



## Comportamentos sedentários e prática de atividades físicas de adolescentes: um estudo sobre a associação do tempo de tela e a prática de atividade física

Sedentary behavior and physical activity among adolescents: a study on the association between screen time and physical activity

Samuel Carvalho da Silva<sup>1</sup>  
Josélia Marinho Dias<sup>1</sup>  
Sonia Cristina Alves Carvalho Leal<sup>1</sup>  
Wagner Rodrigues Martins<sup>2</sup>  
Alesandra Araújo de Souza<sup>1</sup>  
Joana Marcela Sales de Lucena<sup>1</sup>

1. Universidade Federal do Norte do Tocantins - UFNT. 2. Universidade de Brasília - UnB

**E-mail de correspondência:**  
[joana.sales@uft.edu.br](mailto:joana.sales@uft.edu.br)

**Introdução:** O desenvolvimento da sociedade trouxe e evolução tecnológica, incluindo as facilidades e meios de entretenimento, como a televisão, os computadores e os *smartphones*, estão cada vez mais presentes no nosso cotidiano. Assim sendo, este trabalho tem como objetivo discutir quais as possíveis relações entre o tempo de tela e a prática de atividades físicas dos adolescentes. **Métodos:** Foi um estudo transversal, onde a amostragem foi realizada por conglomerado de estágio único, considerando todas as seis escolas de Ensino Médio da cidade de Tocantinópolis/TO. No total três escolas participaram do estudo. As variáveis coletadas foram: prática de atividade física na semana anterior (minutos/semana) e o tempo de televisão, tempo de videogames, uso do celular, uso do computador (escolar e lazer), em minutos por semana, também da semana anterior. A análise dos dados foi realizada de forma descritiva, de modo que, para as variáveis categóricas, foram obtidas

tabelas com as frequências absolutas e percentuais e para as variáveis quantitativas, foram obtidas medidas de descrição (mínimo, média, mediana, máximo e desvio padrão). Os *softwares* utilizados na execução das análises estatísticas descritivas foram o Microsoft Office Excel e o Stata 13.0. **Resultados:** A pesquisa foi realizada com um total de 162 estudantes, dentre esses 54,9% eram do sexo feminino, 62% considerados de nível socioeconômico C e idade média de 16 anos ( $\pm 1,7$ ).

O tempo de atividade física/semana foi de 1.346,6 minutos, e o tempo usando videogames foi de 151,5 minutos por semana. O maior tempo de tela foi o uso de celular com 1.444,4 min./semana. Na análise bivariada, apenas o tempo de computador para escola e para o lazer foram associados à prática de atividades físicas. Jogar videogames não foi associado à prática de atividade física. O tempo de computador para fins acadêmicos foi positivamente associado à prática de atividade física. **Conclusão:** O tempo de uso de computador para lazer e para estudos está positivamente associado à prática de atividades físicas entre os adolescentes das escolas de Ensino Médio da cidade de Tocantinópolis/TO.

**Palavras-chave:** Tempo de tela. Atividade física. Adolescência.

**Introduction:** The development of society has brought and technological evolution, including the facilities and means of entertainment, such as television, computers and smartphones, are increasingly present in our daily lives. Therefore, this work aims to discuss the possible relationships between screen time and the practice of physical activities by adolescents. **Methods:** It was a cross-sectional study, where sampling was performed by a single-stage cluster, considering all six high schools in the city of Tocantinópolis/TO. A total of three schools participated in the study. The variables collected were: practice of physical activity in



the previous week (minutes/week) and television time, video game time, cell phone use, computer use (school and leisure), in minutes per week, also from the previous week. Data analysis was performed descriptively, so that, for categorical variables, tables were obtained with absolute and percentage frequencies and for quantitative variables, description measures were obtained (minimum, mean, median, maximum and standard deviation). The software used in the execution of descriptive statistical analyzes were Microsoft Office Excel and Stata 13.0. **Results:** The research was carried out with a total of 162 students, among which 54.9% were female, 62% were considered to be of socioeconomic level C and mean age of 16 years ( $\pm 1.7$ ). The time of physical activity/week was 1346.6 minutes, and the time using video games was 151.5 minutes per week. The highest screen time was cell phone use with 1,444.4 min./week. In the bivariate analysis, only computer time for school and leisure were associated with physical activity. Playing video games was not associated with physical activity. Computer time for academic purposes was positively associated with physical activity. **Conclusion:** The time of computer use for leisure and for studies is positively associated with the practice of physical activities among adolescents from high schools in the city of Tocantinópolis/TO.

**Keywords:** Screen time. Physical activity. Adolescence.

### Motivos para adesão ao treinamento funcional entre praticantes regulares dessa modalidade

Reasons for adhering to functional training among regular practitioners of this modality

Odelayne Heloisa Trabach<sup>1</sup>

Thiago Moraes Scardua Meneguci<sup>1</sup>

Anibal Batista Costa Júnior<sup>1</sup>

1. Curso de Educação Física,  
Esporte e Lazer da Universidade  
Vila Velha.

**E-mail de correspondência:**  
[odelayneht@gmail.com](mailto:odelayneht@gmail.com)

**Introdução:** O treinamento funcional pode ser compreendido como um tipo de exercício físico que desenvolve as funções corporais de movimento de maneira equilibrada, ou seja, significa treinar com um propósito, seja para melhorar as ações motoras aplicadas ao cotidiano: como correr, agachar, puxar e etc, ou até mesmo no que tange a performance esportiva. A questão que orienta este estudo é: quais os motivos para adesão ao treinamento funcional entre praticantes regulares dessa modalidade de exercício físico, cujos objetivos são, compreender os principais motivos que estimulam as pessoas a praticarem o treinamento funcional; e comparar entre as faixas etárias os motivos da mesma. **Métodos:** Para tanto, realizou-se uma pesquisa do tipo explicativa. Nesse sentido, foram selecionados 187 Centros de Treinamento (CT) no município de Vila Velha no Espírito Santo, o critério de seleção e escolha se deu a partir dos seguintes procedimentos: seleção dos espaços cadastrados no site do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF); escolha daqueles que possuíam o termo Centro ou designação funcional, alcançando 45 resultados. Em seguida, entrou-se em contato via telefone e 18 aceitaram participar



do estudo, sendo enviado um questionário estruturado aplicado presencialmente.

**Resultados:** Os resultados indicam que o grupo etário que se destaca na pesquisa à procura do treinamento é o de 50 anos ou mais, predominantemente mulheres, que praticam exercícios físicos de maneira orientada há mais de 6 anos. Constatou-se também que os entrevistados costumam praticar outros tipos de atividade, como a musculação em sua grande maioria, mas atividades aeróbias e modalidades esportivas também tem seu destaque. **Conclusão:** Os motivos que levam essas pessoas a aderirem à prática são variados, sendo a melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde o principal motivo abordado pelos entrevistados. Em cima disso, foi apurado que muitos são os benefícios apontados pelos praticantes, tais como aumento da disposição, diminuição de gordura corporal, redução significativa de dores, entre outros. Por fim, a pesquisa aponta que 100% dos entrevistados recomendam ou recomendariam treinamento funcional às pessoas não praticantes, fato este que nos permite dizer que o programa pode ser eficaz para todo o tipo de público, a diferenciar seus objetivos.

