

54- NIVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E HUMOR DE UNIVERSITÁRIOS EM DISTANCIAMENTO SOCIAL

VINICIUS SILVA LIMA

Dr. GIORDANO MARCIO GATINHO BONUZZI

Msc. AURELIANO MACHADO DE OLIVEIRA

Dr. YULA PIRES DA SILVEIRA FONTENELE DE MENESES

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ, Grupo de Estudo (GEDEPES), Teresina, Piauí – Brasil

doi:10.16887/92.a1.54

ABSTRACT

This study aimed to compare the physical activity and mood levels of physical education university students at the State University of Piauí in the period of social distancing caused by the COVID-19 pandemic. We performed a descriptive with a quantitative approach and as a target population graduate of the physical education course at a public university. Data collection was performed using Google forms questionnaires assessing physical activity level (IPAQ) and profile of mood states (POMS). As a result, when comparing the mood state with university students' physical activity level, the vigor domain was higher in the active students. The other domains were the ones that most appeared in non-active students. Thus, it is suggested that physical activity is positively linked to maintaining a good mood in the positive aspects. Thus PA and mood are related in the population studied in this study.

Keywords: Covid-19; mood state; exercise.

Resumen

El objetivo de este estudio fue comparar los niveles de actividad física y estado de ánimo de los estudiantes universitarios de educación física de la Universidad Estatal de Piauí, en el período de distanciamiento social causado por la pandemia de COVID-19. Se trató de una investigación de campo, descriptiva con enfoque cuantitativo y como población objetivo egresados de la carrera de educación física en una universidad pública. La recolección de datos se realizó mediante cuestionarios de formularios de Google que evalúan el nivel de actividad física (IPAQ) y el estado de ánimo (POMS). Como resultado, al comparar el estado de ánimo con el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios, se encontró que el dominio de vigor era mayor en los estudiantes activos; y los demás dominios fueron los que más aparecieron en estudiantes no activos. Así, se sugiere que la práctica de actividad física se vincula positivamente con el mantenimiento del buen humor en los aspectos positivos es cierto, por lo que AF y estado de ánimo están relacionados.

Palabras claves: Covid-19, afecto, ejercicio físico

Résumé

Le but de cette étude était de comparer les niveaux d'activité physique et d'humeur des étudiants universitaires en éducation physique à l'Université d'État du Piauí, pendant la période de distanciation sociale causée par la pandémie de COVID-19. Il s'agissait d'une recherche sur le

terrain, descriptive avec une approche quantitative et en tant que population cible des diplômés du cours d'éducation physique dans une université publique. La collecte de données a été réalisée à l'aide de questionnaires Google Forms évaluant le niveau d'activité physique (IPAQ) et l'humeur (POMS). En conséquence, lorsque l'on compare l'état de l'humeur avec le niveau d'activité physique des étudiants universitaires, le domaine de la vigueur s'est avéré plus élevé chez les étudiants actifs ; et les autres domaines étaient ceux qui apparaissaient le plus chez les étudiants non actifs. Ainsi, il est suggéré que la pratique d'une activité physique est positivement liée au maintien d'une bonne humeur dans les aspects positifs est vrai, donc PA et humeur sont liées.

Mots-clés: Covid-19, affect, exercice physique

Resumo

O objetivo deste estudo foi comparar os níveis de atividade física e de humor de universitários do curso de educação física na Universidade Estadual do Piauí, no período de distanciamento social ocasionado devido à pandemia da COVID-19. Foi uma pesquisa de campo, descritiva com abordagem quantitativa e como população alvo graduandos do curso de educação física de uma universidade pública. A coleta de dados foi feita a partir de questionários no *Google forms* avaliando nível de atividade física (IPAQ) e estado de humor (Poms). Como resultado, na comparação de estado de humor com o nível de atividade física dos universitários, no domínio vigor encontrou-se maior índice nos estudantes ativos; e os demais domínios foram os que mais apareceram nos estudantes não ativos. Sugere-se assim, que a prática de atividade física está ligada de forma positiva para a manutenção de um bom estado de humor nos aspectos positivos é verdadeira estando assim AF e estado de humor relacionados.

