

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, HÁBITOS ALIMENTARES E PARÂMETROS DE SAÚDE DE DOCENTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Geicy Kelly Pavan Peres¹

Luiz Felipe Petusk Corona²

Adiney Marcos Limiro de Sousa³

Carlos Alexandre Habitante⁴

RESUMO

Devido à alta taxa de infecção da Covid-19, o distanciamento social foi utilizado como principal forma de barreira para minimizar o contágio da população. Uma das categorias profissionais atingidas substancialmente pelas regras de isolamento foi a dos docentes universitários. Essa pesquisa buscou avaliar o nível de atividade física, os hábitos alimentares e parâmetros relacionados a saúde de docentes universitários durante a pandemia Covid-19, através de um estudo transversal, realizado com 106 docentes universitários, utilizando questionário. Nossos resultados permitiram concluir que a pandemia Covid-19, através das regras de isolamento social, promoveu alterações nos níveis de atividade física, na composição corporal, no comportamento de patologias pré-existentes e nos hábitos alimentares de docentes universitários. Ressalta-se que, apesar das dificuldades, é fundamental a organização da rotina e dos hábitos saudáveis, como a prática de atividade física e alimentação balanceada.

Palavras-Chave: Coronavírus, Isolamento social, comportamento sedentário, patologias

ABSTRACT

Due to the high rate of infection of Covid-19, social distancing was used as the main form of barrier to minimize the contagion of the population. One of the professional categories designated by the university isolation rules was the teacher. This sought the level of physical activity, eating habits and health-related habits of professors during the Covid-19 university pandemic carried out through a transversal pandemic, university students with 106 professors, using the university study. Our physical results allowed behavior to be influenced by the Covid-19 pandemic, promoting a change in activity levels, in body composition, in the absence of pre-existing pathologies and in the eating habits of teachers. It is noteworthy that, despite the difficulties, the organization of routine and physical habits, such as the practice of physical activities and balanced diet, is essential.

Keywords: Coronavirus, Isolation, sedentary behavior, pathologies

1. INTRODUÇÃO

Os coronavírus podem causar infecções respiratórias e intestinais em humanos e animais. A maioria das infecções em humanos são causadas por espécies de baixa patogenicidade,

levando ao desenvolvimento de sintomas do resfriado comum, no entanto, é importante destacar que alguns grupos de indivíduos apresentam risco aumentado de complicações, como os idosos, obesos, diabéticos, portadores

¹ Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Pontal do Araguaia, Mato Grosso, Brasil, Graduada, geicy.kelly404@gmail.com

² Centro universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças, Mato Grosso, Brasil. Mestre, luizfelipe.edf@gmail.com

³ Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Pontal do Araguaia, Mato Grosso, Brasil, Graduado, adiney.marcoslimiro@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Pontal do Araguaia, Mato Grosso, Brasil, Doutor, habitante355@gmail.com

de doenças cardiovasculares, renais e pulmonares (PUIG-DOMINGO et al., 2020).

Estas doenças são agravadas pelo comportamento sedentário estimulado pelas regras de isolamento social, uma vez que a ausência da prática regular de atividade física está associada a doença cardiovascular, diabetes mellitus tipo 2, obesidade, a alguns tipos de câncer e também por agravamento nas taxas de mortalidade por todas essas causas (HALLAL et al., 2012).

O estado nutricional, padrão alimentar e estilo de vida são considerados fatores importantes pois podem desempenhar um papel positivo ou negativo na resposta à infecção por COVID-19 (ZABETAKIS et al., 2020). Existem padrões de dietas e nutrientes que potencialmente conferem propriedades anti-inflamatórias e imunomoduladoras, ao passo que a obesidade pode influenciar as respostas imunológicas inatas e adquiridas negativamente (GRENHA et al., 2013).

A prática de atividade física previne e é coadjuvante no tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas como doenças relacionadas ao sistema cardiovascular, diabetes, depressão, câncer, hipertensão arterial, osteoporose e obesidade, dentre outras (BOTTCHEER, 2019). Além disso, é demonstrado que a prática regular de exercícios físicos é capaz de fortalecer o sistema imunológico, inclusive diminuindo a incidência de doenças transmissíveis como as infecções

virais tais como o novo coronavírus SARS-CoV-2, causador da COVID-19 (WU et al., 2020).

