

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA VIDA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Denise Costa Moura**

**Impactos da pandemia do novo Coronavírus no comportamento sedentário e nível de atividade física nos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares**

Governador Valadares

2021

**Denise Costa Moura**

**Impactos da pandemia do novo Coronavírus no comportamento sedentário e nível de atividade física nos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Luís Fernando Deresz

Coorientador: Bel. Pedro Ian Barbalho Gualberto

Governador Valadares

2021

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Moura, Denise Costa .

Impactos da pandemia do novo Coronavírus no comportamento sedentário e nível de atividade física nos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares / Denise Costa Moura. -- 2021.  
50 p.

Orientador: Luís Fernando Derez

Coorientador: Pedro Ian Barbalho Gualberto

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Avançado de Governador Valadares, Instituto de Ciências da Vida - ICV, 2021.

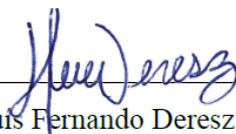
1. Comportamento sedentário. 2. Atividade Física. 3. Pandemia. 4. Educação Física. I. Derez, Luís Fernando , orient. II. Gualberto , Pedro Ian Barbalho , coorient. III. Título.

**Denise Costa Moura**

**Impactos da pandemia do novo Coronavírus no comportamento sedentário e nível de atividade física nos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares**

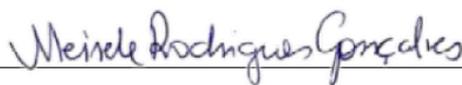
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 02 de agosto de 2021.



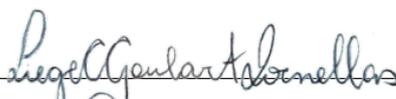
---

Doutor Luis Fernando Deresz - Orientador  
Universidade Federal de Juiz de Fora



---

Doutora Meirele Rodrigues Gonçalves  
Universidade Federal de Juiz de Fora



---

Doutora Liege Coutinho Goulart Dornellas  
Faculdade Presidente Antônio Carlos

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pelo dom da vida, pela sabedoria, saúde, por todos os livramentos e por todas as pessoas que ele permitiu estar ao meu redor, também sou grata por me presentear com os meus pais e por toda saúde concedida a eles.

Aos meus pais agradeço por todo carinho, amor, conselhos, correções, ensinamentos, e por nunca me desampararem ou medirem esforços para me ajudar, sempre acreditarem em mim e nos meus sonhos, por sempre me influenciarem a ser independente, a não ter medo e enfrentar tudo com coragem e determinação. Minha mãe em especial, meu maior exemplo e orgulho, mulher guerreira que não se deixa abater, que luta todos os dias para alcançar seus objetivos e não deixa a desejar em nada, sempre impecável no que faz. Meu pai, homem trabalhador e de bom coração, sempre se dispôs a enfrentar o que tivesse para garantir meus estudos, saindo do conforto da sua cama para me buscar muitas vezes debaixo de chuva, com frio após um dia cansativo de trabalho. Obrigada por tudo que fizeram e ainda fazem por mim, melhores pais eu não poderia ter!

Aos amigos que fiz durante a experiência no curso obrigada pela cumplicidade, apoio nos momentos difíceis, sorrisos, e aventuras vividas. Para aqueles que ainda permanecem acredito que nossa jornada está apenas começando, para aqueles que por algum motivo não estão mais tão próximos, gratidão por tudo que passamos. Para minhas amigas de longa data, que estão ao meu lado desde antes do início desse sonho, obrigada pela paciência e compreensão, onde muitas vezes precisei me recolher para cumprir com minhas tarefas e mesmo que por longos períodos de distanciamento nossa amizade não alterou em nada. O companheirismo de vocês foi essencial para minhas conquistas!

Ao Prof. Luís, meu orientador, agradeço pela disposição, paciência e conhecimento compartilhado ao longo do curso, e principalmente pela parceria na construção deste trabalho. Grata pela forma que me conduziu durante as atividades, e por todas as orientações que com certeza irão agregar além da minha formação profissional.

Agradeço ao coorientador Pedro Ian, que a pouco tempo era um colega de turma e de atividades extracurriculares e hoje se tornou meu parceiro de trabalho, onde me instruiu pontualmente, ajudando em tudo que era do seu alcance. Tenho certeza que seu caminho profissional está apenas no início, e que seus futuros alunos estarão em boas mãos.

Grata a esta banca, ao qual eu me orgulho, por ter aceitado o convite, e a todos os professores que pude ter a honra em ser aluna. Aos meus queridos TAES obrigada por darem o melhor de vocês, mesmo diante as dificuldades enfrentadas pelo nosso curso. Aos colegas de

turmas, projetos, estágios e monitorias que vivenciei fica minha gratidão pela troca de experiências e compartilhamentos de práticas.

## RESUMO<sup>1</sup>

O distanciamento social pode ter influenciado nos níveis de atividade física (AF) e no comportamento sedentário (CS) de muitas pessoas durante a pandemia do novo Coronavírus. Estudantes de Educação Física apresentam índices elevados de AF, contudo, esse comportamento pode ter sido modificado pela pandemia e seus impactos ainda são poucos conhecidos. O objetivo deste estudo transversal foi avaliar o CS, nível AF e presença de doenças cardiometabólicas em estudantes do curso de Educação Física da UFJF-GV, durante a pandemia do novo Coronavírus. Foram coletados dados sociodemográficos, tempo de CS (*Sedentary Behavior Questionnaire*) e nível de AF (versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física), via formulário on-line. Foram obtidas 102 respostas, 62 (60,8%) homens, mediana de idade de 22 anos e 6º período da graduação (1 – 9º). Um discente (1%) relatou ser diabético, dois (1,9%) hipertensos e quatro (3,9%) dislipidêmicos. O tempo mediano de CS semanal da amostra foi de 1.253 minutos. Dentre os componentes do CS avaliados, destaca-se que 79 (77,4%) e 93 (91,1%) discentes relataram ficar entre 2 e 6 horas por dia em uso de computadores e usando o aparelho celular, respectivamente. Ainda, 70 (68,6%) participantes foram classificados como fisicamente ativos. Mesmo os classificados como fisicamente ativos apresentaram elevado tempo de CS. A utilização do celular e do computador foram os componentes do CS mais relatados. Os resultados desse trabalho indicam que, durante a pandemia, ainda que os discentes do curso de Educação Física sejam fisicamente ativos, o tempo de CS é elevado.

**Palavras-chave:** Comportamento sedentário. Atividade Física. Pandemia. Educação Física.

---

<sup>1</sup> Para fins de registro este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) está apresentado no formato “Artigo Científico” e está nas normas da Revista Contexto & Saúde, para qual será submetido para avaliação após a defesa de TCC, contemplando assim o Art. 24º do Regimento de TCC do curso de graduação em Educação Física, Do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora, campus Governador Valadares.

## ABSTRACT

Social distancing during the new coronavirus pandemic may affect many people's levels of physical activity and sedentary behavior. Physical Education's undergraduate students usually have high levels of physical activity; however, this behavior may have been altered due to the coronavirus pandemic and its impacts on this population are still poorly known. Thus, this study aimed to identify the level of physical activity and sedentary behavior in Physical Education undergraduate students at the Federal University of Juiz de Fora, Governador Valadares campus, during the coronavirus pandemic. In this observational study, data were obtained through three online questionnaires, including personal data, physical activity (International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version), and level of sedentary behavior (adaptation of the Rosenberg Sedentary Behavior Questionnaire). As a result, 102 responses were collected, 62 (60.8%) men, 22 years old, and attending the 6th college (1st to 9th). One student reported being diabetic (1%), two (1.9%) hypertensive, and four (3.9%) with dyslipidemia. The weekly time of sedentary behavior was 1,253 minutes. Among the components of sedentary behavior evaluated, it is highlighted that 79 (77.4%) and 95 (91.1%) students report spending between 2 and 6 hours a day using a computer and cell phone, respectively. In addition, 70 (68.6%) students were classified as physically active. Even students classified as physically active showed a high time of sedentary behavior. The use of cell phones and computers were the most reported sedentary behavior components. The results of the study showed that, during the new coronavirus pandemic, even if physical education students are physically active, they have a longer time of sedentary behavior.