**Palavras chave:** Desempenho Funcional; Exercício Físico; Saúde.

Functional training can be understood as a type of physical exercise that develops the bodily functions of movement in a balanced way, that is, it means training with a purpose, whether to improve motor actions applied to everyday life: such as running, squatting, pulling, etc., or even with regard to sports performance. The question that guides this study is: what are the reasons for adherence to functional training among regular practitioners of this type of physical exercise, whose objectives are to understand the main reasons that encourage people to practice functional training; and compare the reasons for it between age groups. For that, an

explanatory research was carried out. In this sense, 187 Training Centers (TC) were selected in the municipality of Vila Velha in Espírito Santo, the selection and choice criterion was based on the following procedures: selection of spaces registered on the website of the Federal Council of Physical Education (CONFEF); choice of those who had the term Center or functional designation, reaching 45 results. Then, contact was made by telephone and 18 agreed to participate in the study, being sent a structured questionnaire applied in person. The results indicate that the age group that stands out in the research looking for training is 50 years old or more, predominantly women, who have been practicing physical exercises in an oriented way for more than 6 years. It was also found that the interviewees usually practice other types of activity, such as weight training in their vast majority, but aerobic activities and sports are also highlighted. The reasons that lead these people to adhere to the practice are varied, with the improvement of quality of life and health promotion being the main reason addressed by the interviewees. On top of that, it was found that there are many benefits pointed out by practitioners, such as increased disposition, decreased body fat, significant reduction in pain, among others. Finally, the survey shows that 100% of respondents recommend or would recommend functional training to non-practitioners, a fact that allows us to say that the program can be effective for all types of audiences, to differentiate their objectives.

**Keywords:** Functional Performance; Physical exercise; Health.

**Projeto Atitude: Estudo epidemiológico de base escolar do estado de Pernambuco**

Attitude Project: School-based epidemiological study in the state of Pernambuco

Maria Deisyelle Sibaldina da Silva Almeida<sup>1</sup>  
Maria Júlia de Freitas Lourenço e Simão<sup>1</sup>  
Irineu Alves da Silva Junior<sup>1</sup>  
João Francisco Lins Brayner Rangel Junior<sup>1</sup>  
Jorge Bezerra<sup>1</sup>  
Mauro Virgílio Gomes de Barros<sup>1</sup>

1. Universidade de Pernambuco - UPE.

**E-mail de correspondência:**  
[deisvelle.almeida@upe.br](mailto:deisvelle.almeida@upe.br)

O Projeto Atitude avalia a prática de atividade física, comportamento sedentário e outros fatores de risco à saúde em adolescentes estudantes do ensino médio do estado de Pernambuco. Este resumo tem como objetivo descrever os métodos de análise deste macro projeto de pesquisa. Trata-se de um estudo epidemiológico transversal, de abrangência estadual e base escolar, com foco na avaliação dos adolescentes (14 a 19 anos de idade) matriculados em escolas estaduais de ensino médio no estado de Pernambuco. De modo a permitir a comparação das análises de tendências considerando o intervalo regular de cinco anos (2006-2011-2016-2022). Com amostra selecionada aleatoriamente mediante amostragem por conglomerado em dois estágios (escola e turma). Por meio de entrevista coletiva, utilizando o questionário “Global School-based Student Health Survey” (GSHS), traduzido e adaptado para este estudo, proposto pela Organização Mundial de Saúde (WHO). E anuência do CEP (Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos Agamenon Magalhães S/N, 2006), (Comitê de Ética em

Pesquisa da UPE, CAAE:0158.0.097.000-10/ 2011), (CEP da UPE, CAAE: 56341416.9.0000.5192, 2016), (UPE HEMOPE, CAAE:38459320.3.0000.5195, 2022), seguindo todos os procedimentos éticos de consentimento. Foram entrevistados 4.207 estudantes em 2006, 6.264 em 2011 e 6.002 em 2016, prevendo-se aproximadamente 6.000 em 2022, por estar, atualmente, com equipe em campo. Na estatística descritiva é utilizado o Qui-quadrado de Pearson e para análises de tendência temporal são empregadas regressões logísticas. Adota-se um nível crítico de  $p < 0,20$  e de significância: 5%. Para tabulação de dados são utilizados programas Epi Data 3.1 (2006 e 2011) e SPHYNX (2016 e 2022) e para análises estatísticas: o SPSS e Stata. A realização deste estudo permite identificar a situação atual dos adolescentes, quanto à prática de atividade física e comportamentos de risco; como também mediante a comparação dos estudos transversais repetidos, é possível verificar a tendência de modificação na frequência de exposição a estes fatores e, por conseguinte, a avaliação das ações desenvolvidas para lidar com os problemas identificados. Assim, estudos deste formato são bases fidedignas para elaboração de propostas de políticas públicas e normativas de condutas de saúde para a manutenção de um estilo de vida ativo e saudável.

**Palavras-chave:** Estudos Epidemiológicos. Tendência temporal. Atividade Física. Saúde do Adolescente.

The Attitude Project evaluates the practice of physical activity, sedentary behavior and other health risk factors in adolescents high school students from the state of Pernambuco. This summary aims to describe the methods of analysis of this macro research project. This is a cross-sectional epidemiological study, of state scope and school base, focusing on the evaluation of adolescents (14 to 19 years of



age) enrolled in state high schools in the state of Pernambuco. In order to allow the comparison of trend analyses considering the regular five-year interval (2006-2011-2016-2022). With sample randomly selected by cluster sampling in two stages (school and class). Through a press conference, using the "Global School-based Student Health Survey" (GSHS) questionnaire, translated and adapted for this study, proposed by the World Health Organization (WHO). And cep's (Human Research Ethics Committee, Hospital Agamenon Magalhães S/N, 2006), (UPE Research Ethics Committee, CAAE-0158.0.097.000-10/2011), (UPE Research Ethics Committee, CAAE: 56341416.9.0000.5192, 2016), (UPE HEMOPE, CAAE:38459320.3.0000.5195, 2022), following all ethical consent procedures. A total of 4,207 students were interviewed in 2006, 6,264 in 2011 and 6,002 in 2016, with approximately 6,000 expected in 2022, as currently with team on the field. Pearson's Chi square is used in descriptive statistics and logistic regressions are used for temporal trend analyses. A critical level of  $p < 0.20$  and significance is adopted: 5%. Epi Data 3.1 (2006 and 2011) programs are used for data tabulation and SPHYNX (2016 and 2022) and for statistical analysis: SPSS and Stata. This study allows identifying the current situation of adolescents regarding the practice of physical activity and risk behaviors; as well as by comparing repeated cross sectional studies, it is possible to verify the tendency of change in the frequency of exposure to these factors and, therefore, the assessment of the actions developed to deal with the identified problems. Thus, studies of this format are reliable bases for the elaboration of public policy proposals and regulations of health conducts for the maintenance of an active and healthy lifestyle.

**Keywords:** Epidemiological. Studies. Temporal trend. Physical activity. Adolescent Health.

### Comportamento Sedentário e Dores Musculoesqueléticas em Acadêmicos

Sedentary behavior and musculoskeletal pain in academics

Juliany Gonçalves Luciano<sup>1</sup>

Maria Uila da Silva Sousa<sup>1</sup>

Pedro Henrique Medeiros Caldas<sup>1</sup>

José Sergio Saraiva Lima Junior<sup>1</sup>

Karina Vieira dos Santos<sup>1</sup>

José Murilo Rodrigues Oliveira<sup>1</sup>

Nicolay Lira Alves Alcântara Pinheiro<sup>1</sup>

Joyce Maria Leite e Silva<sup>1</sup>

1. Universidade Regional do Cariri- Urca Iguatu Ceará.

**E-mail de correspondência:**

[juliany.luciano@urca.br](mailto:juliany.luciano@urca.br)