Palavras-chave: Covid-19, atividade física, estado de ânimo.

INTRODUÇÃO

Em meados de março de 2020, foi declarado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), estado de pandemia devido ao surgimento do novo coronavírus, COVID-19 com alto potencial de infecção, ocasionando aos infectados dificuldades respiratórias, tosse seca, febre, dor de cabeça, perda de paladar, olfato, podendo evoluir para casos graves levando o paciente a óbito. (OPAS, 2020).

Diante da pandemia foram adotados alguns meios para evitar a disseminação da COVID-19, com o distanciamento social adotado a suspensão de eventos que permitissem aglomerações. Por meio da portaria nº 343, o Ministério da Educação decidiu suspender as aulas presenciais substituindo por aulas remotas através de meios digitais (Brasil, 2020).

A ausência de atividade física (AF) ocasiona ao ser humano não somente problemas físicos, mas também prejuízos a saúde mental. De acordo com Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018), o impacto na saúde mental é destrutivo, ocasionando diminuição da auto estima, bem estar, autoimagem, ocorre o aumento de níveis de estresse, ansiedade e depressão.

O Ministério da Saúde em convênio com a Universidade Federal de Pelotas produziu o Guia de Atividade Física para a População Brasileira junto à Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde, contendo orientações para a prática de atividade física, onde recomenda que

adultos pratiquem AF de moderada intensidade, por pelo menos 150 minutos semanais ou com intensidade vigorosa por no mínimo 75 minutos por semana (Hallal & Umpierre 2021; Brasil, 2021). Sobre isso Pitanga, Beck, e Pitanga (2020), afirmam que em período de pandemia pela COVID-19, atividades físicas de intensidades moderadas são os mais recomendados, pois, altas intensidades podem ocasionar imunossupressão e exigir um tempo maior de recuperação.

Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg, e Rubin, (2020), afirmaram que a pandemia da COVID-19 vem ocasionando alguns efeitos psicológicos como estresse, sintomas depressivos, tristeza, abuso de substâncias, estado confusional e irritabilidade.

Os benefícios psicológicos induzidos pela prática orientada de exercício físico encontram-se bem difundidos, na medida em que a saúde deixou de ser considerada uma condição meramente estética e passou a ser concebida como uma interação entre os aspectos físicos, psicológicos e sociais, na qual a saúde mental é crucial para o bem-estar geral dos indivíduos, e que estas interações possuem implicações em diferentes cenários (Sabharwal, Rasmussen, Sluka, e Chapleau, 2016).

No estudo de Wernec e Navarro (2011), viu-se que as variáveis como o nível de atividade física, a idade e o sexo dos praticantes de atividade física podem atuar como moderadores dos efeitos da atividade física sobre o humor. Já Mendes et al. (2021), concluíram em seu estudo com estudantes universitários que quanto maior o tempo de AF semanal, menores os sintomas de ansiedade e depressão.

Assim, o presente estudo teve como objetivo comparar os níveis de atividade física e de humor em universitários do curso de educação física na Universidade Estadual do Piauí, no período de distanciamento social ocasionado pela pandemia da COVID-19.

METODOLOGIA

A presente pesquisa se caracterizou como um estudo de campo, descritivo com abordagens quantitativas. O estudo teve como população alvo para coleta de dados os graduandos do curso de educação física da Universidade Estadual do Piauí – UESPI.

A população do estudo compreendeu um total de 432 alunos até o início da pesquisa, sendo composta por alunos dos Campus das cidades de Teresina, Floriano e Picos, todos situados no estado do Piauí. Os critérios de inclusão foram, assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o preenchimento correto dos questionários. Como critério de exclusão foi o preenchimento incorreto dos questionários. Obteve-se assim uma amostragem de 139 alunos. Todos os alunos matriculados foram convidados a participar do estudo.