**Keywords:** Sedentary behavior. Physical activity. Pandemic. Physical Education.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características dos discentes do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV.....	14
Tabela 2 - Nível de atividade física dos alunos do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV.....	14
Tabela 3 - Tempo total de comportamento sedentário estratificado pela classificação de nível de atividade física dos alunos do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV.....	15
Tabela 4 - Tempo dispendido nos componentes do comportamento sedentário dos alunos do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV.....	15
Tabela 5 - Principais atividades físicas realizadas pelos alunos do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV antes da pandemia do Coronavírus.....	17
Tabela 6 - Principais locais de prática de atividade física dos alunos do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV antes da pandemia do Coronavírus.....	18
Material Suplementar - Tabela 1 - Tempo de comportamento sedentário estratificado por sexo e pelo nível de atividade física dos alunos do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV.....	39

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

AF	Atividade Física
CS	Comportamento Sedentário
DCM	Doenças cardiometabólicas
MET's	Equivalente Metabólico da Tarefa
OMS	Organização Mundial da Saúde
UFJF-GV	Universidade Federal de Juiz de Fora – Campus Governador Valadares

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>MÉTODOS</b> .....	11
DESENHO EXPERIMENTAL E TAMANHO AMOSTRAL.....	11
INSTRUMENTOS .....	11
PROCEDIMENTOS.....	12
ANÁLISE ESTATÍSTICA .....	13
<b>RESULTADOS</b> .....	13
<b>DISCUSSÃO</b> .....	16
<b>CONCLUSÃO</b> .....	20
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	21
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE PESQUISA .....	244
APÊNDICE B – MATERIAL SUPLEMENTAR .....	39
ANEXO A – NORMAS DA REVISTA CONTEXTO & SAÚDE .....	40
ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP .....	466

## INTRODUÇÃO

A pandemia do novo Coronavírus foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no dia 11 de março de 2020<sup>1</sup>. Diante da situação, medidas de prevenção à disseminação do vírus, como o distanciamento social, foram recomendadas pelas autoridades sanitárias e acatadas por estados e municípios para evitar contaminações e mortes relacionadas à doença. Na cidade de Governador Valadares, MG, foram implementadas, entre outras, restrições de acesso a locais de atividades físicas, ambientes de lazer e espaços educacionais, de acordo com o decreto 11.147, publicado no dia 24 de abril de 2020<sup>2</sup>. Nesse particular, na Universidade Federal de Juiz de Fora – Campus Governados Valadares (UFJF-GV), o calendário acadêmico foi suspenso em março de 2020 e a Universidade retomou as atividades por meio do ensino remoto em setembro do mesmo ano seguindo as orientações da Resolução N° 33.2020, publicada em 14 de agosto de 2020<sup>3</sup>.

As medidas de distanciamento social são fundamentais para a segurança sanitária. Porém, a reclusão domiciliar pode acarretar em grandes mudanças no estilo de vida, isso porque as pessoas tendem a adquirir rotinas sedentárias, favorecendo o ganho da massa corporal e surgimento de comorbidades, além de transtornos psicossociais como ansiedade e depressão<sup>4</sup>.

Nas universidades, a adoção do ensino remoto exigiu dos universitários maior tempo em exposição a telas, influenciando diretamente no tempo em comportamento sedentário (CS)<sup>5,6</sup>. O CS se caracteriza pela quantidade de tempo que os indivíduos permanecem parados, deitados, sentados ou em pé, ou realizando um conjunto de atividades com gasto energético próximo aos valores de repouso, o que equivale a  $\leq 1,5$  Equivalente Metabólico da Tarefa (METs)<sup>7</sup>. Complementarmente, o fechamento, ou restrição de acesso aos locais de prática de exercício físico, como academias, estúdios e praças, resultou em redução nos níveis de atividade física (AF) de intensidade moderada a vigorosa<sup>8</sup>. Combinados, o aumento do tempo em CS e a redução dos níveis de AF promovem maior o risco às comorbidades como obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, trombose, síndromes metabólicas, diabetes, osteoporose, além de serem considerados como fatores de risco para outras causas de mortalidade<sup>5,9-11</sup>.

Estudantes de Educação Física apresentam índices elevados de AF, quando comparados com os demais cursos da área da saúde<sup>12,13</sup>. E, fora da pandemia do novo Coronavírus, mantinham os níveis de AF regular durante o curso, ao menos em parte, por possuírem práticas de AF na grade curricular<sup>14</sup>. Ainda, por possuírem maior conhecimento dos benefícios da AF, podem adotar um estilo de vida mais ativo<sup>15</sup>. Contudo, devido aos efeitos da pandemia nos hábitos de vida, o comportamento físico desses estudantes pode ter sido modificado e seus

impactos, tanto no CS, quanto nos níveis de AF ainda são poucos conhecidos. Assim, identificar o nível de AF e do CS dos graduandos em Educação Física, no período de pandemia, pode contribuir para conhecer os aspectos relacionados ao comportamento neste contexto, auxiliar na criação de estratégias e programas de saúde dentro e fora das universidades visando a promoção de medidas preventivas e, conseqüentemente, melhorias da qualidade de vida destes estudantes.

Diante do exposto, o objetivo principal deste estudo foi avaliar o CS e o nível de AF dos discentes de Educação Física da UFJF-GV, durante a pandemia do novo Coronavírus. Ainda, como objetivos específicos, buscou-se avaliar os componentes que mais contribuem para o CS, comparar estes componentes e os níveis de AF entre os sexos na amostra investigada e verificar a presença de doenças cardiometabólica entre os estudantes. Além disso, buscou-se identificar os principais meios e locais de realização das AF durante a pandemia, para identificar os impactos das restrições que foram implementadas neste período.

Com os efeitos nos hábitos de vida citados acima, a hipótese deste estudo é que, durante a pandemia do novo Coronavírus, os estudantes tenham aumentado o tempo de CS e o reduzido os níveis de AF.

## **MÉTODOS**

### **DESENHO EXPERIMENTAL E TAMANHO AMOSTRAL**

O presente estudo foi do tipo transversal, observacional e descritivo<sup>16</sup>. A amostra, por conveniência, foi composta por discentes do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV. O cálculo do tamanho amostral foi realizado na plataforma *SurveyMonkey* considerando o número de discentes matriculados no curso de Educação Física (183) em dezembro de 2020. Utilizando o nível de confiança de 95%, margem de erro de 5%, foram estimados 125 participantes para o estudo. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética da instituição do autor principal (CAAE 26681119.4.0000.5147, número do parecer: 3.893.568).

Os critérios de inclusão para este estudo foram: estar devidamente matriculado até o terceiro período de 2020 no curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV e ter mais de 18 anos de idade. Questionários com respostas que não permitiram calcular o CS, ou o nível de AF, foram excluídos da análise de dados.

### **INSTRUMENTOS**

Foi aplicado um questionário para caracterização da amostra com perguntas relacionadas aos dados sociodemográficos (sexo e idade) e período do curso em que se encontrava - Apêndice A.

O CS foi avaliado pelo *Sedentary Behavior Questionnaire*<sup>17</sup>, na versão traduzida para português. As perguntas foram direcionadas para os componentes do CS realizados em dois blocos, durante os dias de semana (bloco 1) e nos fins de semana (bloco 2). Para cada componente do CS, (assistindo televisão, jogando no computador, videogame ou celular, escutando música, usando o celular, usando o computador, lendo livro, tocando instrumento musical, fazendo artesanato, tempo em transporte (sentado no carro/moto/ônibus)), os participantes escolhiam uma das alternativas a seguir para quantificar o tempo: nenhum (0), 15 minutos ou menos, 30 minutos, 1 hora, 2 horas, 3 horas, 4 horas, 5 horas e 6 horas ou mais. Os valores foram transformados em minutos por dia, tanto para os dias da semana, quanto final de semana, e apresentados em tempo total, minutos/semana, (tempo dos dias de semana somado ao tempo de final de semana). Foi considerado como critério de elevado tempo de CS 120 minutos ou mais por dia<sup>18</sup>. O nível de AF foi avaliado por meio da versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)<sup>19</sup>. Foram calculados os MET/min/semana de caminhada, de atividade física moderada, vigorosa e total (soma das 3 classes de AF). O nível de AF foi classificado de acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte<sup>20</sup>. Foram considerados como fisicamente ativos aqueles que realizavam, pelo menos, 150 minutos de AF moderada e/ou 60 minutos de AF vigorosa por semana. Os participantes que não atingiram os tempos acima foram classificados como insuficientemente ativos.

O autorrelato dos participantes foi considerado para obter informações retrospectivas como: modalidades de atividades física realizadas antes da pandemia; locais que as realizavam; tempo despendido para essas atividades durante os dias da semana e aos finais de semana – Apêndice A.

## PROCEDIMENTOS

A coleta de dados ocorreu entre os dias 13 de janeiro a 20 de abril de 2021, durante a pandemia do novo Coronavírus, período no qual ocorreram mudanças comportamentais devido ao distanciamento social e as restrições de atividades.

A pesquisa foi divulgada por meio de grupos de *WhatsApp* e nas plataformas *Instagram* e *Twitter* vinculadas ao curso de Educação Física. Além disso, a secretaria do curso compartilhou, por e-mail, do *link* de acesso da pesquisa convidando todos os discentes do curso para participar do estudo.

Os interessados em participar da pesquisa acessavam o *link* que os direcionava para um questionário *on-line* (*Google Forms*). Apenas os participantes que concordassem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que estava disponível na primeira página do formulário, de preenchimento obrigatório, responderam o questionário.