Com a chegada da pandemia se fez necessário e obrigatório o isolamento social, em consequência disso a maioria das pessoas tiveram que ficar em domicílio e muitas vezes sem praticar nenhum tipo de exercício físico, estando propícios assim a desenvolver dores musculoesqueléticas. O presente estudo teve como objetivo analisar o comportamento sedentário relacionado a dor musculoesquelética em estudantes de graduação e pós-graduação durante a pandemia da Covid-19. A pesquisa caracterizou-se por ser epidemiológica de corte transversal recorte de um projeto guarda-chuva aprovado em CEP sob número 36212020.0.0000.5055. A amostragem foi do tipo não-probabilística por método bola de neve realizada com 160 estudantes de graduação com média de idade de  $23,9 \pm 5,23$  anos. A pesquisa teve como critério de inclusão: estudantes de graduação maiores de 18 anos, não tendo nenhum participante excluído. A coleta de





dados foi realizada através de uma plataforma digital por meio de um questionário com 38 questões construído pelo *Google forms®*. A análise foi realizada no software JASP versão 0.13.1. Foram utilizadas a estatística descritiva de média, desvio padrão e frequência para descrever o perfil da amostra com variáveis categóricas, o teste *t* de *Student* para caracterização da intensidade da dor e o teste *t* independente para comparação da dor entre os sexos como também para comparar horas por dia sentado e tempo de tela antes e durante o isolamento, sempre adotando  $\alpha < 0,05$ . O teste *t* de Student mostrou em média que a intensidade de dor da amostra se caracterizou por 4.1, havendo diferenças significativas comparadas à população em geral [ $t(159) = 19.509$ ,  $p < 0,05$ ]. O teste *t* independente mostrou que a relação entre as horas por dia em uso de tela antes e durante o isolamento foi de [ $t(158) = -5.278$ ;  $p < 0,001$ ]. Com relação as horas por dia sentado antes e durante o isolamento representa [ $t(158) = -1.909$ ;  $p < 0,058$ ]. Desta forma, é importante o estímulo à prática de atividade física, visto que esta tem sido um grande fator protetivo para minimizar dores.

**Palavras-chave:** Dor; Covid-19; Comportamento sedentário.

With the arrival of the pandemic, social isolation became necessary and mandatory, as a result of which most people had to stay at home and often without practicing any type of physical exercise, thus being prone to developing musculoskeletal pain. The present study aimed to analyze sedentary behavior related to musculoskeletal pain in undergraduate and graduate students during the Covid-19 pandemic. The research was characterized by being an epidemiological cross-sectional cut of an umbrella project approved in CEP under number 36212020.0.0000.5055. Sampling was non-probabilistic using the snowball method, performed with 160 undergraduate students

with a mean age of  $23.9 \pm 5.23$  years. The research had as inclusion criteria: undergraduate students over 18 years old, with no participant excluded. Data collection was carried out through a digital platform through a questionnaire with 38 questions built by *Google forms®*. The analysis was performed using the JASP software version 0.13.1. Descriptive statistics of mean, standard deviation and frequency were used to describe the sample profile with categorical variables, Student's *t* test to characterize pain intensity and independent *t* test to compare pain between genders as well as to compare hours per day sitting and screen time before and during isolation, always adopting  $\alpha < 0.05$ . The Student's *t* test showed, on average, that the pain intensity of the sample was characterized by 4.1, with significant differences compared to the general population [ $t(159) = 19,509$ ,  $p < 0.05$ ]. The independent *t* test showed that the relationship between hours per day of screen use before and during isolation was [ $t(158) = -5.278$ ;  $p < 0.001$ ]. Regarding the hours per day sitting before and during isolation, it represents [ $t(158) = -1,909$ ;  $p < 0.058$ ]. Thus, it is important to encourage the practice of physical activity, since this has been a great protective factor to minimize pain.

**Keywords:** Pain; Covid-19; sedentary behavior.

**Tabela 2. Caracterização Da Intensidade De Dor (N=160)**

Média	dp	t	df	p	Cohen's d
4.144	2.68	19.509	159	0,001	1.542

**Tabela 2. Comportamento sedentário antes e durante a pandemia da Covid-19 (n=160).**

	Média	Dp	p	Cohen	t
Horas por dia o uso de tela antes	6.131	2.957	< .001	-0.410	-5.278



Horas por dia o uso de tela durante	7.600	3.259			
Horas por dia sentado (a) antes	6.406	2.655			
Horas por dia sentado (a) durante	6.938	3.142	0.058	-0.151	-1.909

### Qualidade de sono e dor musculoesquelética em estudantes de graduação durante a pandemia do Covid-19

Sleep quality and musculoskeletal pain in undergraduate students during the Covid-19 pandemic

Giovanna Ferreira<sup>1</sup>  
Arthur Bezerra<sup>1</sup>  
Ana Karolina<sup>1</sup>  
Lara Samya<sup>1</sup>  
Diego Lima<sup>1</sup>  
João Pedro<sup>1</sup>  
Joyce Leite<sup>1</sup>

1. Universidade Regional do Cariri - URCA.

E-mail de correspondência:  
[giovanna.ferreira@urca.br](mailto:giovanna.ferreira@urca.br)

**Introdução:** Há uma relação bidirecional entre dores e pouca qualidade do sono: as dores reduzem a qualidade do sono e o sono ruim provoca dores. É comum entre pessoas que apresentam dores crônicas como doenças reumáticas, lombalgia, fibromialgia, entre outras, reclamarem da má qualidade do sono. **Objetivo:** Analisar a qualidade de sono e dor musculoesquelética em estudantes de graduação durante a pandemia do Covid-19. **Metodologia:** estudo epidemiológico de corte transversal com amostragem não-probabilística por método bola de neve. A amostra contou com 160 acadêmicos de várias regiões do Brasil, onde 61,25% (98) eram do sexo feminino e 38,75% (62) do sexo masculino, com idade

entre 18 a 47 anos. Foram incluídos estudantes de graduação regularmente matriculados e maiores de 18 anos. Esta pesquisa foi um recorte de projeto guarda-chuva aprovado no CEP sob o número 36212020.0.0000.5055. Para a coleta de dados foi confeccionado um questionário contendo 38 perguntas, após o recorte foram selecionadas 07 questões definindo perfil da amostra e 08 sobre intensidade da dor e qualidade do sono durante o isolamento social. Foi utilizando o software JASP versão 0.13.1. Realizando estatística descritiva de média, desvio padrão e frequência para descrever o perfil da amostra com variáveis categóricas, o teste de Shapiro wilk para normalidade dos dados, o teste t de student para caracterização da intensidade da dor e o teste t independente para comparação da intensidade de dor musculoesquelética e qualidade do sono, sempre adotando  $\alpha < 0,05$ . **Resultados:** A maioria do público da amostra foram os residentes do estado do estado do Ceará, totalizando cerca de 86%. Quanto ao estado civil, cerca de 87% do público é solteiro(a). Cerca de 71% do público não possuem atividades laborais remuneradas. E o sexo predominante da amostra foi o feminino, abrangendo cerca de 61% do público. Com base na caracterização do sono da amostra, a qualidade do sono antes do isolamento era "boa" em cerca de 51% do público da amostra, já a qualidade do sono durante o isolamento, a maioria do público relatou que era ruim, totalizando cerca de 77% da amostra. Com base na caracterização do sono da amostra, a qualidade do sono antes do isolamento era "boa" em cerca de 51% do público da amostra, já a qualidade do sono durante o isolamento, a maioria do público relatou que era boa, totalizando cerca de 52% da amostra. Acerca de episódios de insônia antes do isolamento, 63% do público relatou não sentir, já acerca de episódios de insônia durante o isolamento, cerca de 44% do público relatou não sentir. **Conclusão:**



Conclui-se, frente ao exposto, que há uma relação estreita entre dores e pouca qualidade de sono, o que pode comprometer o desempenho como estudantes, bem como nas atividades inerentes à prática social.