As medidas restritivas adotadas com o intuito de conter o número de mortes por COVID-19, estão afetando drasticamente o nível de atividade física populacional. Isso está ocorrendo, pois além de muitos trabalhadores estarem desempenhando suas atividades laborais em casa, os espaços tipicamente destinados a prática de atividades físicas como academias e parques públicos estão fechados (FRANÇA et al., 2020).

Além das adaptações físicas, a saúde mental é um componente primordial para a saúde e seu desequilíbrio pode afetar o funcionamento do corpo humano. Estudos realizados em condições pandêmicas como a que estamos vivenciando da Covid-19 e já vivenciados no da SARS, corroboram que alguns tipos de transtornos mentais podem ser desencadeados pela quarentena (LIMA et al., 2020).

Devido a COVID-19, questões relacionadas à saúde mental vêm sendo colocadas em pauta, as consequências relacionadas ao distanciamento ou isolamento social, o enfrentamento da doença ou as situações caóticas relacionadas ao luto da perda de familiares e/ou amigos. Esses enfrentamentos são fatores desencadeadores de ansiedade, estresse, pânico, sentimentos de medo e solidão, que podem desenvolver quadros de depressão (RIBEIRO et al., 2020). Diante do exposto, este

trabalho teve o objetivo de avaliar o nível de atividade física, hábitos alimentares e parâmetros relacionados a saúde de docentes universitários durante a pandemia Covid-19.

2. MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa do tipo transversal com metodologia quantitativa. O campo foco da pesquisa foram universidades federais e privadas de diversas regiões do país, abrangendo professores destas instituições. Para a coleta de dados aplicou-se um questionário eletrônico elaborado pelos autores, utilizando a ferramenta Google Forms (Formulários Google), que foi enviado por plataformas virtuais aos professores universitários, com questões fechadas para averiguar dados de identificação, como gênero, idade, peso, altura.

Além disso, buscou-se verificar se a pandemia Covid-19 provocou alterações em aspectos como prática de atividades físicas regulares e sistematizadas, tempo destinado a televisão, computadores e smartphones, índice de massa corporal, comportamento de enfermidades pré-existentes e hábitos alimentares. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, disponibilizado antes da aplicação do questionário com todas as informações pertinentes. Os dados coletados foram armazenados em planilha e a análise estatística foi realizada pelo software InStat3, através dos testes ANOVA e qui-quadrado, com

significância aceita quando $p < 0,05$. Os resultados foram expressos em média, desvio padrão e percentual de respostas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tabela 1 podemos observar as características da nossa amostra, composta por 106 docentes universitários, sendo 53 do sexo masculino e 53 do sexo feminino. Cabe ressaltar que o índice médio de massa corporal (IMC) da amostra ($26,41 \text{ kg/m}^2$) aponta para uma situação de sobrepeso no grupo.

Tabela 1: Idade, peso, altura e índice de massa corporal dos participantes do estudo.

Caracterização da amostra	
Participantes (n)	106
Idade (anos)	$43,80 \pm 8,38$
Peso (kg)	$76,62 \pm 15,79$
Altura (m)	$1,70 \pm 0,09$
IMC (kg/m^2)	$26,41 \pm 4,27$

A figura 1 apresenta informações sobre o índice de massa corporal dos docentes de nosso estudo, antes e durante a pandemia. Observa-se um percentual de sobrepeso de 37,7% ($n=40$) e de obesidade de 18,9% ($n=20$), totalizando um percentual de excesso de peso de 56,6% ($n=60$).

Nosso trabalho revelou que o estilo de vida imposto pela pandemia Covid-19 culminou em pequenas alterações no índice de massa corporal, sem diferença estatística significativa. Apesar disso, durante a pandemia, os pesos declarados levaram a uma incidência de

sobrepeso em 38,7% (n=41) e de obesidade em 23,6% (n=25) elevando o excesso de peso para 62,3%.