Para traçar o perfil dos participantes foi utilizado o questionário sócio demográfico. Para a mensuração do nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta, devidamente validado, composto por perguntas relacionadas às atividades realizadas a uma semana antes de sua aplicação bem como intensidade e duração destas atividades, a partir do qual foi possível classificar os participantes, quanto a análise e tabulação dos dados em: sedentário, insuficientemente ativo, ativo ou muito ativo de acordo com suas respostas (Matsudo, Araújo, Matsudo, Andrade, Oliveira e Braggion, 2012).

Neste estudo foram estabelecidas duas categorias para o nível de atividade física: não ativo (os sedentários e irregularmente ativos, que realizam menos de 150 minutos/semana) e ativos (os que realizavam mais 150 minutos/semana).

O estudo ainda contou com o questionário adaptado *Profile of Mood State* (Poms) de McNair (1971), em versão reduzida do original com o objetivo de avaliação do estado de humor, contendo um total de 6 escalas divididas em subitens, apresentando um total de 36 questões:

tensão (tenso, tranquilo, nervoso, impaciente, inquieto e ansioso.), depressão (triste, desencorajado, só, abatido (deprimido), desanimado e infeliz), hostilidade (irritado, mal humorado, aborrecido, furioso, com mau feitio, e enervado), fadiga (esgotado, fatigado, exausto, sem energia, cansado e estourado), vigor (animado, ativo, enérgico, alegre, cheio de boa disposição e cheio de vida), confuso (confuso, baralhado, desnorteado, inseguro, competente e eficaz).

A Coleta de dados se deu por meio eletrônico devido às exigências de distanciamento social. Para isto foi aplicado questionários via *Google Forms*. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Ciências Médicas (FACIME) da UESPI, com CAEE: 41006220.0.0000.5209.

A análise estatística foi realizada por meio do pacote estatístico SPSS - IBM, versão 20.0, na qual foram realizadas as estatísticas descritiva e inferencial. Foi feito o teste Shapiro-Wilk para verificar se os dados seguem distribuição Normal. Para verificar associação entre as variáveis qualitativas com o nível de atividade física foram utilizados os testes Qui-quadrado de Pearson e Exato de Fisher. Para comparar as médias dos escores do estado de humor foram usados testes não paramétricos U de Mann-Whitney e Kruskal Wallis. O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS

O presente estudo traçou o perfil dos universitários de educação física da UESPI. Os dados seguem dispostos abaixo na tabela 1.

Tabela 1. Perfil dos universitários de educação física da UESPI.

Variáveis	N	%	Média ± DP
Sexo			
Masculino	63	45,3	
Feminino	76	54,7	
Idade			
De 21 a 24 anos	80	57,6	23,1 ± 5,2
Raça/Cor			
Preto	25	18,0	
Pardo	86	61,9	
Branco	28	20,1	
Estado civil			
Solteiro	124	89,2	
Casado	14	10,1	
Divorciado	1	0,7	
Grau de instrução			
Ens. Médio Completo	12	8,6	
Ens. Sup. Incompleto	120	86,3	
Ens. Sup. Completo	3	2,2	
Pós-graduação	4	2,9	
Turno			
1 turno	122	87,8	
2 turnos	16	11,5	
3 turnos	1	0,7	

Com quem mora		
Casa/ sozinho	5	3,6
Casa/ pais/ parentes	117	84,2
Casa/ cônjuge/ filhos	13	9,4
Casa/outras pessoas	4	2,9
Meio de transporte		
Pé/ carona/ bicicleta	21	15,1
Transporte coletivo	55	39,6
Transporte escolar	4	2,9
Transporte próprio	59	42,4
Ocupação		
Estudante	104	74,8
Remunerado	9	6,5
Remunerado fora	26	18,7
Cidade		
Teresina	68	48,9
Interior	71	51,1

SM -salário mínimo

Quanto a classificação do nível de atividade física dos estudantes (tabela 2) foi identificado que ambos os sexos em sua maioria são ativos e que em relação aos ativos a maioria utiliza como meio de transporte para deslocamento para a universidade, bicicleta, carona ou deslocamento a pé.