**Palavras-chave:** Dor. Sono. Fisiologia. Covid-19.

**Introduction:** There is a bidirectional relationship between pain and poor sleep quality: pain reduces sleep quality and poor sleep causes pain. It is common among people who have chronic pain such as rheumatic diseases, low back pain, fibromyalgia, among others, to complain about poor sleep quality. **Objective:** To analyze sleep quality and musculoskeletal pain in undergraduate students during the Covid-19 pandemic. **Methodology:** cross-sectional epidemiological study with non-probabilistic snowball sampling. The sample included 160 academics from various regions of Brazil, where 61.25% (98) were female and 38.75% (62) were male, aged between 18 and 47 years. Regularly enrolled undergraduate students over 18 years of age were included. This research was an umbrella project cutout approved by the CEP under the number 36212020.0.0000.5055. For data collection, a questionnaire containing 38 questions was prepared, after the cut, 07 questions were selected defining the sample profile and 08 about pain intensity and sleep quality during social isolation. It was using the JASP software version 0.13.1. Performing descriptive statistics of mean, standard deviation and frequency to describe the profile of the sample with categorical variables, the Shapiro Wilk test for data normality, the student's t test to characterize the pain intensity and the independent t test to compare the intensity of musculoskeletal pain and sleep quality, always adopting  $\alpha < 0.05$ . **Results:** Most of the sample public were residents of the state of Ceará, totaling

about 86%. As for marital status, about 87% of the public is single. About 71% of the public do not have paid work activities. And the predominant sex of the sample was female, covering about 61% of the public. Based on the sleep characterization of the sample, the sleep quality before isolation was "good" in about 51% of the sample public, while the sleep quality during isolation, the majority of the public reported that it was poor, totaling about 77% of the sample. Based on the sleep characterization of the sample, the sleep quality before isolation was "good" in about 51% of the sample public, while the sleep quality during isolation, the majority of the public reported that it was good, totaling about 52% of the sample. About episodes of insomnia before isolation, 63% of the public reported not feeling it, while about episodes of insomnia during isolation, about 44% of the public reported not feeling it. **Conclusion:** In view of the above, it is concluded that there is a close relationship between pain and poor sleep quality, which can compromise performance as students, as well as in activities inherent to social practice.

**Keywords:** Pain. Sleep. Physiology. Covid-19.

### **Estilo e qualidade de vida de servidores e estudantes do Instituto Federal-PE**

Style and quality of life of civil servants and students at Instituto Federal-PE

Edirlane Soares do Nascimento<sup>1</sup>

Jânio Eduardo de Araújo Alves<sup>1</sup>

Wanessa Falcão Florêncio Lima da Silva<sup>1</sup>

Dayane Tays da Silva<sup>1</sup>

Laura Carvalho Ribeiro<sup>1</sup>

José Roberto Andrade do Nascimento

Junior<sup>1</sup>

Yara Lucy Fidelix<sup>1</sup>





1. Universidade Federal do Vale do  
São Francisco - UNIVASF -  
Petrolina/PE.

**E-mail de correspondência:**  
[edirlane1105@hotmail.com](mailto:edirlane1105@hotmail.com)

**Introdução:** O estilo de vida das pessoas passou por uma série de modificações ao longo das últimas décadas e hábitos inadequados estão associados a uma pior percepção da qualidade de vida. Durante a pandemia do Covid-19, novos hábitos precisaram ser incorporados no dia a dia, a fim de atender as recomendações de distanciamento social, gerando modificações no ambiente acadêmico e profissional e, conseqüentemente, nos parâmetros biopsicossociais da população. **Objetivo:** Avaliar e analisar o estilo e a qualidade de vida de servidores e estudantes de diferentes Cursos Superiores do IF Sertão, Campus Salgueiro, durante a pandemia do Covid-19. **Métodos:** O estudo caracteriza-se como transversal, de abordagem quantitativa e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia do Sertão Pernambucano, sob o parecer número 4.439.830. Todos os servidores e alunos matriculados nos três Cursos Superiores (Tecnologia em Alimentos; Tecnologia em Sistemas para Internet; Licenciatura em Física) foram convidados a participar do estudo. Por meio da aplicação de um questionário virtual, foram coletadas informações sociodemográficas (idade, sexo, curso e turno de estudo/trabalho), de estilo de vida (questionário “Estilo de vida Fantástico”), de qualidade de vida (questionário SF-36) e comportamento sedentário (tempo sentado). Os dados foram analisados pelo teste *t de Student* para amostras independentes, sendo adotado o nível de significância de  $p \leq 0,05$ . **Resultados:** Participaram 72 indivíduos (39 servidores e 45 alunos) e um elevado percentual (87,5%) apresentou um estilo de vida bom ou muito

bom. Quanto à qualidade de vida, a dimensão da capacidade funcional apresentou maior média entre os domínios avaliados, enquanto os menores escores encontrados, em ambos os grupos, foram vitalidade, aspectos emocionais e estado geral de saúde. Os alunos de Física apresentaram os menores escores nos aspectos físicos (28,5) e emocionais (19,0), se comparados aos demais grupos. Os servidores relataram passar mais tempo em comportamento sedentário durante a semana ( $\pm 8$ h/dia) enquanto os alunos passaram mais tempo sentados no final de semana ( $\pm 9$ h/dia). **Conclusão:** Observou-se uma boa percepção do estilo e da qualidade de vida na amostra investigada, entretanto, recomenda-se redução do comportamento sedentário.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Comportamento sedentário. Estilo de vida saudável. COVID-19.

#### **Abstract**

**Background:** People's lifestyle has undergone a series of changes over the last few decades and inappropriate habits are associated with a worse perception of quality of life. During the Covid-19 pandemic, new habits needed to be incorporated into daily life in order to meet the recommendations of social distancing, generating changes in the academic and professional environment and, consequently, in the biopsychosocial parameters of the population. **Objective:** To evaluate and analyze the style and quality of life of servers and students from different Higher Courses at IF Sertão, Campus Salgueiro, during the Covid-19 pandemic. **Methods:** The study is characterized as cross-sectional, with a quantitative approach and was approved by the Research Ethics Committee of the Federal Institute of Education, Science and Technology of Sertão Pernambucano, under opinion number 4.439.830. All servers and students enrolled in the three Higher Courses (Food



Technology; Technology in Internet Systems; Degree in Physics) were invited to participate in the study. Through the application of a virtual questionnaire, sociodemographic information (age, gender, course and study/work shift), lifestyle information (questionnaire “Fantastic Lifestyle”), quality of life (questionnaire SF-36) and sedentary behavior (sitting time). Data were analyzed by Student's t test for independent samples, adopting a significance level of  $p \leq 0.05$ . **Results:** Seventy-two individuals participated (39 employees and 45 students) and a high percentage (87.5%) had a good or very good lifestyle. As for quality of life, the dimension of functional capacity had the highest average among the domains evaluated, while the lowest scores found in both groups were vitality, emotional aspects and general health status. Physics students had the lowest scores in the physical (28.5) and emotional (19.0) aspects, compared to the other groups. Servers reported spending more time in sedentary behavior during the week ( $\pm 8$ h/day) while students spent more time sitting on the weekend ( $\pm 9$ h/day). **Conclusion:** A good perception of style and quality of life was observed in the investigated sample, however, a reduction in sedentary behavior is recommended.

