devido aos fatores estressores pós pandemia. Para Batista et al. (2022) o isolamento social durante a pandemia possibilitou elevação nos riscos e estado de depressão, estresse e ansiedade, podendo nesse sentido contribuir para elevação no uso de substâncias nocivas.

A COVID-19 desencadeou impactos negativos na saúde dos estudantes universitários, no qual os mesmos buscaram reorganizar a rotina, dar conta de atividades acadêmicas, trabalho, família, e adaptar-se às aulas remotas e novas tecnologias, gerando assim medos, insegurança, pânico, estresse e ansiedade nesses jovens (Malafaia; Martins, 2022). Entretanto, no período com pandemia (2021), o EV dos universitários possui diferenças estatísticas (P=0,02) nas dimensões de segurança/estresse, sendo que na pandemia os hábitos apresentaram resultado melhor em relação ao ano de 2019. Essa condição pode ter contribuído para a discreta diminuição na prevalência de casos considerados de maior risco (2019=67,4%; 2021=63,7%) observados entre os dois períodos letivos.

Ao se analisar os resultados diferenciando pelo sexo, no masculino não houve diferença estatística quanto ao EV geral e quanto ao uso de substâncias nocivas, no entanto, mesmo sabendo-se que não há níveis seguros e saudáveis para uso de tabaco, drogas e álcool, antes da pandemia, a média foi 13,2pts e no período pandêmico 12,8pts, ou seja, houve diminuição na média em relação ao uso dessas substâncias, sugerindo aumento no uso dessas substâncias. Na questão quanto a aspectos da segurança/estresse/sono não houve diferença estatística, todavia, em ambos os momentos os universitários apresentaram hábitos não seguros e saudáveis (2019=13,4; 2021=14,3, P<0,05) (mais seguro e mais saudável quando ≥15pts).

O período da pandemia pode levar ao uso abusivo do álcool, recaídas ou até mesmo desenvolvimento de transtorno por uso de álcool em indivíduos mais vulneráveis. A prevalência do uso de bebidas alcóolicas entre estudantes universitários no Brasil é de um nível elevado, podendo então ser elevado ainda mais durante o ano pandêmico, associando-se a menores notas, comportamento sexual de risco, casos de violência, evasão estudantil, entre outros (Januzzi, 2021). Para Menegaldi-Silva et al. (2022) o período da pandemia para os universitários foi

determinante para um maior comprometimento à saúde mental dessa população. Segundo eles, curiosamente houve associação positiva para maior comprometimento mental quando o nível sócio econômico era mais baixo (até 1 salário mínimo de renda), bem como quando o nível era mais alto (acima de 20SMs). Isso também ocorreu à medida que a idade era menor, bem como mais susceptível ao sexo feminino.

Durante a pandemia, as universitárias aderiram a um maior consumo no uso do álcool (AL, 2019=10,4; 2021=9,8, P<0,05). Não houve diferença estatística no uso de tabaco e drogas, todavia, em 2019 a média foi 13,8pts e 2021 foi 13,0pts. É importante enfatizar que não há níveis seguros para o uso/consumo dessas substâncias. De outro modo observado, no sexo feminino em 2019 havia prevalência de 30,2% de casos considerados adequados (estilo de vida mais seguro e saudável), já, em 2021 foi de 33,1%, percebendo-se que as universitárias nesse estudo durante a pandemia demonstram certa preocupação para com o estilo de vida, buscando de alguma forma tentar se prevenir frente ao problema de saúde pública vivenciado na época, corroborando com o estudo de Rosa et al. (2022). Por fim, quanto a aspectos sobre segurança, estresse e sono (dimensão SS do questionário EVF), não houve diferença estatística no EV das universitárias entre os períodos estudados, contudo os comportamentos adotados por elas, em média (2019=12,4pts; 2021=13,0pts, P>0,05) foi considerado menos seguro e saudável, salientando assim uma preocupação para com a saúde mental dessas pessoas (mais seguro e mais saudável quando ≥15pts), semelhante às considerações preventivas que Menegaldi-Silva et al. (2022) salientaram em seu trabalho.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estilo de vida (EV) dos universitários durante a pandemia da COVID19 retratou condições com maior risco à saúde em relação ao uso de substâncias nocivas, realçando uma preocupação para com o estilo de vida dessas pessoas.

No ano pandêmico, houve uma piora geral nos aspectos tabaco e drogas (TD) e álcool (AL), principalmente entre as universitárias.

Por fim, durante a pandemia os universitários apresentaram um cuidado maior nos aspectos relacionados à segurança e estresse (SS), contudo, em ambos os períodos apresentaram um estilo de vida menos seguro e saudável.

REFERÊNCIAS

AÑEZ, C. R. R; REIS, R. S; PETROSKI, E. L. Versão Brasileira do Questionário "Estilo de Vida Fantástico": Tradução e Validação para Adultos Jovens. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**. 91(2). 102-109, 2008.

BAPTISTA, C. J. et al. COVID-19 e saúde mental: fatores associados à depressão, ansiedade e estresse em uma comunidade universitária. **Psico**, v. 53, n. 1, p. e41359-e41359, 2022.

ESTEVES, C. S. et al. Avaliação de sintomas depressivos em estudantes durante a pandemia do COVID-19. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 9, n. 1, p. 9-17, 2021.

FONSECA, H. S.; PRATI, S. R. A. Estilo de vida de universitários usuários de substâncias nocivas e associação com atividade física do cotidiano. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e35710313427-e35710313427, 2021.

HALEEM, A.; JAVAID, M.; VAISHYA, R. Effects of COVID 19 pandemic in daily life**. Current medicine research and practice,** 2020.

JANNUZI, J. H. K. Fatores associados ao consumo abusivo de bebidas alcoólicas entre universitários durante a pandemia de COVID-19. **PROFSAÚDE Mestrado Profissional em Saúde da Família**, Ouro Preto, 2021.

LUNA, A. A.; MOLARI, M.; PRIMO, S. H.; BISPO, N. N. C.; OSSADA, V. A. Y.; COSTA, V. S. P. Caracterização do estilo de vida de universitários do ensino superior a distância. **Journal of Health Sciences**, 20(1), 2018.

MALAFAIA, J. R., COSTA, A. F., MARTINS, M. G. T. Covid-19: Impactos psicológicos em estudantes universitários. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, 2022.

MALTA, D. C. et al. **Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19**. 2020.

MENEGALDI-SILVA, C. et al. Saúde mental e recursos de enfrentamento em estudantes universitários brasileiros em tempos de pandemia. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, n. 3, p. 632-650, 2022.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde E Qualidade De Vida: Conceitos E Sugestões Para Um Estilo De Vida Ativo**. Florianópolis, ed. 7, 2017.

PRATI, S. R. A.; PORTO, W. J.; FERREIRA, L. Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. **BIOMOTRIZ**, v. 14, n. 2, p. 69-78, 2020.

ROSA, G. C. O. et al. Relação da percepção corporal e emocional com o consumo alimentar de universitários durante o distanciamento social na pandemia de covid-19. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 103, p. 701-709, 2022.

SOUSA, T.R; PRATI, S. R. A. Análise sobre o estilo de vida e comportamentos de risco dos universitários de Educação Física. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4, p. e58610414432-e58610414432, 2021.

THOMAS, J; NELSON, J.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física e saúde**. 6ª ed. São Paulo: Artmed Editora, 2012.