Figura 1: Índice de Massa Corporal - IMC de docentes universitários antes e durante a pandemia Covid-19.

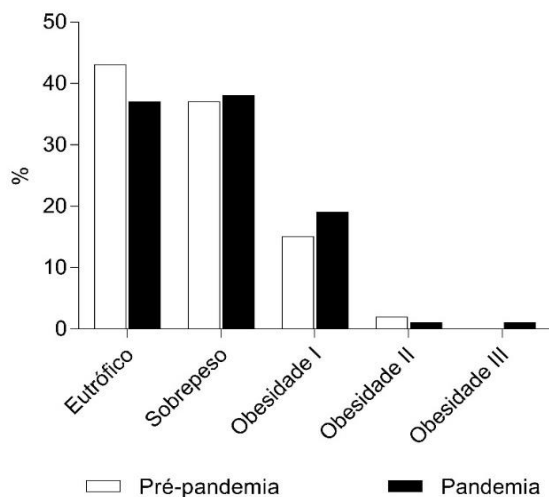
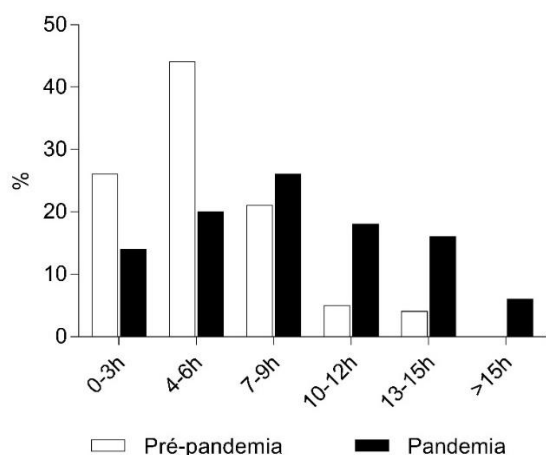


Figura 2: Tempo (horas) destinados a TV, computadores e smartphones, por docentes universitários, antes e durante a Pandemia Covid-19

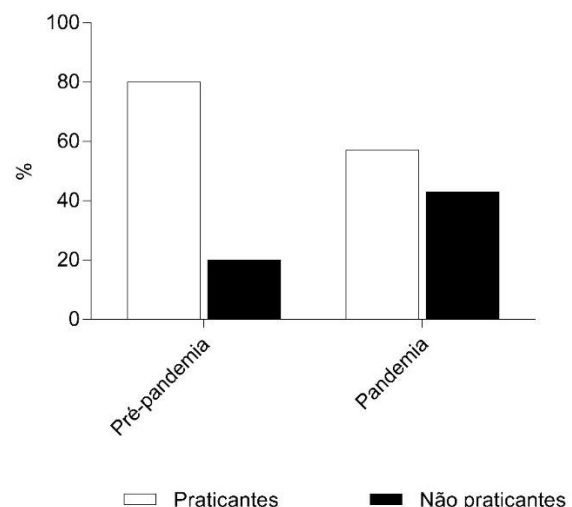


Em relação ao tempo destinado a televisão, computadores e smartphones, o chamado “tempo de tela”, observamos um

aumento substancial decorrente das regras de isolamento impostas aos docentes universitários pela pandemia Covid-19 ($p < 0,0001$). Entre um total de 106 entrevistados, 70,8% (n=75) declararam dedicar 0 a 6 horas de tempo de tela no período anterior a pandemia e 29,2% (n=31) declararam dedicar mais que 6 horas aos equipamentos tecnológicos citados.