## ANÁLISE ESTATÍSTICA

O teste de Shapiro-Wilk foi aplicado para analisar a normalidade dos dados. Devido à distribuição não-paramétrica dos dados, adotou-se o teste Mann-Whitney para a comparação entre sexos e o teste Kruskal-Wallis para comparação entre três ou mais grupos. Os valores de tendência central estão apresentados em mediana (valor mínimo – valor máximo). As frequências estão apresentadas em valor absoluto (percentual) e a comparação das proporções foram calculadas pelo teste Qui-quadrado e teste exato de Fisher, respeitando os critérios do teste. As análises foram realizadas no *software* JAMOVI versão 1.6.23 e foi considerado significativo  $p \leq 0,05$ .

## RESULTADOS

Foram obtidos 124 questionários respondidos. Destes, 22 foram excluídos por possuírem respostas incompatíveis com ao menos uma pergunta do questionário. Ao final foram incluídos 102 participantes no estudo, com mediana de idade de 22 anos, que estavam no 6º período da graduação (1 – 9º). Quanto a presença de doenças cardiovasculares, 1% relatou ser diabético, 1,9% hipertensos e 3,9% dislipidêmicos. Não foram observadas diferenças nas variáveis analisadas, quando comparadas pelo sexo dos discentes. A caracterização da amostra do estudo estratificada por sexo está descrita na Tabela 1.

Para o nível de AF, 32 (31,3%) foram classificados como insuficientemente ativos e 70 (68,6%) como fisicamente ativos. A combinação do volume e da intensidade das atividades realizadas, quantificados em MET/min/semana, para as caminhadas, atividades de intensidade moderada e total foi semelhante entre os sexos, enquanto os valores referentes as atividades vigorosas foram maiores no sexo masculino quando comparado ao sexo feminino. Não houve diferença na proporção de insuficientemente ativo e ativos na comparação entre os sexos. Os detalhes sobre o nível de AF podem ser observados na Tabela 2.

	Masculino	Feminino
Sexo	62 (60,8%)	40 (39,2%)
Idade	23 (18 - 43)	22 (18 - 50)
Período	6 (1 - 9)	5 (1 - 9)
Hipertensos	1 (1,6%)	1 (2,5%)
Diabéticos	0	1 (2,5%)
Dislipidêmicos	1 (1,6%)	3 (7,5%)

Fonte: Elaborado pelos autores (2021). Legenda: Os dados estão apresentados em valores absolutos (%) e mediana (mínimo – máximo). A comparação das proporções foi calculada pelo teste exato de Fisher e não apresentou diferença estatística ( $p > 0,05$ ).

Tabela 2 – Nível de atividade física dos alunos do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV

	Masculino (n=62)	Feminino (n=40)
MET/min/sem caminhada	297 (0 – 3.465)	66 (0 – 4.950)
MET/min/sem de atividade moderada	480 (0 – 8.400)	580 (0 – 4.800)
MET/min/sem de atividade vigorosa	960 (0 – 9.600)*	0 (0 – 6.720)
Total MET/min/sem	2.218 (0 – 18.396)	1.226 (0 – 9.830)
Classificação do Nível de Atividade Física		
Insuficientemente ativo	16 (25,8%)	16 (40,0%)
Fisicamente ativo	46 (74,2%)	24 (60,0%)

Fonte: Elaborado pelos autores (2021). Legenda: Os dados estão apresentados em mediana (mínimo – máximo) e valores absolutos (%). \* Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre sexos. Análise estatística dos dados contínuos foi realizada pelo teste Mann-Whitney e das proporções pelo teste exato de Fischer. Foi necessário que o participante executasse no mínimo 10 minutos contínuos por dia para que a atividade física fosse contabilizada.

O tempo de CS da amostra completa, 1.253 (405 – 2.580) minutos/semana, aproximadamente 3 horas por dia, foi classificado como elevado. Da mesma forma, o tempo de CS dos discentes do sexo masculino, 1.223 (525 – 2.490), e do feminino de 1.275 (405 – 2.580) minutos/semana, ambos próximos de 3 horas por dia, também foram classificados como elevados. O tempo total de CS estratificado pelo nível e AF não apresentou diferenças

significativas quando comparado entre sexos, nem quando comparado pelo nível de AF intragrupo, como mostra a Tabela 3.

Tabela 3 – Tempo total de comportamento sedentário estratificado pela classificação de nível de atividade física dos alunos do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV

Nível de atividade física	Masculino (n=62)	Feminino (n=40)
Insuficientemente ativos	1.140 (780 – 2490)	1.253 (630 – 2580)
Fisicamente ativos	1.268 (525 – 1980)	1.260 (405 – 2280)

Fonte: Elaborado pelos autores (2021). Legenda: Os dados estão apresentados em média e desvio padrão. A comparação intra e intergrupo foi realizada pelo teste Mann-Whitney.

Na análise do CS, pela análise descritiva, destacaram-se os componentes “em uso de computadores” e “usando o aparelho celular”, nos quais 79 (77,4%) e 93 (91,1%) discentes relataram ficar entre 2 e 6 horas por dia, respectivamente. A Tabela 4 apresenta a distribuição do tempo relatado nos componentes de CS dos participantes do estudo.

Tabela 4 – Tempo dispendido nos componentes do comportamento sedentário dos alunos do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV

Variáveis	Tempo de comportamento sedentário (min)					
	0 - 30	31-60	61 – 120	121 – 180	181 – 240	>241
Assistindo televisão	33 (32,3%)	12 (11,8%)	12 (11,8%)	17 (16,7%)	6 (5,9%)	22 (21,6%)
Jogando no computador, videogame ou celular	53 (52%)	5 (4,9%)	12 (11,8%)	13 (12,7%)	4 (3,9%)	15 (14,7%)
Escutando música	35 (34,3%)	21 (20,6%)	22 (21,6%)	7 (6,9%)	5 (4,9%)	12 (11,8%)
Usando o celular	2 (2,0%)	2 (2,0%)	5 (4,9%)	7 (6,9%)	12 (11,8%)	74 (72,5%)
Usando o computador	7 (6,9%)	6 (5,9%)	10 (9,8%)	14 (13,7%)	8 (7,8%)	57 (55,9%)
Lendo livro	63 (61,8%)	9 (8,8%)	22 (21,6%)	5 (4,9%)	2 (2,0%)	1 (1,0%)
Tocando instrumento	87 (85,3%)	7 (6,9%)	5 (4,9%)	0 (0,0%)	2 (2,0%)	1 (1,0%)
Fazendo artesanato	92 (90,2%)	2 (2,0%)	1 (1,0%)	1 (1,0%)	1 (1,0%)	5 (4,9%)
Transporte (sentado no carro/ônibus)	51 (50%)	13 (12,7%)	23 (22,5%)	8 (7,8%)	2 (2,0%)	5 (4,9%)

Fonte: Elaborado pelos autores (2021). Legenda: Os dados estão apresentados em valor absoluto (percentual).

Em geral, os discentes apresentaram valores elevados de tempo de CS em componentes como usando o celular, usando o computador, e tempo de CS total. Além disso as discentes do sexo feminino, fisicamente ativas, também apresentaram valores elevados de CS, assistindo televisão. Analisando os componentes do CS estratificando-os por sexo e nível de AF, foi observado que os discentes fisicamente ativos do sexo masculino, passam mais tempo jogando em computadores, celular, tablets ou outros aparelhos, quando comparado com a amostra feminina fisicamente ativa [105 (0 – 720) vs. 0 (0 – 360) minutos/semana,  $p < 0,05$ ]. O contrário é observado em relação ao uso do computador [420 (0 – 720) vs. 180 (0 – 720),  $p < 0,05$ ]. O relato completo do tempo de CS estratificado por nível de AF e sexo encontra-se no Material Suplementar 1 – Apêndice B.

Quando questionados sobre o tipo de AF realizada antes da pandemia, as atividades mais relatadas foram musculação, 51 (50%), corrida de rua 29 (28,4%), ciclismo 15 (14,7%) e aulas coletivas 14 (13,7%). A prática de corrida de rua mostrou ser mais presente entre a amostra masculina, enquanto a prática de danças e aulas coletivas foi mais relatada entre participantes do sexo feminino. Complementarmente, mais participantes do sexo feminino relataram não realizar AF, quando comparadas ao sexo masculino. Quanto aos locais que utilizavam para realizar AF, os lugares mais relatados foram as academias, com 60 (58,8%) discentes, seguido por praças, ruas ou quintais e ao ar livre, com 48 (47%) discentes. Na análise estratificada por sexo, ambos os grupos indicaram ter preferência em realizar as atividades em academias. As informações complementares sobre os locais e tipo de AF praticadas pelos discentes antes da pandemia do novo Coronavírus estão apresentados na Tabela 5 e 6, respectivamente.

## **DISCUSSÃO**

Os resultados desse estudo indicaram que, durante a pandemia do novo Coronavírus, ainda que os discentes do curso de Educação Física da UFJF-GV, em sua maioria, mantiveram-se fisicamente ativos, o tempo de CS é elevado. Ainda, os componentes do CS mais presentes foram o uso do computador e do telefone celular, sem diferença entre os sexos, e, antes da pandemia, a musculação e a corrida de rua eram as atividades mais praticadas pelos discentes, em academias e ao ar livre, respectivamente.