**Keywords:** Exercise. Sedentary behavior. Healthy Lifestyle. COVID-19

**Vias de intervenções nos comportamentos de movimento: algoritmo de rede complexas Dijkstra**

Intervention pathways in movement behaviors: Dijkstra complex network algorithm

Michelly Arruda Alencar<sup>1</sup>

Morgana Alves Correia da Silva<sup>2</sup>

Adriana Maria Bezerra de Oliveira<sup>3</sup>

Glacithane Lins Cunha<sup>2</sup>

Lara Suele Ferreira da Silva<sup>1</sup>

Paulo Felipe Ribeiro Bandeira<sup>1,2</sup>

1. Universidade Regional do Cariri - URCA.

2. Universidade Federal do Vale do São Francisco, Programa de Pós Graduação em Educação Física - PPGEF.

3. Universidade Estadual do Ceará - UECE.

**E-mail de correspondência:**  
[michelly.alencar@urca.br](mailto:michelly.alencar@urca.br)

O comportamento de movimento em 24 horas consiste em atividade física, comportamento sedentário e duração de sono. Cumprir esses comportamentos torna-se importante para desfechos positivos em saúde ao longo da vida. Fatores sociodemográficos, como renda e escolaridade da mãe podem influenciar no cumprimento desses comportamentos, portanto intervir nessas variáveis é um problema de saúde pública emergente. Métodos estatísticos baseados em sistemas complexos e ciência de redes podem ser úteis para planejar intervenções na atividade física. O objetivo do estudo foi avaliar a estrutura de rede e investigar vias de intervenção entre comportamento de movimento em 24 horas e fatores sociodemográficos. Trata-se de um pesquisa transversal e associativa em 58 pais ou responsáveis por crianças com idade entre 3 a 5 anos. Os comportamentos de movimento em 24 horas e dados sociodemográficos foram avaliados por questionários adaptados no Google Forms. Foi conduzida uma análise de redes complexas para estabelecer as relações entre as variáveis e posteriormente, foi aplicado o algoritmo Dijkstra para investigar os caminhos mais curtos de intervenção entre os comportamentos de movimento 24 horas e dados sociodemográficos. O índice de centralidade de influência esperada foi utilizado para identificar as variáveis mais sensíveis a mudanças na rede. O pacote



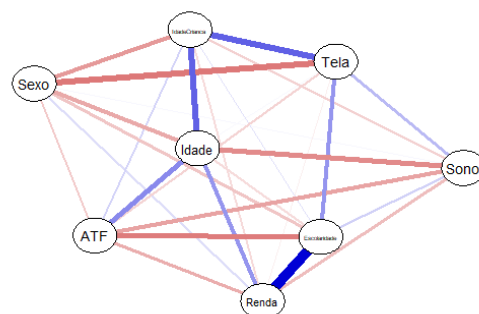
qgraph e ggplot2 do RStudio foram utilizados para estimar e gerar a rede, respectivamente. O estudo foi aprovado pelo Comitê de ética com número do parecer 4.330.160. Cumprir o tempo recomendado de atividade física não garante a aderência ao tempo de tela e duração de sono. As variáveis de escolaridade da mãe (0.82) e idade da criança (0.79) apresentam o valor maior de influência esperada. A rede de caminho indicou que a escolaridade da mãe pode conectar positivamente os comportamentos de movimento em 24 horas. A aplicação do algoritmo Dijkstra apresenta uma nova possibilidade para compreender a estrutura e dinâmica de sistemas complexos, portanto, intervenções na atividade física e correlatos podem se beneficiar dessa análise para planejar e otimizar intervenções.

**Palavras-chave:** Comportamento sedentário; Crianças pré-escolares; Análise de sistemas

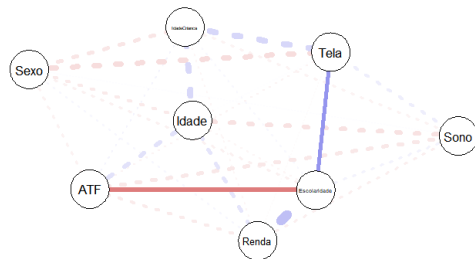
The 24-hour movement behavior consists of physical activity, sedentary behavior, and sleep duration. Complying with these behaviors becomes important for positive health outcomes throughout life. Sociodemographic factors, such as the mother's income and education, can influence compliance with these behaviors, so intervening in these variables is an emerging public health problem. Statistical methods based on complex systems and network science can be useful for planning physical activity interventions. The aim of the study was to assess the network structure and investigate avenues of intervention between 24-hour movement behavior and sociodemographic factors. This is a cross-sectional and associative research with 58 parents or guardians of children aged between 3 and 5 years. 24-hour movement behaviors and sociodemographic data were assessed using questionnaires adapted in Google Forms. An analysis of complex

networks was conducted to establish the relationships between the variables and later, the Dijkstra algorithm was applied to investigate the shortest intervention paths between 24-hour movement behaviors and sociodemographic data. The expected centrality of influence index was used to identify the variables most sensitive to changes in the network. RStudio's qgraph and ggplot2 packages were used to estimate and generate the network, respectively. The study was approved by the Ethics Committee with number 4,330,160. Meeting the recommended physical activity time does not guarantee adherence to screen time and sleep duration. The variables of mother's education (0.82) and child's age (0.79) have the highest value of expected influence. The network path indicated that the mother's education can positively connect movement behaviors in 24 hours. The application of the Dijkstra algorithm presents a new possibility to understand the structure and dynamics of complex systems, therefore, interventions in physical activity and correlates can benefit from this analysis to plan and optimize interventions and optimize interventions.

**Keywords:** Sedentary Behavior; Child, Preschool; Systems Analysis



**Figura 1.** Análise da estrutura de rede dos comportamentos de movimento em 24 horas e fatores sociodemográficos.



**Figura 2.** Vias de intervenções entre Atividade Física e Tela

### Associação entre atividade física e imagem corporal: Uma análise de rede

Association between physical activity and body image: A network analysis

José Ywgne Vieira do Nascimento<sup>1</sup>  
Mabliny Thuane Gonzaga Santos<sup>2</sup>  
Cayo Vinnycius Pereira Lima<sup>1</sup>  
Kleberton Carlos Silva Magalhães<sup>3</sup>  
Danilo Rodrigues Pereira da Silva<sup>4</sup>

1. Universidade Federal de Sergipe - UFSE.

2. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

3. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Londrina, Brasil.

4. Centro de investigação em saúde, atividade física e esporte, Universidade Federal de Sergipe - UFSE.

**E-mail de correspondência:**  
[ioseywgne@gmail.com](mailto:ioseywgne@gmail.com)

**Introdução:** Comportamentos de movimento adquiridos na adolescência tendem a se manter na idade adulta, com desfechos de saúde verificados ao longo da vida. Os mecanismos de relação entre

atividade física (AF), comportamento sedentário e saúde estão bem estabelecidos. Contudo, a relação de cada domínio da atividade física (lazer, doméstico, ocupacional e deslocamento) com desfechos em saúde física e mental não é clara.

**Objetivo:** Analisar as relações entre os domínios da AF e imagem corporal em estudantes do norte do Brasil. **Métodos:** Este é um estudo transversal realizado com base na Pesquisa Nacional da Saúde do Escolar-PeNSE (2019). A amostra foi composta por 28.861 estudantes da região norte do Brasil (51,4% meninas). Utilizou-se as variáveis: Sexo; idade; comportamento sedentário (tempo sentado); percepção sobre o corpo (escala likert); como considera o corpo (escala likert); comportamento de “vomitou”/“tomou laxante”(escala likert) e domínios da AF em minutos (AF nas aulas de Educação Física (EF); AF extra aulas de EF e deslocamento ativo no trajeto casa-escola). A análise de redes foi estimada através do parâmetro EBIC, estratificadas por sexos. Os resultados da análise foram apresentados através da matriz de peso, e *bootstrap* de 1000 interações foi realizado para avaliar a replicabilidade da rede. As análises foram realizadas no software JASP versão 16.1. A PeNSE 2019 foi aprovada por meio do parecer Conep nº 3.249.268, de 08.04.2019. **Resultados:** O tempo de AF nas aulas de EF esteve associado à pior percepção sobre o corpo e comportamento de “vomitou”/“tomou laxante” (meninos: -0,204 e -0,121; meninas: -0,183 e -0,104). O tempo de AF extra aula de EF foi associado à uma melhor percepção sobre o corpo em ambos os sexos (meninos: 0,106; meninas: 0,124). O deslocamento ativo associou-se à pior avaliação do próprio corpo (“como considera o corpo”) em meninos (-0,157) e meninas (-0,085) e à pior percepção sobre o corpo nas meninas (-0,122). **Conclusão:** Os diferentes domínios da AF estão associados de maneira específica a indicadores de



imagem corporal em adolescentes da região Norte do Brasil.