Tabela 2. Classificação do nível de atividade física dos universitários de educação física da UESPI.

Variáveis	Classificação IPAQ				p-valor
	Não ativo (n=28)		Ativo (n=111)		
	n	%	n	%	
Sexo					
Masculino	11	(17,5)	52	(82,5)	0,473 ^a
Feminino	17	(22,4)	59	(77,6)	
Faixa etária					
Menos de 21 anos	7	(21,2)	26	(78,8)	0,573 ^a
De 21 a 24 anos	14	(17,5)	66	(82,5)	
Mais de 24 anos	7	(26,9)	19	(73,1)	
Raça/Cor					
Preto	3	(12,0)	22	(88,0)	0,532 ^a
Pardo	19	(22,1)	67	(77,9)	
Branco	6	(21,4)	22	(78,6)	
Estado civil					
Solteiro	22	(17,7)	102	(82,3)	0,060 ^b
Casado	6	(42,9)	8	(57,1)	
Divorciado	-	-	1	(100,0)	
Renda					
Menos que 1 SM	9	(36,0)	16	(64,0)	0,237 ^b

Entre 1 e 2 SM	10	(15,2)	56	(84,8)	
Entre 2 e 3 SM	7	(18,9)	30	(81,1)	
Entre 3 e 4 SM	1	(25,0)	3	(75,0)	
Mais que 4 SM	1	(14,3)	6	(85,7)	
Turno					
1 turno	24	(19,7)	98	(80,3)	0,277 ^b
2 turnos	3	(18,8)	13	(81,3)	
3 turnos	1	(100,0)	-	-	
Ocupação					
Estudante	20	(19,2)	84	(80,8)	0,641 ^b
Remunerado	1	(11,1)	8	(88,9)	
Remunerado fora	7	(26,9)	19	(73,1)	
Cidade					
Teresina	11	(16,2)	57	(83,8)	0,254 ^a
Interior	17	(23,9)	54	(76,1)	

^aQui-quadrado; ^bExato de Fisher.

Os dados referentes ao estado de humor dos universitários de educação física da UESPI (tabela 3), apresentaram as seguintes informações: o sexo feminino apresentou maiores escores em cinco dos seis domínios da escala de humor e o sexo masculino apresentou maior índice apenas no domínio de vigor (positivo).

Tabela 3. Estado de humor dos universitários de educação física da UESPI.

Variáveis	Tensão	Depressão	Hostil	Fadiga	Vigor	Confuso
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP
Sexo						
Masculino	11,7 ± 4,3	6,9 ± 6,2	7,3 ± 4,8	11,1 ± 5,3	14,3 ± 5,2	10,3 ± 3,1
Feminino	13,2 ± 4,3	9,7 ± 7,1	8,5 ± 5,9	13,4 ± 6,7	11,9 ± 5,6	11,7 ± 4,3
p-valor ^a	0,049	0,032	0,295	0,028	0,009	0,061
Faixa etária						
Menos de 21 anos	12,0 ± 4,1	8,6 ± 7,0	7,4 ± 5,5	11,5 ± 5,9	11,8 ± 4,9	10,4 ± 4,3
De 21 a 24 anos	12,5 ± 4,6	7,7 ± 6,5	8,0 ± 5,7	12,6 ± 6,5	13,9 ± 5,6	11,1 ± 3,7
Mais de 24 anos	13,3 ± 4,2	10,3 ± 7,3	8,7 ± 4,6	13,0 ± 5,6	12,1 ± 5,7	11,7 ± 3,4
Raça/Cor						
Preto	12,3 ± 4,3	8,0 ± 6,5	9,1 ± 6,5	13,0 ± 6,6	13,8 ± 5,9	11,4 ± 3,9
Pardo	12,2 ± 4,3	8,1 ± 6,8	7,2 ± 5,0	11,9 ± 6,1	13,2 ± 5,7	10,6 ± 3,6
Branco	13,8 ± 4,5	10,0 ± 7,0	9,5 ± 5,3	13,4 ± 6,1	11,8 ± 4,6	12,1 ± 4,4
p-valor ^b	0,363	0,355	0,118	0,424	0,248	0,307
Estado civil						
Solteiro	12,4 ± 4,4	8,4 ± 6,6	7,9 ± 5,3	12,3 ± 6,1	12,9 ± 5,4	11,0 ± 3,7
Casado	13,4 ± 4,5	9,1 ± 9,1	8,8 ± 6,9	12,9 ± 7,2	14,4 ± 6,8	11,8 ± 4,9
Divorciado	14,0 ± 0,0	2,0 ± 0,0	7,0 ± 0,0	11,0 ± 0,0	9,0 ± 0,0	10,0 ± 0,0
p-valor ^b	0,752	0,578	0,977	0,947	0,414	0,931
Grau de instrução						