Em relação aos níveis de AF, a maioria dos discentes (68,6%) foi classificado como fisicamente ativo. Tal resultado vai ao encontro com a literatura<sup>21</sup>, considerando que os discentes do curso de Educação Física tendem a apresentar níveis de AF elevados, possivelmente, devido aos conhecimentos específicos de saúde, bem-estar e AF propriamente

dito, além das atividades desenvolvidas por estes devido a grade curricular do curso em questão. Contudo, conforme observado nos relatos sobre os locais e tipos de atividade física que os participantes praticavam antes da pandemia (academias e ao ar livre; musculação e corrida de rua), pode-se inferir que, conforme observado por Rodrigues et al.<sup>21</sup>, devido às alterações nas regras de funcionamento e restrições de acesso aos locais de prática de AF, tenham ocorrido mudanças nos níveis de AF em comparação aos valores pré-pandemia, ainda que estes não tenham sido coletados neste estudo.

Tabela 5 - Principais atividades físicas realizadas pelos alunos do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV antes da pandemia do novo Coronavírus

Atividades	Masculino (n=62)	Feminino (n=40)
Não realizava	2 (3,2%)	10 (24,4%) <sup>#</sup>
Musculação	34 (54,0%)	17 (42,5%)
Corrida de rua	24 (3,2 %)*	5 (12,2%)
Ciclismo	8 (12,7%)	7 (17,1%)
Voleibol	3 (4,8%)	3 (7,3%)
Futebol	8 (12,9%)	1 (2,4%)
<i>Crossfit</i>	2 (3,2%)	1 (2,4%)
Dança	1 (1,6%)	6 (14,6%) <sup>#</sup>
<i>Cheerleading</i>	4 (6,3%)	0
Aulas coletivas	3 (4,8%)	11 (27,5%)*
Natação	4 (6,3%)	1 (2,4%)
Lutas	2 (3,2%)	1 (2,4%)
Basquetebol	4 (6,3%)	0
Outros	8 (12,7%)	3 (7,5%)

Fonte: Elaborado pelos autores (2021). Legenda: Os dados estão apresentados em valores absolutos (percentual). Para esta variável os participantes poderiam relatar mais de uma modalidade que praticava. Para “Outas” foram consideradas as modalidades handebol, tênis, pilates, futsal, calistenia, escalada, corrida em esteira, esportes coletivos e treinamento funcional. \* Valor  $p < 0,05$  na comparação entre sexos analisado pelo teste Qui-quadrado. <sup>#</sup> Valor  $p < 0,05$  na comparação entre sexos analisado pelo teste exato de Fisher.

Tabela 6 - Principais locais de prática de atividade física dos alunos do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV antes da pandemia do Coronavírus.

Locais	Masculino (n=62)	Feminino (n=40)
Não realizava	2 (3,2)	10 (24,4)*
Academias	40 (63,5%)	20 (50%)
Ao ar livre, praças, rua, ou quintais	33 (53,2%)	15 (37,5%)
Estúdios	5 (7,9%)	4 (9,8%)
Quadras	2 (3,2%)	1 (2,4%)
Campos	1 (1,6%)	0
Clubes	1 (1,6%)	0
Praça de esportes	2 (3,2%)	2 (4,9%)
Estação Olímpica	1 (1,6%)	0
Em casa	1 (1,6%)	3 (7,3%)

Fonte: Elaborado pelos autores (2021). Legenda: Os dados estão apresentados em valores absolutos (percentual). \* Valor  $p < 0,05$  na comparação entre sexos. Análise estatística realizava pelo teste Qui-quadrado.

O nível de AF total foi similar entre os sexos. Porém, as participantes do sexo feminino apresentaram níveis de AF vigorosa inferior aos participantes do sexo masculino. Adicionalmente, o número de mulheres que não realizavam AF antes da pandemia foi maior do que os homens e, ainda que não tenha diferença significativa, o percentual das discentes classificadas como insuficientemente ativas foi relevante, 40%. Nesse sentido, nossos dados se aproximam da revisão feita por Da Silva et al<sup>22</sup> a qual relatou que 75% dos estudos que compararam o nível de AF entre os sexos, identificaram o sexo masculino com maiores níveis de AF. O comportamento dessa variável também foi observado por Rodrigues et al<sup>21</sup> com dados coletados durante a pandemia do novo Coronavírus. Esses autores associaram os achados ao distanciamento social, onde as mulheres estão mais atarefadas com atividades domésticas e cuidado dos seus pais, cônjuges e/ou filhos. Ainda, outros fatores historicamente associados às mulheres que podem justificar esse comportamento são as múltiplas jornadas de trabalho, que limitam o tempo disponível para a AF, a falta de motivação<sup>23,24</sup>; e o local de prática, por não se sentirem à vontade em alguns espaços<sup>25</sup>. Portanto, visto que as mulheres podem apresentar maior chance de sedentarismo<sup>26</sup>, é importante que sejam realizadas ações para minimizar os riscos e complicações trazidas pelo nível reduzido de AF.

Embora grande parte da amostra analisada foi classificada como fisicamente ativa, os discentes apresentaram valores elevados de tempo de CS. Esse comportamento é apresentado em outros estudos<sup>27,28</sup> como resultado da necessidade de realização de distanciamento social, da restrição de locais de prática de AF, além da migração para o ensino remoto nas universidades devido ao risco de contágio pelo novo Coronavírus, implicando em maior tempo de tela.

Na análise dos componentes do CS, destacaram-se o tempo em uso de computadores e de aparelho celular. Para ambos, os discentes relataram ficar entre 121 e >241 minutos por dia. Nossos dados se assemelham ao estudo de Lourenço et al<sup>29</sup>, também realizado com estudantes universitário, porém, antes da pandemia. No referido trabalho o tempo de uso de telas como do computador, celulares para estudos, lazer e videogame, foi de 2 a 5 horas por dia, seis vezes por semana. O elevado tempo de tela encontrado em nosso estudo pode ser explicado, novamente, pela migração do ensino presencial para o ensino remoto<sup>28</sup>, exigindo mais tempo dos alunos utilizando recursos como computadores e celulares. As implicações desse comportamento no estilo de vida podem ser diversas, como o favorecimento ao desenvolvimento de doenças crônicas, aumento da massa corporal e redução dos níveis da imunidade fisiológica<sup>5,9-11</sup>. Nesse sentido, ainda que o relato das doenças crônicas como hipertensão, diabetes e dislipidemia tenha sido baixa, possivelmente pela faixa etária dos participantes e pelo pouco tempo de acompanhamento deste estudo, sabe-se que os efeitos deletérios do elevado tempo em CS podem resultar em maior risco para o desenvolvimento destas doenças<sup>30</sup>, reforçando a necessidade de estratégias que possam modificar o quadro apresentado. Adicionalmente, é importante destacar que a redução dos níveis da imunidade fisiológica pode, inclusive, levar o indivíduo a um estado de vulnerabilidade, resultando em maior risco de agravamento e morte em caso de contaminação pelo novo Coronavírus<sup>31</sup>

Outro ponto que deve ser ressaltado, em especial durante pandemia, é a saúde emocional. Mesmo que não foram coletados dados referentes a este tópico neste estudo, o cenário de incerteza, o medo gerado pela pandemia e as restrições sociais necessárias para segurança sanitária podem afetar negativamente a saúde mental de muitos indivíduos<sup>4</sup>. Visto que a população tem apresentado maiores índices de ansiedade, estresse e depressão durante esse período<sup>32</sup>, o que colabora ainda mais para índices baixos de AF e elevados tempos em CS, o desenvolvimento de estratégias que contribuam para a promoção e cuidados da saúde mental deve ser considerado neste momento atípico que a sociedade está passando.

Paralelamente, considerando que a utilização de recursos tecnológicos, principalmente no período da pandemia, tem se mostrado grande facilitadora no processo de ensino e

disseminação do conhecimento<sup>33</sup>, é importante que sejam criadas orientações para o uso da mesma já que o excesso em seu uso se mostram os principais componentes do CS para esse público. Comportamento esse que se associa a inúmeros riscos para comorbidades e para o agravamento e pior prognóstico das complicações associadas a contaminação pelo novo Coronavírus<sup>31</sup>.

As limitações deste estudo incluem o tipo de método utilizado (aplicação de formulários *on-line*) que pode ter dificultado o acesso de alguns participantes contatados e, em partes, justificar a não obtenção do tamanho amostral estimado. Porém este foi o meio mais seguro encontrado para coletar os dados durante a pandemia. A ausência de dados coletados sobre o local de residência dos discentes limitou análise das normas específicas em vigor sobre os locais de práticas de AF de cada indivíduo/cidade, inviabilizando assim a generalização dos dados. Por fim, a coleta de dados de forma retrospectiva pode apresentar risco de viés de memória, e, portanto, os resultados aqui apresentados devem ser analisados com cautela.