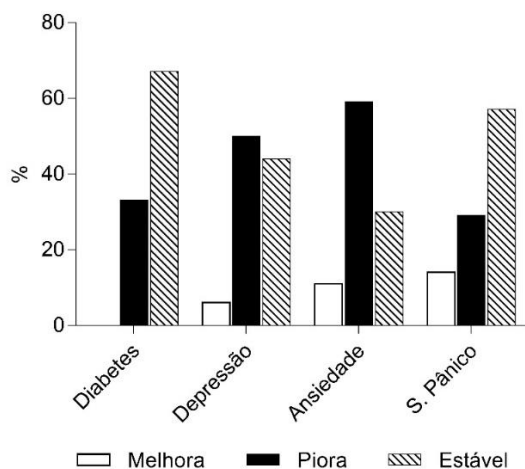
Durante a pandemia, os mesmos docentes relataram um aumento no tempo dedicado televisores, computadores e smartphones, sendo 34% (n=36) de 0 a 6 horas e 66% acima de 6 horas diárias. Antes da pandemia, cerca de 7 em cada 10 docentes utilizavam estes equipamentos de 0 a 6 horas/dia, e durante a pandemia, quase 7 em cada 10 docentes os utiliza acima de 6 horas diárias.

Figura 3: Docentes universitários, praticantes e não praticantes de atividades físicas sistematizadas, antes e durante a Pandemia Covid-19



Quanto a prática de atividades físicas regulares e sistematizadas (AFRS), nosso estudo observou um índice alto no período pré-pandemia, onde 80,1% (n=85) dos entrevistados afirmaram praticar AFRS por no mínimo 120 minutos semanais, enquanto 19,9% (n=21) docentes declararam não praticar nenhuma AFRS. No entanto, durante a pandemia observamos diminuição para 56,6% (n=60) dos indivíduos que declararam continuar praticando atividades físicas regulares e sistematizadas (p=0,0004).

Figura 4: Incidência e consequência da pandemia Covid-19 em enfermidades de docentes universitários.



Em relação ao comportamento de doenças pré-existentes, verificou-se uma incidência de 2% (n=3) de diabetes mellitus (DM). A respeito da saúde mental, foi relatada a presença de depressão em 16 entrevistados (15,1%), de quadros de ansiedade em 36 (34%) e de síndrome do pânico em 7 participantes

(6,6%). Tratando-se do comportamento destas patologias durante a pandemia, um número expressivo relatou piora no quadro geral, sendo que 50% (n=8) relatou piora na depressão, 58% (n=21) na ansiedade e 29% (n=2) na síndrome do pânico.

Tabela 2: Percentual dos professores que relataram aumento e redução dos alimentos consumidos antes e durante a pandemia Covid-19

Alimento	Variação de consumo (%)
Arroz	-12,30
Feijão	-8,50
Carne	6,70
Verduras	25,50
Massas	-6,60
Café	19,70
Doces	13,20
Frituras	-15,10
Refrigerantes	-1,90
Hamburguer	-4,70
Pizza	3,80

Nosso estudo também verificou o consumo de alguns tipos de alimentos antes e durante a pandemia Covid-19. Entre os que observamos aumento, podemos destacar a carne (6,7%), verduras (25,5%), café (19,7%), doces (13,2%) e pizza (3,8%). Os alimentos que os avaliados relataram diminuição no consumo foram o arroz (-12,3%), feijão (-8,5%), massas (-6,6%), frituras (-15,1%), refrigerantes (-1,9%) e hamburguer (-1,9%).

Professores universitários normalmente desempenham tarefas físicas de baixa intensidade, classificadas como sedentárias, o que contribui para o aparecimento de um quadro de sobrepeso e obesidade. No que diz respeito ao IMC, nossos resultados são semelhantes ao estudo de Oliveira *et al.* (2011), que avaliaram 145 professores da Universidade Federal de Viçosa encontrando valor médio de 25,57 kg/m², e ao estudo de Dias *et al.* (2017) que encontraram um IMC médio de 25,92 kg/m² entre docentes de uma Instituição de Ensino Superior do Estado do Paraná.

Com o avanço tecnológico e a busca por conforto, as atividades diárias e ocupações se tornaram mais sedentárias, ou seja, mais horas dos dias são gastas em atividades como dirigir, trabalhar em frente ao computador, assistir televisão ou mexer no celular, o que leva ao aumento do tempo sedentário e da inatividade física.