Ens. Med. Completo	14,3 ± 4,8	8,7 ± 8,2	8,9 ± 6,2	12,5 ± 6,9	12,3 ± 5,6	11,1 ± 3,9
Ens. Sup. Incompleto	12,2 ± 4,2	8,1 ± 6,5	7,8 ± 5,3	12,3 ± 6,0	13,1 ± 5,4	10,9 ± 3,7
Ens. Sup. Completo	18,7 ± 1,5	18,3 ± 6,0	13,0 ± 1,0	20,0 ± 1,7	7,3 ± 7,0	16,3 ± 2,9
Pós-graduação	13,0 ± 5,7	10,8 ± 10,2	5,8 ± 6,3	10,0 ± 9,7	18,5 ± 5,8	13,3 ± 4,0
p-valor ^b	0,045	0,153	0,213	0,146	0,132	0,088
Ocupação						
Estudante	12,2 ± 4,5	8,2 ± 6,9	7,4 ± 5,3	12,1 ± 6,2	12,6 ± 5,3	10,6 ± 3,8
Remunerado	12,7 ± 4,5	7,7 ± 7,5	7,8 ± 6,3	11,6 ± 6,9	15,6 ± 6,7	12,1 ± 2,9
Remunerado fora	13,7 ± 4,1	9,6 ± 6,5	10,4 ± 4,9	13,8 ± 6,0	13,8 ± 5,9	12,4 ± 3,8
p-valor ^b	0,253	0,476	0,023	0,353	0,36	0,055
Cidade						
Teresina	12,4 ± 4,8	9,1 ± 7,4	8,4 ± 5,6	12,0 ± 6,5	13,1 ± 5,2	11,1 ± 3,8
Interior	12,7 ± 4,0	7,8 ± 6,2	7,6 ± 5,2	12,7 ± 5,9	12,9 ± 5,8	11,1 ± 3,8
p-valor ^a	0,639	0,407	0,406	0,505	0,846	0,823

DP = Desvio Padrão; ^a Mann-Whitney; ^bKruskal-Wallis.

A tabela de estado de humor segundo o nível de atividade física dos universitários de educação física da UESPI (tabela 4), apresenta que o domínio vigor foi o de maior índice nos estudantes ativos, porém, os demais domínios foram os que mais se sobressaíram nos estudantes não ativos.

Tabela 4. Estado de humor de acordo com o nível de atividade física dos universitários de educação física da UESPI.