## **CONCLUSÃO**

Os resultados deste estudo indicam que, mesmo durante a pandemia, a maioria dos discentes do curso de Educação Física da UFJF-GV manteve-se ativo, com os discentes do sexo masculino apresentando maiores níveis de AF vigorosa, quando comparados as do sexo feminino. Contudo, as mudanças no estilo de vida resultantes deste período atípico resultaram em tempo elevado de CS, principalmente pelo tempo exacerbado em uso do computador e do celular, mesmo naqueles classificados como fisicamente ativos. Assim, destaca-se a importância de as universidades desenvolverem ações e políticas que estimulem seus estudantes a se manterem fisicamente ativos para minimizar os riscos relacionados ao CS, especialmente durante sua formação em momentos críticos como este que estamos vivendo.

## REFERÊNCIAS

- <sup>1</sup> ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. *World Health Organization*, 11 de mar. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>. Acessado em: 21 de out. 2020
- <sup>2</sup> GOVERNADOR VALADARES. Prefeitura Municipal. Decreto n.º 11.147, de 24 de abril de 2020. Dispõe sobre medidas de restrição ao funcionamento dos estabelecimentos e atividades que menciona, em virtude da situação de emergência de saúde pública decorrente da pandemia da covid-19, e dá outras providências. *Diário Oficial Eletrônico*, 2020, n.º 1501. Disponível em: <https://www.valadares.mg.gov.br/detalhe-da-materia/info/novo-decreto-traz-escala-de-horarios-para-abertura-e-fechamento-do-comercio/87585>. Acessado em: 19 de Setembro de 2021.
- <sup>3</sup> MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (BRASIL). Resolução n.º 33.2020, de 14 de agosto de 2020. Regulamenta a realização de Ensino Remoto Emergencial (ERE) nos cursos de graduação presencial da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), em caráter excepcional, seguindo as orientações de proteção à saúde no contexto da pandemia do novo coronavírus. *Boletim de Serviço Eletrônico da UFJF*, 14 de agosto de 2020, n.º 0133369. Disponível em: [https://www2.ufjf.br/consu/wp-content/uploads/sites/33/2020/08/Resolu%C3%A7%C3%A3o-33.2020\\_Assinada-SEI.pdf](https://www2.ufjf.br/consu/wp-content/uploads/sites/33/2020/08/Resolu%C3%A7%C3%A3o-33.2020_Assinada-SEI.pdf). Acessado em: 19 de Setembro de 2021
- <sup>4</sup> Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MBDA, 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*. 2020-09-25 2020;29(4)doi:10.1590/s1679-49742020000400026
- <sup>5</sup> Dias PJP, Domingos IP, Ferreira MG, Muraro AP, Sichieri R, Gonçalves-Silva RMV. Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes. *Revista de Saúde Pública*. 2014-04 2014;48(2):266-274. doi:10.1590/S0034-8910.2014048004635
- <sup>6</sup> Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Processo e resultado do projeto de consenso de terminologia *Jornal Internacional de Nutrição Comportamental e Atividade Física* 2017;14(1 ):1-17. doi:<https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- <sup>7</sup> Mello EDD, Luft VC, Meyer F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *Jornal de pediatria*. 2004;80(3):173-182.
- <sup>8</sup> Júnior PGF, Paiano R, dos Santos Costa A. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2020;25:1-2.
- <sup>9</sup> Gaspar P. Efeitos do sedentarismo a nível cardiovascular: a importância da actividade física na manutenção da saúde. 2009;

- <sup>10</sup> Meneguici J, Assis DST, Barboza RS, et al. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. In: *Universidade Federal do Triângulo Mineiro e Universidade do Estado da Bahia, Brasil*, Edições Desafio Singular ed. 2015/2013. p. 160-174.
- <sup>11</sup> Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. 2020;114(6):1058-1060.
- <sup>12</sup> Salve MGC. A prática da atividade física: estudo comparativo entre os alunos de graduação da UNICAMP (Universidade Estadual de Campinas, Brasil) Motricidade. Santa Maria da Feira 2008. p. 41-47.
- <sup>13</sup> Silva GDSFD, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2007-02 2007;13(1):39-42. doi:10.1590/S1517-86922007000100009
- <sup>14</sup> Marcondelli P, Costa THMD, Schmitz BDAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*. 2008;21(1):39-47.
- <sup>1</sup> Keller B, Camilotti B, Fernandes G, Oliveira G, Vagetti G, Santos M. Qualidade de vida e nível de atividade física de universitários do curso de educação física da Universidade Federal do Paraná. *Rev Digital*. 2011;16:156.
- <sup>16</sup> Rabacow FM, Gomes MDA, Marques P, Benedetti TRB. Questionários de medidas de atividade física em idosos *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano Florianopolis* 2006. p. 99-106.
- <sup>17</sup> Rosenberg DE, Norman GJ, Wagner N, Patrick K, Calfas KJ, Sallis JF. Reliability and validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for adults. *Journal of Physical Activity and Health*. 2010;7(6):697-705.
- <sup>18</sup> Lourenço C, Sousa T, Fonseca S, Junior JV, Barbosa A. Comportamento sedentário em estudantes Universitários. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2016;21(1):67-77.
- <sup>19</sup> Matsudo S, Araújo T, Marsudo V, Andrade D, Andrade E, Braggion G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev bras ativ fís saúde*. 2001:05-18.
- <sup>20</sup> Haskell WL, Lee I-M, Pate RR, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 2007;116(9):1081.
- <sup>21</sup> Rodrigues P, dos Reis EC, Bianchi L, Palma A. Fatores associados a prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2020;25:1-9.

- <sup>22</sup> da Silva VT, Silva LR, Oliveira VGB, Ramson BP, Caputo EL, da Silva MC. Nível de atividade física de estudantes de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2021;26:1-8.
- <sup>23</sup> Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J. College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*. 2005;54(2):87-94.
- <sup>24</sup> Martins MCC, Ricarte IF, Rocha CHL, et al. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. 2010;95:192-199.
- <sup>25</sup> Sá Silva SPD, Sandre-Pereira G, Salles-Costa R. Fatores sociodemográficos e atividade física de lazer entre homens e mulheres de Duque de Caxias/RJ. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2011;16:4491-4501.
- <sup>26</sup> Guimarães MR, Batista AMO, Santos IMS, Vale MPSS, Moura IH, Silva ARV. Estilo de vida e fatores associados entre estudantes universitários. *Rev enferm UFPE on line*. 2017:3228-3235.
- <sup>27</sup> Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MDC, Hernández-Martínez A. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(18):6567.
- <sup>28</sup> Tavares GH, de Oliveira DP, Rodrigues LR, da Mota CG, de Sousa TF, Polo MCE. Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2020;25:1-7.
- <sup>29</sup> Grøntved A, Hu FB. Television viewing and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a meta-analysis. *Jama*. 2011;305(23):2448-2455.
- <sup>30</sup> Ferreira MJ, Irigoyen MC, Consolim-Colombo F, Saraiva JFK, De Angelis K. Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19. *Arq Bras Cardiol*. 2020;114(4):601-602
- <sup>31</sup> Santos U. Plano de enfrentamento ao coronavírus (COVID-19). *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2020;25:1-9.
- <sup>32</sup> de Oliveira Menezes SK. Lazer e saúde mental em tempos de covid-19. *LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*. 2021;24(1):408-446.
- <sup>33</sup> de Almeida EG, de França Leite KL, de Sousa Ferreira L, de Farias MS. Ensino remoto e tecnologia: uma nova postura docente na educação pós-pandemia. 2021.

## APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

### Questionários de pesquisa

Gostaríamos de convidá-lo a participar como voluntário (a) da pesquisa “Análise do nível de atividade física e comportamento sedentário, risco para/e doenças cardiovasculares em universitários de Governador Valadares”. O motivo que nos leva a realizar esta pesquisa é identificar o perfil dessa população e propor estratégias que previnam e reduzam o risco de doenças crônicas não transmissíveis. Nesta pesquisa investigaremos o nível de atividade física, comportamento sedentário e presença de fatores de risco para/e doenças cardiovasculares entre discentes dos cursos de Educação Física de Instituições de Governador Valadares, MG.

Caso concorde em participar você responderá perguntas pessoais, (nome; idade sexo, etc.), sobre nível de atividade física e de comportamento sedentário. Esta pesquisa tem alguns riscos, que são: possibilidade de constrangimento, desconforto e estresse ao responder os questionários e quebra de sigilo e anonimato das informações. Mas, para diminuir a chance desses riscos acontecerem, todos os cuidados serão tomados para assegurar o anonimato dos dados. Ainda, você terá liberdade de retirar-se da pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo algum. A pesquisa pode ajudar propor estratégias que atendam as individualidades desse público, prevenir e reduzir o risco de doenças crônicas não transmissíveis, melhorar a qualidade de vida pessoal e profissional.

Para participar deste estudo você não vai ter nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, se você tiver algum dano por causa das atividades que fizermos com esta pesquisa, você tem direito a indenização. Você terá todas as informações que quiser sobre a pesquisa e está livre para participar ou não. Mesmo que queira participar agora, você pode desistir a qualquer momento. A sua participação é voluntária e o fato de não querer participar não vai trazer qualquer penalidade ou mudança na forma em que você é atendido(a) na Universidade. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome, ou o material que indique sua participação não será divulgado. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que a pesquisa possa resultar.