Têm surgido nos últimos tempos estudos sobre o sedentarismo, que procuraram correlacionar o tempo que os indivíduos passam sentados e os problemas de saúde (REZENDE *et al.*, 2016). No que concerne aos riscos para a saúde devido à adoção do comportamento sedentário, sabe-se que volumes elevados de tempo sentado têm possíveis associações com risco aumentado de obesidade. Resultados de uma meta-análise permitiram concluir que a cada hora que um indivíduo está sentado aumenta-se em 2% o risco de todas as causas de

morte. O risco aumenta mais ainda quando os adultos se encontram sentados mais de 7 horas por dia, na ordem de 5% por cada hora por dia sentado (CHAU *et al.*, 2013).

As medidas restritivas adotadas com o intuito de conter o número de mortes por COVID-19 afetaram drasticamente o nível de atividade física populacional. Isso ocorreu, pois além de muitos trabalhadores terem desempenhado suas atividades laborais no modo home office (trabalho em casa), os espaços tipicamente destinados a cultura do movimento como academias e parques públicos, foram fechados, o que dificultou a prática de atividade física.

Quanto ao comportamento ativo, nossos resultados estão próximos aos do estudo do Banco Mundial (BRASIL, 2005), que encontrou similaridade nos níveis de sedentarismo entre homens e mulheres no Brasil e, dentre 16 cidades investigadas (15 capitais mais Distrito Federal), observou que uma faixa de 28% a 54% da população declarou ter estilos de vida sedentários. Este dado se mostra preocupante, pois priva parte dos docentes estudados dos benefícios da atividade física no sistema imunológico, e conseqüentemente, na proteção aos efeitos da Covid-19.

A atividade física apresenta associação inversa com sobrepeso e obesidade, níveis pressóricos, diabetes, alterações lipídicas e risco de doença arterial coronariana e outros eventos cardiovasculares (LIN *et al.*, 2016). É sugerido

que a prática regular de exercícios físicos é capaz de fortalecer o sistema imunológico, inclusive diminuindo a incidência de doenças transmissíveis como as infecções virais tais como o novo coronavírus Sars-CoV-2, causador da Covid-19 (WU et al., 2020).

O Colégio Americano de Medicina do Esporte (JOY, 2020) recomenda a prática de atividade física para todos, sendo do grupo de risco ou não, com o objetivo de melhorar a função imunológica, diminuir ansiedade e o estresse percebido. No caso da atividade física ter que ser realizada em casa, sugere-se exercícios de fortalecimento muscular (agachamentos, flexões, abdominais, entre outros), alongamentos, exercícios de equilíbrio e subida/descida de escadas, de preferência com auxílio de procedimentos tecnológicos, tais como vídeos com séries de exercícios, aplicativos e orientação do Profissional de Educação Física.

Programas de atividades físicas domiciliares são considerados eficazes, seguros e de baixo custo, e quando realizados de forma direcionada, de acordo com a especificidade de cada indivíduo, promovem ganhos nos componentes da aptidão física relacionados à saúde e habilidades, impactando positivamente na funcionalidade global e qualidade de vida destes (Souza Filho et al., 2019). Apresentam, assim, uma alternativa promissora e eficaz para o aumento e manutenção dos níveis de atividade física da população e de resposta imunológica ao

SARS-CoV-2 a ser adotada como política pública de saúde.

No que se refere as doenças pré-existentes, nosso índice foi inferior ao encontrado pelo Ministério da Saúde do Brasil (BRASIL, 2010), que apontaram prevalência de diabetes de 5,2%, e também inferior ao estudo realizado em trabalhadores de empresa metalúrgica e siderúrgica de São Paulo e Rio de Janeiro, onde verificaram percentuais mais elevados (11,5%) (MARTINEZ e LATORRE, 2006). Outro estudo encontrou resultados semelhantes aos nossos com percentual de 1,38% de diabéticos entre professores universitários (OLIVEIRA et al., 2011). Um dado importante de nossa pesquisa foi que entre os três entrevistados que se declararam diabéticos, dois (67%) apontaram piora na enfermidade durante a pandemia. Este resultado pode ser explicado pelo aumento no consumo de doces observado no estudo.