Variáveis	Classificação IPAQ		p-valor
	Não ativo (n=28)	Ativo (n=111)	
	Média ± DP	Média ± DP	
Tensão	13,4 ± 3,9	12,3 ± 4,5	0,206
Depressão	10,6 ± 7,1	7,9 ± 6,7	0,068
Hostil	9,5 ± 5,0	7,6 ± 5,5	0,095
Fadiga	14,4 ± 5,0	11,9 ± 6,4	0,051
Vigor	12,0 ± 5,3	13,3 ± 5,6	0,244
Confuso	12,6 ± 4,5	10,7 ± 3,6	0,045

DP = Desvio Padrão; p-valor = Mann-Whitney

DISCUSSÃO

A presente pesquisa apresenta dados relevantes para o âmbito científico e educacional, pois, descreve o nível de atividade física dos estudantes do curso de educação física e o estado de humor durante o ensino remoto paralelamente ao enfrentamento da COVID-19.

Neste estudo, adultos jovens do sexo masculino apresentaram índice ativo com 82,5% em relação ao nível de atividade física, sem significância, enquanto que no estudo de Barros et al. (2020), com amostragem de professores universitários de diferentes áreas, o sexo feminino apresentou maioria ativa, porém, no estudo não é destacado a significância real da análise, mas estes dados foram obtidos através do questionário IPAQ, como neste estudo.

No estudo de Pussiedi, Silva e Pereira (2018) realizado com alunos do ensino médio de uma escola do estado de Minas Gerais com amostragem de 40 estudantes foi encontrado uma diferença nos domínios negativos do sexo feminino em comparação com o sexo masculino, corroborando com os dados deste estudo, onde foi encontrado algo similar destacando novamente o sexo feminino, apresentando maiores escores no domínio negativo (confuso), obtendo significância ($p \leq 0,05$)

Foi encontrado neste estudo também, que os classificados como ativos apresentaram no aspecto vigor maior taxa do que os classificados como não ativo, em relação ao instrumento de pesquisa de Poms. Esta variável, vigor, é considerada positiva em relação às demais, que são consideradas aspectos negativos; essa característica também é conhecida como “perfil iceberg” (Morgan, 1980). Dados similares são encontrados por Barros et al. (2017), onde um grupo que apresentou maiores níveis de atividade física, demonstrou melhores níveis positivos no estado de humor, ou seja, a prática de AF está ligada ao bom estado emocional dos avaliados.

No estudo de Souza, Santos, Xavier, Santana, Oliveira & Tertuliano (2021), foi feita uma comparação entre dois grupos sendo mulheres adultas ativas e sedentárias, utilizando o instrumento de Brums (2008), que apresenta as mesmas subescalas de *Poms*. Neste estudo foi possível identificar que as mulheres ativas apresentaram índices elevados da subescala vigor, corroborando com a informação anterior de que AF e humor estão interligados.

Ainda no estudo de Souza, Santos, Xavier, Santana, Oliveira & Tertuliano (2021), foi identificado que o grupo não ativo apresentou escores elevados de domínios negativos, porém não sendo estatisticamente significativo, contudo, corrobora com nosso estudo no qual foi encontrado algo similar referente aos grupos dos não ativos onde apresentaram valores altos dos aspectos negativos em relação ao grupo ativo. Assim corroborando novamente com o “perfil iceberg” (Morgan, 1980), como citado anteriormente.

Como a maioria não ativa apresentou maiores índices nos aspectos negativos na escala de Poms, nesta pesquisa, isso pode estar diretamente relacionado a mudança de rotina de forma repentina e ao distanciamento social podendo ter contribuído com essa alteração de humor e devido ao baixo nível de AF o que permitiu esse aumento nas subescalas negativas.

CONCLUSÃO

Portanto, este estudo conclui que a prática de atividade física está relacionada com a manutenção de um bom estado de humor nos aspectos positivos.

Durante o distanciamento social provocado pela pandemia do COVID-19 o estado de humor “confuso” dos universitários avaliados apresentou escores negativos relevantes que podem em algum momento afetar a saúde mental.

Logo, se faz necessário estudos mais aprofundados nesta temática, com amostra maior e em diferentes regiões, para que se possa obter sugestões para a melhoria do nível de atividade física e da saúde mental de universitários mesmo não estando em distanciamento social, em período pandêmico ou pós pandemia.