**Palavras-chave:** (Adolescente, Identidade Corporal, Atividade Física, Análise de rede social).

**Introduction:** Movement behaviors acquired in adolescence tend to be maintained in adulthood, with health outcomes verified throughout life. The mechanisms between physical activity (PA), sedentary behavior, and health are well established. However, the relationship between physical activity domain (leisure, domestic, occupational, and commuting) and physical and mental health outcomes is unclear. **Objective:** To analyze the relationships between PA domains and body image in students from northern Brazil. **Methods:** This is a cross-sectional study based on the National School Health Survey (2019). The sample was composed by 28,861 students from the northern region of Brazil (51.4% girls). The variables used were: Sex; age; sedentary behavior (sitting time); perception about the body (Likert scale); how you consider the body (Likert scale); “vomited”/“taken laxative” behavior (Likert scale) and PA domains in minutes (PA in Physical Education (PE) classes; PA extra PE classes and active commuting on the home-school journey). The network analysis was estimated through the EBIC parameter, stratified by sex. The results of the analysis were presented through the weight matrix, and a bootstrap of 1000 interactions was performed to evaluate the network replicability. The analyzes were performed using the JASP software version 16.1. PeNSE 2019 was approved through Conep No. 3,249,268, of 04/08/2019. **Results:** PA time in PE classes was associated with a worse perception of the body and “vomited”/“taken laxative” behavior (boys: -0.204 and -0.121; girls: -0.183 and -0.104). PA time outside PE class was associated with a better perception of the body in both sexes

(boys: 0.106; girls: 0.124). Active commuting was associated with worse self-assessment (“how you consider the body”) in boys (-0.157) and girls (-0.085) and worse perception of the body in girls (-0.122). **Conclusion:** The different PA domains are specifically associated with body image indicators in adolescents from the North region of Brazil.

**Keywords:** (Adolescent, Body Image, Physical activity, Social Network Analysis.)

### Corrida de rua no Norte do Brasil: as características do ambiente podem influenciar na prática?

Street racing in Northern Brazil: can environmental characteristics influence practice?

Mabliny Thuany<sup>1</sup>

Douglas Alencar<sup>2</sup>

Cayo Vinnicius<sup>2</sup>

Alana Cerqueira<sup>2</sup>

Guilherme Ferreira dos Santos<sup>2</sup>

José Ywgne<sup>2</sup>

Thayse Natacha Gomes<sup>2</sup>

1. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto - Portugal. 2. Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão - Brasil.

**E-mail de correspondência:**

[mablinysantos@gmail.com](mailto:mablinysantos@gmail.com)

**Introdução:** Atividades de massa (ciclismo, caminhada e corrida) têm sido destacadas como importantes ferramentas para





aumento dos níveis de atividade física (AF) da população. Enquanto uma atividade realizada em espaço *outdoor*, características do ambiente físico e natural devem ser considerados como importantes determinantes do envolvimento na prática. No Brasil, estados da região Norte recebem pouco investimento para a prática de AF, além de apresentarem carência de ambientes estruturados para a prática em relação às demais regiões do país.

**Objetivos:** verificar o papel desempenhado por fatores ambientais no envolvimento do treinamento em corredores de rua da região norte do Brasil. Hipotetizamos que melhores condições de ambiente físico, como maior iluminação e espaços verdes estão relacionadas à maior envolvimento no treinamento.

**Métodos:** Trata-se de estudo transversal, denominado “InTrack”, realizado com praticantes de corrida de rua não profissionais. A amostra é composta por 76 ( $35,6 \pm 1,2$  anos) praticantes de corrida de rua da região Norte do Brasil. Um questionário *online* foi usado para obter informações sobre idade, sexo, índice de massa corporal, treinamento. Características do ambiente (iluminação pública, existência e pavimentação de calçadas, espaços verdes nos estados), foram obtidos através do acesso aos dados oriundos da pesquisa Características urbanísticas do entorno dos domicílios. A análise estatística, realizada no *software* STATA 14.0, envolveu o uso da regressão múltipla ajustada para o efeito *cluster* dos estados. Um único modelo de regressão foi construído, considerando sexo e idade como covariáveis, e intervalo de confiança de 95%. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética (nº 3558630).

**Resultados:** Em média, os participantes apresentaram IMC normoponderal. O maior volume de treinamento foi verificado para corredores do estado de Tocantins ( $43,5 \pm 5,8$  km/semana). Maiores valores para iluminação pública, pavimentação, calçadas

e espaços verdes foram verificados para Tocantins, Amazonas e Amapá, respectivamente. A análise de regressão ajustada para o efeito do estado indicou associação direta e significativa entre ambiente e treinamento (pavimentação - B: 0,35; 95%CI: 0,33 - 0,37; calçada - B: 0,14; 95%CI: 0,11 - 0,17; arborização - B: 0,15; 95%CI: 0,14; 95%CI: 0,12 - 0,18), porém, relação inversa foi verificada para a variável iluminação (B: -0,37; 95%CI: -0,55 - -0,18).

**Conclusão:** Possuir um ambiente “amigável” pode potencializar o envolvimento na prática de corrida de rua, e contribuir para o aumento dos níveis de AF dos residentes na região norte.

**Palavras-chave:** Atividade física. Corrida de rua. Saúde.

**Introduction:** Mass activities (cycling, walking, running) are important strategies for physical activity (PA) increment among the population. As an activity performed in outdoor spaces, the physical and natural environment characteristics are important determinants for practice commitment. In Brazil, North states receive few investments for PA practice and present a lack of structured environment comparatively to other country regions. **Aims:** The purpose of this study is to verify the environmental factors associated with running training, in the northern region of Brazil. We hypothesized that environmental characteristics, such as illumination and green spaces are related to higher training commitment. **Methods:** This is a cross-sectional study, named “InTrack”, that sampled non-professional runners. The sample was composed by 76 ( $35,6 \pm 1,2$  years) runners, from north of the Brazil. An online questionnaire was used for data collection and included self-reported information about sex, age, body mass index, and training. Environmental characteristics (public illumination, asphalt, sidewalks, and green area) were based on the research on



Urban characteristics of the surroundings of the households. Data analysis, performed in Stata 14.0, comprised multiple regression, adjusted by the state as a cluster. One regression model was built, considering sex and age as covariates, and a confidence interval of 95%. The study was approved for ethical commitment (n<sup>o</sup> 3558630). **Results:** In the mean, participants presented normal weight. The higher training volumes were verified for runners in Tocantins (43.5±5.8 km/week). Higher values for public illumination, pavement, sidewalks, and green spaces were verified for Tocantins, Amazonas, and Amapá, respectively. State-adjusted regression analysis indicated a direct and significant association between environment and training (pavement - B: 0,35; 95%CI: 0.33 - 0.37; sidewalks - B: 0.14; 95%CI: 0.11 - 0.17; green spaces - B: 0.15; 95%CI: 0.14; 95%CI: 0.12 - 0.18), however, inverse relation was showed for illumination (B: -0.37; 95%CI: -0.55 - -0.18). **Conclusion:** a “friendly” environment can enhance involvement in the practice of running, and contribute to increasing PA levels of residents in the Brazilian northern region.