Estudo realizado por Lima e Lima-Filho (2009) apontou um índice de 16,8% de depressão entre professores universitários, semelhantes aos nossos achados. Neste sentido, outro estudo apontou a depressão importante causa comprovada de afastamento do trabalho nessa classe (SILVA e CARVALHO, 2016). Segundo Noro e Kirchhof (2004), apesar da depressão apresentar maior incidência, que os demais transtornos (alcoolismo, ansiedade, multuoso de drogas e outras substâncias, episódios maníacos, fobias, psicose; transtornos

de delírio, dissociativo, de humor, de personalidade e de somatização), o simples fato de aparecerem como causas de afastamento do trabalho já é preocupante, uma vez que alguns desses transtornos são considerados graves e podem ter uma relação direta com a atividade laboral do professor.

Além disso, além da depressão, outras manifestações da saúde mental são identificadas na categoria estudada, como por exemplo, apatia, desmotivação e desinteresse (OLIVEIRA e CARDOSO, 2011). Silva (2015) verificou a incidência de diagnósticos psiquiátricos em professores universitários através de entrevistas acerca das expectativas e das frustrações relacionadas ao trabalho e análise dos prontuários de afastamentos médicos de 12 anos (2000 a 2012), e concluiu que, nesses anos, 30% dos laudos foram emitidos com diagnóstico de transtorno de ansiedade e de humor.

Estudos realizados em condições pandêmicas como a que vivenciamos da Covid-19 e já vivenciados no da SARS, corroboram que alguns tipos de transtornos mentais podem ser desencadeados pela quarentena. WANG et al., (2020) observaram inúmeros docentes adoecidos mentalmente pela Covid-19, devido a transtorno depressivo leve, transtorno afetivo bipolar, ansiedade generalizada, transtorno de adaptação e síndrome de *burnout* ou síndrome do esgotamento profissional. Esse contexto revela que os professores universitários estão inseridos em um ambiente propício ao

adoecimento mental, seja pelas notícias jornalísticas de morbimortalidade, seja pelas pressões oriundas das instituições de ensino superior relacionadas ao uso das tecnologias digitais, somadas a sua vida conjugal, materna e doméstica e tantas outras atribuições que lhes são conferidas (SHAWN, 2020).

Muitos são os fatores que podem influenciar na nossa imunidade, como atividade física, fatores emocionais, sono e a alimentação. O estresse emocional associa-se à adoção de determinados comportamentos alimentares e pode conduzir a alterações dos hábitos alimentares (HA) em contextos de isolamento social (YAU, 2013).

O estado nutricional, padrão alimentar e estilo de vida são considerados fatores importantes pois podem desempenhar um papel positivo ou negativo na resposta à infecção por COVID-19 (ZABETAKIS et al., 2020). Padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea ou similar, são benéficos contra doenças crônicas não-transmissíveis, e potencialmente, também podem conferir proteção contra infecções como a COVID-19, devido aos seus efeitos na melhoria do sistema imunitário (MUSCOGIURI et al., 2020).

Uma grande parte nos nossos avaliados relatou aumentar o consumo de verduras, fato importante para manter a imunidade e as funções fisiológicas adequadas. A alimentação saudável se baseia na diversidade de consumo de alimentos de boa qualidade e em quantidades

adequadas, e deve ser praticada continuamente para potencializar seus benefícios, apesar de a alimentação não ser por si só uma garantia de que indivíduos se tornem imunes a COVID-19 (GASMI et al., 2020).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nossos resultados permitem concluir que a pandemia Covid-19, através das regras de isolamento social, promoveu alterações nos níveis de atividade física e agravou patologias pré-existentes em docentes universitários. Houve pouca alteração na composição corporal, e o consumo de doces e de verduras aumentou. Apesar da importância dos cuidados sanitários, é importante não se isolar totalmente. Manter o contato com familiares e/ou amigos por meio dos vários recursos tecnológicos, organizar a rotina, criar hábitos saudáveis em casa como atividade física e boa alimentação podem ser opções para esses momentos de pandemia, tão difícil emocionalmente, em especial para os profissionais docentes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOTTCHEER LB. Atividade física como ação para promoção da saúde. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**. Edição especial, p. 98-111, 2019.