Você receberá uma cópia, por e-mail, deste termo de consentimento e os dados coletados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos. Decorrido este tempo, o pesquisador avaliará os documentos para a sua destinação final, de acordo com a legislação vigente. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Se tiver alguma dúvida, entre em contato com o pesquisador responsável:

Luís Fernando Deresz

Departamento de Educação Física Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Governador Valadares

E-mail de contato: [luisfernando.deresz@ufjf.edu.br](mailto:luisfernando.deresz@ufjf.edu.br)

Esta pesquisa passou por avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFJF (CEP-UFJF) e foi aprovada pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) (número da aprovação: CAAE 26681119.4.0000.5147). Esses órgãos são responsáveis por avaliar projetos de pesquisa que envolvem a participação de seres humanos, visando garantir que os interesses dos participantes das pesquisas sejam respeitados. Caso você tenha qualquer dúvida sobre os aspectos éticos deste estudo, você pode entrar em contato com o CEP-UFJF ou com a CONEP, cujos endereços e formas de contato estão descritos abaixo:

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - UFJF

Campus Universitário da UFJF

Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa

Rua Lourenço Kelmer, s/n. Bairro São Pedro | Juiz de Fora, MG | CEP: 36036-900.

Telefone: (32) 2102- 3788

Horário de Atendimento: segunda a sexta-feira, de 08 às 17h (com expediente suspenso durante a quarentena em virtude da pandemia de COVID-19).

E-mail: [cep\\_propesq@ufjf.edu.br](mailto:cep_propesq@ufjf.edu.br)

Comissão Nacional de Ética em Pesquisa

Esplanada dos Ministérios, Bloco G, Anexo B. Sala 104B. | Brasília - DF | CEP: 70058-900.

Telefone (61) 3315-2150 | 3315-3821

Email através do link: <http://conselho.saude.gov.br/contato>

**\*Obrigatório**

E-mail \*

Seu e-mail \_\_\_\_\_

Após a minha leitura e minhas dúvidas terem sido esclarecidas declaro que: \*

- Concordo em participar da pesquisa
- Não concordo em participar da pesquisa

Próxima

# Questionários de pesquisa

\*Obrigatório

## Questionário I - Características sociodemográficas

Número de matrícula ou equivalente \*

Sua resposta

Sexo: \*

Masculino

Feminino

Idade: \*

Sua resposta

Qual período do curso você está matriculado (ou equivalente)

Primeiro

Segundo

Terceiro

Quarto

Quinto

Sexto

Sétimo

Oitavo

Nono ou acima

Voltar

Próxima

## Questionários de pesquisa

\*Obrigatório

### Risco cardiovascular

Possui diagnóstico de hipertensão arterial (pressão alta), ou usa medicamentos para controlar a pressão arterial? \*

- Sim
- Não
- Não sei

Possui diagnóstico de diabetes, ou usa medicamentos para controlá-la? \*

- Sim
- Não
- Não sei

Possui diagnóstico de dislipidemia (colesterol alterado - LDL maior do que 160 mg/dl, Triglicerídeos maior do que 150 mg/dl, Colesterol total maior do que 200 mg/dl, HDL-C menor do que 40 mg/dl para Homens e menor do que 50 mg/dl para mulheres), ou usa medicamentos para controlá-los? \*

- Sim
- Não
- Não sei

Voltar

Próxima

# Questionários de pesquisa

\*Obrigatório

## Questionário II - Comportamento Sedentário

Adaptado de (ROSENBERG et al., 2010).

**Em UM DIA DE SEMANA comum, quanto tempo você gasta, desde a hora que acordou até a hora que foi para a cama dormir, para fazer as seguintes atividades:**

Marque apenas a opção que melhor descreva o tempo para realizar as seguintes atividades durante um DIA DE SEMANA comum. Lembrando que estas atividades devem ser executadas de forma deitada ou sentada.

Assistindo televisão: \*

- Nenhum
- 15 minutos ou menos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas ou mais

Jogando (computador, vídeo-game, celular, etc.): \*

- Nenhum
- 15 minutos ou menos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas ou mais

Ouvindo EXCLUSIVAMENTE música: \*

- Nenhum
- 15 minutos ou menos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas ou mais

Mexendo no celular ou tablet: \*

- Nenhum
- 15 minutos ou menos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas ou mais

Usando o computador (e-mail, trabalhos acadêmicos, edição de fotos, home office, etc.): \*

- Nenhum
- 15 minutos ou menos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas ou mais

Lendo livros, revistas, mangás ou jornais - FÍSICOS - por lazer: \*

- Nenhum
- 15 minutos ou menos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas ou mais

Tocando ou praticando um instrumento musical: \*

- Nenhum
- 15 minutos ou menos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas ou mais

Fazendo trabalhos artesanais: \*

- Nenhum
- 15 minutos ou menos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas ou mais

Dirigindo ou carona de carro, ônibus, moto, etc.: \*

- Nenhum
- 15 minutos ou menos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas ou mais

**Em DOMINGO NORMAL, quanto tempo você gasta (desde a hora que acordou até a hora que foi para a cama dormir) para fazer as seguintes atividades:**

Marque apenas uma opção que melhor descreva o tempo despendido para realizar as seguintes atividades durante um final de semana comum. Lembrando que estas atividades devem ser executadas de forma deitada ou sentada.

**Assistindo televisão: \***

- Nenhum
- 15 minutos ou menos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas ou mais

**Jogando (computador, video-game, celular, etc.): \***

- Nenhum
- 15 minutos ou menos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas ou mais

Ouvindo EXCLUSIVAMENTE música: \*

- Nenhum
- 15 minutos ou menos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas ou mais

Mexendo no celular ou tablet: \*

- Nenhum
- 15 minutos ou menos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas ou mais

### Questionário III - Nível de atividade física

Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ (MATSUDO et al., 2008).

Nós estamos interessados em saber que tipo de atividade física as pessoas fazem durante o seu dia a dia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para se locomover, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das atividades em casa ou jardim.  
Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo.

#### Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal;

- Atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza POR PELO O MENOS 10 MINUTOS CONTÍNUOS de cada vez.

A) Em quantos dias da última semana você CAMINHOU pelo o menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? \*

Nenhum

Outro: \_\_\_\_\_

B) Nos dias em que caminhou por PELO O MENOS 10 MINUTOS CONTÍNUOS quantos minutos no total você gastou caminhando POR DIA? \*

Nenhum

Outro: \_\_\_\_\_

C) Em quantos dias da última semana você realizou atividades MODERADAS, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbia leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, serviço doméstico como varrer, aspirar, cuidar do jardim ou qualquer atividade que fez aumentar MODERADAMENTE sua respiração ou batimentos cardíacos (POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA): \*

Nenhum

Outro: \_\_\_\_\_

D) Nos dias que você fez essas atividades moderadas por PELO O MENOS 10 MINUTOS CONTÍNUOS, quantos minutos no total você gastou fazendo essas atividades POR DIA? \*

Nenhum

Outro: \_\_\_\_\_

E) Em quantos dias da última semana você realizou atividades VIGOROSAS, como por exemplo correr, pedalar rápido, fazer ginástica aeróbia, jogar futebol, carregar muito peso, serviço doméstico pesado como limpar o quintal ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos cardíacos: \*

Nenhum

Outro: \_\_\_\_\_

F) Nos dias que você fez essas atividades vigorosas por PELO O MENOS 10 MINUTOS CONTÍNUOS, quantos minutos no total você gastou fazendo essas atividades POR DIA? \*

Nenhum

Outro: \_\_\_\_\_

G) Antes da pandemia do novo Coronavírus, qual a sua principal modalidade para realizar atividades físicas: \*

Não praticava atividade física

Musculação

Pilates

Aula coletivas (funcional, zumba, fitdance)

Corrida de rua

Ciclismo

Dança

Natação

Outro: \_\_\_\_\_

H) Antes da pandemia do novo Coronavírus, em qual local você costumava realizar atividades físicas: \*

Não praticava

Realizava na academia

Realizava em studios

Realizava ao ar livre, praças, rua, ou quintais

Outro: \_\_\_\_\_

I) Antes da pandemia do novo Coronavírus, quanto tempo por semana você se dedicava às atividades físicas em dias de semana? Para esta resposta considere a soma de tempo de atividade física realizada de segunda a sexta-feira. \*

- Menos de 1 hora/semana
- De 1 a 2 horas/semana
- De 2 a 3 horas/semana
- De 3 a 4 horas/semana
- De 4 a 5 horas/semana
- De 5 a 6 horas/semana
- Mais de 6 horas/semana

J) Antes da pandemia do novo Coronavírus, quanto tempo por semana você se dedicava às atividades físicas nos finais de semana? Considere para esta resposta o tempo de atividade física somando sábado e domingo. \*

- Menos de 1 hora
- De 1 a 2 horas
- De 2 a 3 horas
- De 3 a 4 horas
- De 4 a 5 horas
- De 5 a 6 horas
- Mais de 6 horas

Tabela 1 - Tempo de comportamento sedentário estratificado por sexo e pelo nível de atividade física dos alunos do curso de bacharelado em Educação Física da UFJF-GV.