**Keywords:** Physical activity. Running. Health.

### Estilo de vida de escolares de tempo integral e regular do agreste-PE

Lifestyle of full-time and regular schoolchildren in Agreste-PE

Wanessa Falcão F. Lima da Silva<sup>1</sup>

1. Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF)

E-mail de correspondência:  
[wanessafalcaolef@gmail.com](mailto:wanessafalcaolef@gmail.com)

**Introdução:** Estudos têm apontado que hábitos inadequados, como elevado tempo em comportamento sedentário, baixo nível de atividade física, ingestão excessiva de bebidas alcólicas e de alimentos pouco nutritivos, fazem parte do estilo de vida de grande parcela dos adolescentes brasileiros, mas os estudos ainda não investigaram se há diferença nessas variáveis quando comparados escolares que estudam em tempo integral *versus* tempo regular. **Objetivo:** Analisar e comparar o estilo de vida de adolescentes do ensino médio de uma escola em tempo regular e outra integral do município de Cupira/PE. **Métodos:** Estudo transversal, de abordagem quantitativa e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário do Vale do Ipojuca - UNIFAVIP/Wyden (CAAE 08858819.4.0000.5666). Participaram do estudo 223 estudantes do Ensino Médio, com faixa etária entre 14 e 18 anos, sendo 96 da escola regular e 127 da integral. Para a coleta de dados foi utilizado o questionário “estilo de vida fantástico”, o qual considera o comportamento dos indivíduos no último mês e cujos resultados permitem determinar a associação entre o estilo de vida e a saúde. Este instrumento possui 25 questões divididas em nove domínios, apresentadas no formato *Likert*. Para análise dos dados, utilizou-se a estatística descritiva (média, desvio padrão e tamanho do efeito) e a comparação do estilo de vida, entre as escolas, foi feita pelo teste t de *Student* para amostras independentes, sendo adotado o nível de significância de  $p \leq 0,05$ . **Resultados:** Houve semelhança entre os escolares nos domínios avaliados no questionário, exceto para o domínio álcool ( $p=0,02$ ; *effect size* = 0,32), mostrando que os alunos da escola integral apresentaram melhor comportamento relacionado à ingestão da bebida. O escore total permitiu identificar que ambos os grupos atingiram a classificação “bom”, entretanto, alguns domínios, como a atividade física,



apresentaram resultados preocupantes. Aproximadamente 60% dos escolares da regular e 78% da integral não atendem às recomendações das diretrizes sobre atividade física para adolescentes.

**Conclusão:** A percepção do estilo de vida foi semelhante entre os estudantes avaliados, mas os matriculados na escola de tempo integral relataram menor ingestão de álcool.

**Palavras-chave:** Estudos transversais. Estilo de vida. Estudantes.

### Abstract

**Introduction:** Brazilian studies have the objective that small habits, such as sedentary time, low level of physical education, low level of alcoholic foods, are still part of the lifestyle of adolescents, but the studies of low level of life of adolescents are not investigated whether there are variable differences when comparing full-time versus regular-time schoolchildren. **Objective:** To analyze and compare the lifestyle of high school adolescents from a regular school and a full-time school in the municipality of Cupira/PE. **Methods:** Cross-sectional study with a quantitative approach and approved by the Research Ethics Committee of the Centro Universitário do Vale do Ipojuca - UNIFAVIP/Wyden (CAAE 08858819.4.0000.5666). A total of 223 high school students participated in the study, aged between 14 and 18 years old, 96 from regular schools and 127 from full-time. For data collection, the “fantastic lifestyle” questionnaire was used, which considers the behavior of individuals in the last month and whose results allow us to determine the association between lifestyle and health. This instrument has 25 questions divided into nine domains, presented in Likert format. Descriptive statistics were used for data analysis (mean, standard deviation and effect size) and the comparison of lifestyle between schools was performed using Student's t test for independent samples, adopting the significance level of  $p \leq 0.05$ . **Results:** There

was similarity between the schools in the domains evaluated in the questionnaire, except for the alcohol domain ( $p=0.02$ ; effect size = 0.32), showing that students from the full-time school showed better behavior related to drinking. The total score allowed us to identify that both groups reached the classification “good”, however, some domains, such as physical activity, showed worrying results. Approximately 60% of regular and 78% of full-time students do not meet the recommendations of the guidelines on physical activity for adolescents. **Conclusion:** The perception of lifestyle was similar among the evaluated students, but those enrolled in full-time school reported lower alcohol intake.

**Keywords:** Cross-sectional studies. Lifestyle. Students.

### Relato de experiência: Educador Físico na atenção primária à saúde do idoso

Experience report: Physical Educator in primary health care for the elderly

Tacimara Cristina dos Reis<sup>1</sup>

1. Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais, Brasil

### E-mail de correspondência:

[tacimaracristina@gmail.com](mailto:tacimaracristina@gmail.com)

O papel do profissional de Educação Física na atenção primária à Saúde do idoso



colabora na perspectiva de prevenção e promoção de saúde. Os exercícios físicos vêm se consolidando como um meio não farmacológico na prevenção e tratamento de diversas doenças, o que gera para o Estado uma diminuição de gastos com tratamento e intervenções complexas ocasionadas pelos vários problemas de saúde, como também aumenta a qualidade de vida das pessoas, especialmente de idosos que se encontram em uma fase de vida que necessita uma atenção maior. Nessa perspectiva, este estudo tem por objetivo conduzir uma reflexão sobre o papel do Educador Físico na atenção primária em relação à saúde do idoso. O presente estudo trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, elaborado a partir do olhar da Educação Física na vivência dos diferentes profissionais que compõe a equipe da Residência Multiprofissional em Saúde do idoso da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, situada no primeiro ano, no município de Santo Antônio do Itambé, Minas Gerais, Brasil, que consiste na atuação da atenção básica. A equipe é composta por 6 residentes, um dentista, uma farmacêutica, uma nutricionista, uma fisioterapeuta, uma enfermeira e uma educadora física. A residência com ênfase na saúde do idoso visa qualificar profissionais de diversas áreas da saúde, sendo capazes de identificar as particularidades e a complexidade dessa população específica, visto que é primordial a valorização da capacidade funcional e autônoma do sujeito. É clara, a importância do educador Físico no âmbito dos serviços de saúde, na atenção básica, para os idosos, pois o desenvolvimento do seu trabalho contribui para a melhora de vários processos psíquicos, como: ansiedade, depressão, atenção, memória, além da parte física, os ossos ficam mais fortes, melhora do equilíbrio e da coordenação motora. Além da interação social. Conclui-se que o programa de Residência em Saúde está

contribuindo de forma significativa para a minha formação enquanto Profissional de Educação Física, pois estar possibilitando compreender melhor sobre a atuação e a importância da Educação Física na atenção primária, principalmente no que corresponde a saúde do idoso.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Atenção Primária. Exercícios Físicos.

**Abstract:** The role of the Physical Education professional in primary health care for the elderly collaborates in the perspective of prevention and health promotion. Physical exercise has been consolidating itself as a non-pharmacological means in the prevention and treatment of various diseases, which generates for the State a decrease in expenses with treatment and complex interventions caused by various health problems, as well as increasing people's quality of life. , especially for the elderly who are at a stage of life that needs greater attention. In this perspective, this study aims to conduct a reflection on the role of the Physical Educator in primary care in relation to the health of the elderly. The present study is a descriptive study, of the type of experience report, elaborated from the perspective of Physical Education in the experience of the different professionals that make up the team of the Multiprofessional Residency in Health of the Elderly at the Federal University of Vales do Jequitinhonha e Mucuri , located in the first year, in the municipality of Santo Antônio do Itambé, Minas Gerais, Brazil, which consists of primary care. The team consists of 6 residents, a dentist, a pharmacist, a nutritionist, a physiotherapist, a nurse and a physical educator. The residency with an emphasis on the health of the elderly aims to qualify professionals from different areas of health, being able to identify the particularities and complexity of this specific population, since it is essential to value the functional and autonomous capacity of the



subject. It is clear the importance of the Physical Educator in the scope of health services, in primary care, for the elderly, as the development of their work contributes to the improvement of several psychic processes, such as: anxiety, depression, attention, memory, in addition to the physical part, the bones get stronger, improves balance and motor coordination. In addition to social interaction. It is concluded that the Residency in Health program is contributing significantly to my training as a Physical Education Professional, as it makes it possible to better understand the role and importance of Physical Education in primary care, especially in what corresponds to the health of the child. old man.