REFERÊNCIAS

- Barros, E. C. S. de, Souza, A. P. da S., Silva, M. R. M., Leite, S. C. P., Lira, P. C. de, Silva, R. K. P., Silva, J. M. L. da, Austregésilo Filho, P. T., Fernandes, M. S. de S., Silva, A. B. J. da, Barros, W. M. A. & Souza, V. de O. N. (2020). Estado de humor e nível de atividade física de professores universitários durante a pandemia da COVID-19. In L. P. S. e Souza (Ed.), *COVID-19 no Brasil: Os Múltiplos Olhares da Ciência para Compreensão e Formas de Enfrentamento* 5 (pp. 93–106). Atena Editora.
<https://doi.org/10.22533/at.ed.57720031210>
- Barros, M. B. de A., Lima, M. G., Azevedo, R. C. S. de, Medina, L. B. de P., Lopes, C. de S., Menezes, P. R. & Malta, D. C. (2017). Depression and health behaviors in Brazilian adults – PNS 2013. *Revista de Saúde Pública*, 51(supl 1).
<https://doi.org/10.1590/s1518-8787.2017051000084>
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf
- Brasil, Portaria Nº 343, DE 17 DE MARÇO DE 2020, Portaria nº 343. (2020)
<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Hallal, P. C. & Umpierre, D. (2021). Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 26, 1–2.
<https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0211>
- Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., & Braggion, G. (2012). Questionário internacional de atividade física (ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira De Atividade Física & Amp; Saúde*, 6(2), 5–18. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>
- McNair, D.M. (1981). *EdITS manual for the profile of mood states*. Educational and Industrial Testing Services.
- Mendes, T. B., Souza, K. C. de, França, C. N., Rossi, F. E., Santos, R. P. G., Duailibi, K., Tuleta, I., Armond, J. de E., Stubbs, B. & Neves, L. M. (2021). Physical activity and symptoms of anxiety and depression among medical students during a pandemic. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 27(6), 582–587. https://doi.org/10.1590/1517-8692202127062021_0059
- Morgan, W.P. (1980) Test of champions the iceberg profile. *Psychology Today*, 14 (2), 92-99.

- OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde / *Histórico da pandemia de COVID-19 - OPAS/OMS. PAHO/WHO* | Pan American Health Organization.
<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>
- Pitanga, F. J. G., Beck, C. C. & Pitanga, C. P. S. (2020). Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. <https://doi.org/10.36660/abc.2020023>
- Pussiêdi, G. D. A., Silva, F. D. J., & Pereira, D. A. D. A. (2018). O impacto das aulas de educação física no nível de atividade física, estado de humor e qualidade de vida de adolescentes escolares. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 16(2), 73–83. <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2018.v16.n2.p73>
- Sabharwal, R., Rasmussen, L., Sluka, K. A., & Chapleau, M. W. (2016). Exercise prevents development of autonomic dysregulation and hyperalgesia in a mouse model of chronic muscle pain. *Pain*, 157(2), 387–398. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000000330>
- Souza, H. D. S. d., Santos, D. M. d., Xavier, G. H. C., Santana, B. A., Oliveira, V. D., & Tertuliano, I. W. (2021). A influência da prática de atividade física no estado de humor de mulheres adultas. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 25(2). <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v25i2.2021.7802>
- Werneck, F. Z., & Navarro, C. A. (2011). Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(2), 189-193. <https://doi.org/10.1590/s0102-37722011000200010>
- Viapiana, V. N., Gomes, R. M. e Albuquerque, G. S. C. (2018). Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. *Saúde em Debate* [online]. (42), n. spe4, 175-186. <https://doi.org/10.1590/0103-11042018S414>

Avenida São Francisco, n. 3840, bairro Extrema. Cep. 64076450.
E-mail: viniciussilvalima1997@hotmail.com