	Masculino (n=61)		Feminino (n=40)	
	Insuficientemente ativos (n=16)	Fisicamente ativos (n=46)	Insuficientemente ativas (n=16)	Fisicamente ativas (n=24)
Assistindo televisão	60 (0 – 420)	105 (0 – 480)	105 (0 – 660)	128 (0 – 360)
Jogando	105 (0 – 480)	105 (0 – 720) *	0 (0 – 540)	0 (0 – 360)
Escutando música	52,5 (0 – 720)	60 (0 – 540)	37,5 (0 – 360)	75 (0 – 540)
Usando o celular	360 (90 – 720) <sup>1 2 3 4</sup>	360 (60 – 720) <sup>6 7 8 9</sup>	480 (30 – 720) <sup>a b c d</sup>	420 (30 -720) <sup>f g h i</sup>
Usando o computador	330 (0 – 600) <sup>5</sup>	180 (0 – 720) <sup>10</sup>	360 (120 – 600) <sup>e</sup>	420 (0 – 720) <sup>j *</sup>
Lendo livro	22,5 (0 – 240)	30 (0 – 300) <sup>11</sup>	7,5 (0 – 180)	7,5 (0 – 180)
Tocando instrumento	0 (0 – 120)	0 (0 – 360)	0 (0 – 60)	0 (0 – 240)
Fazendo artesanato	0 (0 – 120)	0 (0 – 390)	0 (0 – 600)	0 (0 – 360)
Sentado no carro	45 (0 – 720)	45 (0 – 360) <sup>12 13</sup>	52,5 (0 – 180)	22,5 (0 – 240)
Total de tempo em CS	1140 (780 – 2490)	1268 (525 – 1980)	1253 (630 – 2580)	1260 (405 – 2280)

Fonte: Elaborado pelos autores (2021). Legenda: Os dados estão apresentados em mediana (mínimo – máximo). \* Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre sexos. Análise estatística realizada pelo teste Mann-Whitney. Comparações no sexo masculino: Categoria insuficientemente ativos: <sup>1</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre assistindo televisão com usando celular, usando computador e fazendo artesanato; <sup>2</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre jogando com usando celular, usando computador e fazendo artesanato; <sup>3</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre escutando música com usando celular, tocando instrumento e fazendo artesanato; <sup>4</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre usando o celular com lendo livro, tocando instrumento, fazendo artesanato e sentado no carro; <sup>5</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre usando o computador com lendo livro, tocando instrumento e fazendo artesanato. Categoria fisicamente ativos: <sup>6</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre assistindo televisão com usando celular, lendo livro, tocando instrumento e fazendo artesanato; <sup>7</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre jogando com usando celular, tocando instrumento e fazendo artesanato; <sup>8</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre escutando música com usando celular, usando computador, tocando instrumento e fazendo artesanato; <sup>9</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre usando o celular com usando computador, lendo livro, tocando instrumento, fazendo artesanato e sentado no carro; <sup>10</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre usando o computador com lendo livro, tocando instrumento, fazendo artesanato e sentado no carro; <sup>11</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre lendo livro com tocando instrumento e fazendo artesanato; <sup>12</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre tocando instrumento com sentado no carro; <sup>13</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre fazendo artesanato e sentado no carro. Comparações no sexo feminino: Categoria insuficientemente ativas: <sup>a</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre assistindo televisão com usando celular, usando computador e tocando instrumento; <sup>b</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre jogando com usando celular e usando computador; <sup>c</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre escutando música com usando celular e computador; <sup>d</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre usando celular com lendo livro, tocando instrumento, fazendo artesanato e sentado no carro; <sup>e</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre usando computador com lendo livro, tocando instrumento, fazendo artesanato e sentado no carro. Categoria fisicamente ativas: <sup>f</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre assistindo televisão com usando celular, usando computador e tocando instrumento; <sup>g</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre jogando com usando celular e computador; <sup>h</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre escutando música com usando celular, usando computador, tocando instrumento e fazendo artesanato; <sup>i</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre usando celular com lendo livro, tocando instrumento, fazendo artesanato e sentado no carro; <sup>j</sup> Valor de  $p < 0,05$  na comparação entre

---

usando computador com lendo livro, tocando instrumento, fazendo artesanato e sentado no carro. Análise estatística realizada pelo teste Kruskal-Wallis.

## APÊNDICE B – MATERIAL SUPLEMENTAR

### ANEXO A – NORMAS DA REVISTA CONTEXTO & SAÚDE

#### Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir.

- A contribuição é original, inédita e não está sendo avaliada para publicação por outra revista;
- Há ciência de que os textos submetidos a partir de 1º de janeiro de 2021, após o aceite para publicação, terão uma taxa de editoração no valor de R\$ 300,00;
- O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores, na página Sobre a Revista;
- O texto apresenta título, resumo e palavras-chaves em língua portuguesa e língua inglesa;
- As pesquisas que envolvem seres humanos e devem conter o número do parecer do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e pesquisas que envolvem experimentos com animais devem conter o número do parecer da Comissão de Ética no Uso de Animais (CEUA);
- As referências deverão estar de acordo com as normas da revista.

#### Diretrizes para autores

São aceitos trabalhos na seguinte categoria: **Artigos Originais** nos idiomas português, inglês ou espanhol. **Não serão aceitos Relatos de Experiência.**

O nome dos autores não deve aparecer no corpo do texto e também devem ser eliminados trechos que prejudiquem a garantia de anonimato e traços de identificação da origem nas propriedades do documento. Os dados de identificação dos autores devem ser registrados diretamente e apenas nos campos apropriados da página de cadastramento do usuário. Deverão

ser preenchidos, obrigatoriamente, os seguintes dados: instituições de origem, minicurrículo, respectivos *e-mails* e código Orcid. Esses dados não devem constar no arquivo Word enviado pelo portal.

Os trabalhos devem ser digitados em *Word for Windows* ou compatível.

- Letra tipo *Times New Roman*, tamanho 12;
- Papel formato A4;
- Espaçamento entrelinhas de 1,5;
- Margens (direita, esquerda, superior e inferior) de 2,5 centímetros;
- Figuras e tabelas deverão ser inseridas no texto em ordem sequencial e numeradas na ordem em que são citadas no texto;
- As referências deverão estar em acordo com as normas Vancouver ([https://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform\\_requirements.html](https://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform_requirements.html));
- Recomenda-se até 30 referências;
- Ao menos 75% das referências devem ser dos últimos 5 anos.

As referências citadas no corpo do texto devem ser listadas consecutivamente, em algarismos arábicos, sobrescritos, sem citar os nomes dos autores (exceto aquelas que constituam referências teóricas ou metodológicas). Quando forem sequenciais, indicar o primeiro e o último algarismos, separados por hífen. Exemplo: <sup>1-3</sup>; quando intercalados, eles devem ser separados por uma vírgula. Ex.: <sup>1-2,4</sup>.

Entre a citação numérica e a palavra que a precede, não deve haver espaço. Exemplo: Coronavírus<sup>3-6,16,21</sup>.

Não deve ser mencionada a indicação da página consultada para a referência citada no artigo.

As referências bibliográficas utilizadas serão apresentadas no final do artigo, listadas na ordem em que aparecem no texto.

### **Exemplos de referência**

**LIVRO:** <sup>6</sup> Rios TA. Compreender e ensinar: por uma docência da melhor qualidade. 2. ed. São Paulo: Cortez; 2001.

**ARTIGO EM PERIÓDICO:** <sup>5</sup> Pai SD, Langendorf TF, Rodrigues MCS, Romero MP, Loro MM, Kolankiewicz ACB. Validação psicométrica de instrumento que avalia a cultura de segurança na Atenção Primária. Acta paul. enferm. [Internet]. 2019 Dec [cited 2021 Jan 26]; 32(6): 642-650. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002019000600642&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002019000600642&lng=en). Epub Dec 2, 2019. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900089>. Acesso em: 20 jun. 2020.

**DISSERTAÇÕES E TESES:** PREFERENCIALMENTE NÃO USAR, POR SER CONSIDERADA LITERATURA CINZENTA.

As notas de rodapé devem ser numeradas ao longo do texto e utilizadas apenas quando efetivamente necessárias.

Os trabalhos devem submetidos em uma das seções da revista: (<https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/about/editorialPolicies#sectionPolicies>)

**Exercício Físico & Saúde**

**Nutrição & Saúde**

**Enfermagem & Suas contribuições para prática**

**Fisioterapia & Saúde**

**Educação & Saúde**

**Ciências Farmacêuticas & Saúde**

**Epidemiologia: Saúde & Sociedade**

**Ciências Básicas & Saúde**

**Contexto & Saúde – Geral**

**Nestas seções são aceitos trabalhos na categoria**

**Artigo Original:** Aceita todo tipo de pesquisa original nas áreas da Saúde, incluindo pesquisa com seres humanos e pesquisa com animais. O artigo deve ser estruturado nos seguintes itens: Título, Resumo, Introdução, Materiais e Métodos, Resultados, Discussão, Conclusão e Referências. (Até 20 páginas).