**Keywords:** Aging. Primary attention. Physical Exercises.

### Correlação entre caminhada e fadiga em pacientes dialíticos do interior de Rondônia

Correlation between walking and fatigue in dialysis patients in the countryside of Rondônia

Yuri de Lucas Xavier Martins<sup>1,2\*</sup>

Amanda Giordani Tassi<sup>2</sup>

Evellyn Ketlen dos Santos Soares<sup>2</sup>

Lindegliene Fernandes da Silva Vieira<sup>3</sup>

Sueli da Silva Godinho<sup>3</sup>

Leonardo Emmanuel de Medeiros Lima<sup>1</sup>

Rosieli Alves Chiaratto<sup>2</sup>

Katia Bilhar Scapini<sup>1</sup>

Aylton Figueira Junior<sup>1</sup>

1. Grupo de Estudos em Treinamento, Atividade Física e Saúde-Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física (GETAFIS) da Universidade São Judas Tadeu (USJT);
2. Núcleo de Atenção Interdisciplinar em Doenças Crônicas (NAIDC) do Centro Universitário FAEMA-UNIFAEMA;
3. Centro de Diálise de Ariquemes-RO.

**E-mail de correspondência:**  
[yurixavier2011@gmail.com](mailto:yurixavier2011@gmail.com)

**Introdução:** Em decorrência do grau de complicação da Doença Renal Crônica, existe a orientação para início do processo de diálise. Embora existam evidências suficientes sobre os benefícios da atividade física em pacientes dialíticos, sabe-se da existência de barreiras de adesão, como: fragilidade, fadiga, presença de comorbidades e baixa motivação. **Objetivo:** analisar as possíveis correlações do tempo de caminhada semanal com a fadiga e parâmetros antropométricos na população dialítica. **Métodos:** A amostra foi composta por 45 pacientes de ambos os sexos com faixa etária entre 26 e 78 anos (média  $47,55 \pm 2,07$ ), com mais de três meses de diálise ( $60,64 \pm 55,24$ ). O tempo de caminhada semanal foi aferido pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-versão curta). A fadiga foi mensurada por meio da Escala de Humor de Brunel (BRUMS). A massa corporal e a estatura foram mensuradas em balança e estadiômetro Welmy (W-110H), as perimetrias de cintura (PC), quadril (PQ), panturrilha (PP) e abdômen (PA) pela trena antropométrica Sanny. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade São Judas Tadeu (CEP/USJT) sob o parecer de número 5.304.353. Utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk para normalidade dos dados e Correlação de Spearman. Foi utilizado o software SPSS 20, o nível de significância foi de  $p \leq 0,05$ . **Resultados:** a amostra foi





composta majoritariamente por homens (31), a qual apresentou médias de massa corporal de 68,4 ( $\pm$  12,29 kg) e índice de massa corporal (IMC) de 25,5 ( $\pm$  3,8). Quanto às perimetrias, foram encontrados valores médios, em centímetros, de: 85,28 ( $\pm$  8,99) para PC; 94,47 ( $\pm$  16,18) para PQ; 33,67 ( $\pm$  3,07) para PP; 90,32 ( $\pm$  11,13) para PA e 0,92 ( $\pm$  0,22) para Relação Cintura-Quadril (RCQ). A caminhada semanal apresentou média de 129,44 minutos ( $\pm$  203,67) e o escore de fadiga de 3,37 ( $\pm$  3,61). As correlações são apresentadas na tabela 1.

**Conclusão:** conclui-se que o tempo de caminhada semanal pode ser comprometido com a maior sensação de fadiga nessa população. É sugerida maior investigação da relação causa-efeito entre tempo de caminhada e sensação de fadiga na população dialítica.

**Palavras-Chave:** Diálise. Atividade Física. Antropometria. Fadiga.

**Introduction:** Due to the degree of complication of Chronic Kidney Disease, there is guidance to start the dialysis process. Although there is sufficient evidence on the benefits of physical activity in dialysis patients, it is known that there are barriers to adherence, such as: frailty, fatigue, presence of comorbidities and low motivation.

**Objective:** to analyze the possible correlations of weekly walking time with fatigue and anthropometric parameters in the dialysis population. **Methods:** The sample consisted of 45 patients of both sexes aged between 26 and 78 years (mean 47.55  $\pm$  2.07), with more than three months of dialysis (60.64  $\pm$  55.24). Weekly walking time was measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-short version). Fatigue was measured using the Brunel Mood Scale (BRUMS). Body mass and height were measured using a scale and stadiometer Welmy (W-110H), waist perimeters (WP), hip (HP), calf (CP) and abdomen (AP) using the Sanny

anthropometric tape. The research was approved by the Ethics Committee in Research with Human Beings of Universidade São Judas Tadeu (CEP/USJT) under protocol number 5.304.353. The Shapiro-Wilk test was used for data normality and Spearman's Correlation. SPSS 20 software was used, the significance level was  $p \leq 0.05$ . **Results:** the sample was composed mostly of men (31), who had a mean body mass of 68,4 ( $\pm$  12.29 kg) and a body mass index (BMI) of 25,5 ( $\pm$  3,8). As for the perimeters, mean values were found, in centimeters, of: 85,28 ( $\pm$  8.99) for CP; 94,47 ( $\pm$  16,18) for PQ; 33,67 ( $\pm$  3,07) for PP; 90,32 ( $\pm$  11,13) for BP and 0,92 ( $\pm$  0,22) for Waist-Hip Ratio (WHR). The weekly walk showed an average of 129,44 minutes ( $\pm$  20,67) and the fatigue score of 3.37 ( $\pm$  3.61). The correlations are presented in table 1. **Conclusion:** it is concluded that the weekly walking time may be compromised with a greater feeling of fatigue in this population. Further investigation of the cause-effect relationship between walking time and fatigue sensation in the dialysis population is suggested.

**Keywords:** Dialysis. Physical activity. Anthropometry. Fatigue.


**Tabela 1. Correlações entre as variáveis antropométricas, tempo de caminhada semanal e escore de fadiga.**

	Massa corporal		IMC		PP		PQ		PC		RCQ		PA		Caminhada		Fadiga	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Caminhada	0,093	0,544	0,078	0,613	0,096	0,529	0,148	0,331	0,027	0,860	-0,014	0,927	0,063	0,679	1	.	-,296*	0,049
Fadiga	-0,099	0,519	-0,004	0,979	-0,135	0,377	-0,064	0,678	0,009	0,955	0,002	0,991	0,001	0,996	-,296*	0,049	1	.

r: coeficiente de correlação; \*: correlação significativa a  $p \leq 0,05$ ; IMC: Índice de Massa Corporal; PP: perimetria de panturrilha; PQ: perimetria de quadril; PC: perimetria de cintura; RCQ: relação cintura-quadril; PA: perimetria abdominal.

**Table 1. Correlations between anthropometric variables, weekly walking time and fatigue score.**

	Body mass		BMI		CP		HP		WP		WHR		AP		Walk		Fatigue	
	r	P	r	P	r	P	r	P	r	P	r	P	r	P	r	P	r	P
Walk	0.093	0.544	0.078	0.613	0.096	0.529	0.148	0.331	0.027	0.860	-0.014	0.927	0.063	0.679	1	.	-,296*	0.049
Fatigue	-0.099	0.519	-0.004	0.979	-0.135	0.377	-0.064	0.678	0.009	0.955	0.002	0.991	0.001	0.996	-,296*	0.049	1	.

r: correlation coefficient; \*: significant correlation  $p \leq 0.05$ ; BMI: Body Mass Index; CP: calf perimetry; HP: hip perimetry; WP: waist perimetry; WHR: waist-hip ratio; AP: abdominal perimetry.