## Recomendações para todas as categorias de trabalhos

**Título:** que identifique o conteúdo do trabalho em até 15 palavras. Apresentá-lo no idioma do trabalho e em Inglês.

**Resumo:** até 250 palavras, elaborado em parágrafo único, sem subtítulo, acompanhado de sua versão em inglês (*Abstract*). O primeiro resumo deve ser no idioma do trabalho e deve conter objetivo, método, resultados e conclusão.

**Descritores:** de 3 a 6, que permitam identificar o assunto do trabalho, em português (Descritores) e inglês (*Descriptors*), conforme os “Descritores em Ciências da Saúde” (<http://decs.bvs.br>), podendo a Revista modificá-los se necessário.

**Introdução:** deve apresentar o problema de pesquisa, a justificativa, a revisão da literatura (pertinência e relevância do tema) e os objetivos coerentes com a proposta do estudo.

**Método:** deve identificar o tipo de estudo, a população ou a amostra estudada, os critérios de seleção, o período do estudo e o local (quando aplicado), os métodos estatísticos, quando apropriado, e as considerações éticas (nº de aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa e uso de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido).

**Resultados:** devem ser descritos em sequência lógica. Quando forem apresentados em tabelas e ilustrações o texto deve complementar e não repetir o que está descrito nestas. Pode ser redigida junto com a discussão ou em uma seção separada.

**Discussão:** deve conter a comparação dos resultados com a literatura e a interpretação dos autores. Pode ser redigida junto com os resultados ou em uma seção separada. Deve trazer com clareza a contribuição do trabalho e comentários a respeito das limitações do estudo.

**Conclusões ou Considerações Finais:** devem destacar os achados mais importantes, levando em consideração os objetivos do estudo e as implicações para novas pesquisas na área.

**Referências:** recomenda-se o uso de, no máximo, 30 referências atualizadas (75% dos últimos cinco anos), sendo aceitáveis fora desse período no caso de constituírem referencial fundamental para o estudo.

**Figuras e tabelas:** figuras e tabelas deverão ser inseridas no texto em ordem sequencial, numeradas na ordem em que são citadas no texto. Devem ser devidamente numeradas e legendadas. Em caso de utilização de figuras ou tabelas publicadas em outras fontes citar a fonte original.

**Aspectos éticos:** em pesquisas que envolvem seres humanos a submissão deverá conter o número do parecer do Comitê de Ética, conforme prevê o parecer 466/2012 do Ministério da Saúde, o qual deve vir anexo nos documentos complementares. Da mesma forma, as pesquisas

que envolvam experimentos com animais devem guiar-se pelos princípios éticos adotados pelo Conselho Nacional de Controle de Experimentação Animal (Concea) e deverá ser informado o número do parecer da Comissão de Ética de Experimentação animal (Ceua). O parecer deve vir em anexo nos documentos complementares.

### **Crítérios de Avaliação**

O manuscrito segue as normas de apresentação da Revista Contexto & Saúde?

O problema investigado está estabelecido com clareza?

O problema investigado é significativo, inovador e importante para a área?

O problema investigado mostra relevância nacional ou internacional e não é de interesse demasiadamente local?

A literatura científica abordada é atual, pertinente e está discutida de modo completo e adequado?

O método de investigação é adequado?

Está suficientemente claro e replicável?

A análise dos dados está clara, apresentada adequadamente e correta?

A apresentação dos resultados está adequada?

A discussão e as conclusões estão respaldadas e coerentes com resultados e dados apresentados e/ou com a revisão bibliográfica apresentada?

O texto é claro, coerente e bem organizado, contribuindo para divulgação científica de qualidade?

### **Tempo para Publicação**

O tempo estimado para o processo de avaliação é de 6 meses, sendo o tempo total (da submissão até a publicação) de 10 meses.

### **Processo de Avaliação pelos Pares**

Os artigos submetidos à Revista Contexto & Saúde são avaliados por, no mínimo, dois pareceristas externos, selecionados por especialidade e/ou afinidade em relação ao conteúdo do artigo.

Os pareceristas devem relatar aos editores quaisquer conflitos de interesse que possam influir em suas opiniões sobre o manuscrito.

### **Declaração de Direito Autoral**

Autores que publicam nesta revista concordam com os seguintes termos:

- a. Autores mantêm os direitos autorais e concedem à revista o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a [Licença Creative Commons Attribution](#) que permite o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria e publicação inicial nesta revista.
- b. Autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não-exclusiva da versão do trabalho publicada nesta revista (ex.: publicar em repositório institucional ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial nesta revista.
- c. Autores têm permissão e são estimulados a publicar e distribuir seu trabalho online (ex.: em repositórios institucionais ou na sua página pessoal) a qualquer ponto antes ou durante o processo editorial, já que isso pode gerar alterações produtivas, bem como aumentar o impacto e a citação do trabalho publicado (Veja [O Efeito do Acesso Livre](#)).

## ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO AO CEP



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Fatores de risco cardiovasculares e comportamento sedentário em universitários

**Pesquisador:** Luís Fernando Deresz

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 26681119.4.0000.5147

**Instituição Proponente:** UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA UFJF

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.893.568

#### Apresentação do Projeto:

A apresentação do projeto está clara, detalhada de forma objetiva, descreve as bases científicas que justificam o estudo, estando de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12 de 2012, item III.

#### Objetivo da Pesquisa:

Os objetivos da pesquisa estão claros e bem delineados, apresentam clareza e compatibilidade com a proposta, tendo adequação da metodologia aos objetivos pretendidos, de acordo com as atribuições definidas na Norma Operacional CNS 001 de 2013, item 3.4.1 - 4.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos e os benefícios são descritos em conformidade com a natureza e o propósito da pesquisa. O risco que o projeto apresenta é caracterizado como risco mínimo e os benefícios esperados estão adequadamente descritos. A avaliação dos Riscos e Benefícios está de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12 de 2012, itens III; III.2 e V.

#### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto está bem estruturado, delineado e fundamentado, sustenta os objetivos do estudo em sua metodologia de forma clara e objetiva, e se apresenta em consonância com os princípios éticos norteadores da ética na pesquisa científica envolvendo seres humanos elencados na resolução 466/12 do CNS e com a Norma Operacional N° 001/2013 CNS.

**Endereço:** JOSE LOURENCO KELMER S/N  
**Bairro:** SAO PEDRO **CEP:** 36.036-900  
**UF:** MG **Município:** JUIZ DE FORA  
**Telefone:** (32)2102-3788 **Fax:** (32)1102-3788 **E-mail:** cep.propesq@ufjf.edu.br



Continuação do Parecer: 3.893.568

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

No que se refere aos termos de apresentação obrigatória, foram apresentados todos os documentos pertinentes.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Todas as pendências foram resolvidas. Diante do exposto, o projeto está aprovado, pois está de acordo com os princípios éticos norteadores da ética em pesquisa estabelecido na Res. 466/12 CNS e com a Norma Operacional N° 001/2013 CNS. Data prevista para o término da pesquisa: dezembro de 2020.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFJF, de acordo com as atribuições definidas na Res. CNS 466/12 e com a Norma Operacional N°001/2013 CNS, manifesta-se pela APROVAÇÃO do protocolo de pesquisa proposto. Vale lembrar ao pesquisador responsável pelo projeto, o compromisso de envio ao CEP de relatórios parciais e/ou total de sua pesquisa informando o andamento da mesma, comunicando também eventos adversos e eventuais modificações no protocolo.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1478666.pdf	27/02/2020 11:42:23		Aceito
Folha de Rosto	Nova_folha_rosto_CS.pdf	27/02/2020 11:40:51	Luís Fernando Deresz	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO_CS_UFJFGV_02.docx	20/02/2020 16:30:38	Luís Fernando Deresz	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Declaracao_infra.pdf	29/11/2019 09:17:36	Luís Fernando Deresz	Aceito
Outros	QUESTIONARIOS_PB.docx	28/11/2019 15:44:14	Luís Fernando Deresz	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	28/11/2019 15:42:15	Luís Fernando Deresz	Aceito

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N  
 Bairro: SAO PEDRO CEP: 36.036-900  
 UF: MG Município: JUIZ DE FORA  
 Telefone: (32)2102-3788 Fax: (32)1102-3788 E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br



Continuação do Parecer: 3.893.568

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

JUIZ DE FORA, 02 de Março de 2020

---

**Assinado por:**  
**Jubel Barreto**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** JOSE LOURENCO KELMER S/N  
**Bairro:** SAO PEDRO **CEP:** 36.036-900  
**UF:** MG **Município:** JUIZ DE FORA  
**Telefone:** (32)2102-3788 **Fax:** (32)1102-3788 **E-mail:** cep.propesq@ufjf.edu.br