BRASIL MS. **Vigilância de Fatores de Risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico – VIGITEL**. Brasília, 2010 [acesso em 2023 nov 02]. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2008.pdf.

BRASIL. Enfrentando o Desafio das Doenças Não Transmissíveis no Brasil. **Documento do Banco Mundial. Relatório Nº 32576**. 2005. Disponível em: <http://documents1.worldbank.org/curated/ru/570001468226736819/pdf/325760PORTUGUESE0BR0Gray0Cover.pdf>. Acesso em 30 nov. 2023.

CHAU JY, et al. Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: a meta-analysis. **Plos One**. Vol 8, n. 11, p. 1-14, 2013.

DIAS J, et al. Physical activities practicing among scholar professors: focus on their quality of life. **Escola Anna Nery**. Vol. 21, p.4, p. 1-6, 2017.

FRANÇA EF, et al. COVID-19: estratégias para se manter fisicamente ativo e seguro dentro de casa. **InterAmerican Journal of Medicine And Health**. Vol.3, n. e202003034, p.1-5, 2020.

GASMI A, et al. Individual risk management strategy and potential therapeutic options for the COVID-19 pandemic. **Clinical Immunology**. Vol. 215, n. 108409, p. 1-9, 2020.

GRENHA AI, et al. Obesidade e imunodepressão: factos e números. **Arquivos de Medicina**. Vol. 27, n. 5, p. 192-202, 2013.

HALLAL PC et al. Physical activity: more of the same is not enough. **The Lancet**. Vol. 380, n. 9838, p. 190-191, 2012.

JOY, L. Staying Active During COVID-19. [internet] EIM Blog: **American College of Sports Medicine**, 8 abr. 2020. Disponível em: https://www.exercisemedicine.org/support_page.php/stories/?b=892. Acesso em: 7 set. 2024.

LIMA CKT, et al. The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). **Psychiatry Research**. Vol. 281, n. 112915, p 1-2, 2020.

LIMA FEM, LIMA-FILHO DO. Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a.

Ciências & Cognição. Vol. 14, n.3, p. 62-82, 2009.

LIN X, *et al.* Leisure Time Physical Activity and Cardio-Metabolic Health: results from the brazilian longitudinal study of adult health (ELSA-BRASIL). **Journal of The American Heart Association.** Vol. 5, n. e003337, p. 1-12, 2016.

MARTINEZ MC e LATORRE MRDO. Fatores de risco para hipertensão arterial e diabete melito em trabalhadores de empresa metalúrgica e siderúrgica. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia.** Vol. 87, n.1, p. 471-479, 2006.

MUSCOGIURI G, *et al.* Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. **European Journal of Clinical Nutrition.** Vol 74, n.1, p. 850-851, 2020.

NORO CP, KIRCHHOF ALC. Prevalência dos transtornos mentais em trabalhadores de instituição federal de ensino superior– RS (1997 – 1999). **Revista Saúde.** Vol. 30, n. 1-2, p. 104-111, 2004.

OLIVEIRA MGM, CARDOSO CL. Stress e trabalho docente na área de saúde. **Estudos de Psicologia.** Vol 28, n.2, p.135-141, 2011.

OLIVEIRA RAR, *et al.* Prevalência de sobrepeso e obesidade em professores da Universidade Federal de Viçosa. **Fisioterapia em Movimento.** Vol. 24, n.4, pp. 603-612, 2011.

PUIG- DOMINGO M, MRAZUELA M, GIUGSTINA A. COVID-19 and endocrine diseases. A statement from the European Society of Endocrinology. **Endocrine.** Vol. 68, n.1, p. 2-5, 2020.

REZENDE LFM, *et al.* All-Cause Mortality Attributable to Sitting Time. **American Journal of Preventive Medicine.** Vol 51, n.2, p. 253-263, 2016.

RIBEIRO EG, *et al.* Saúde mental na perspectiva do enfrentamento à COVID -19:

Manejo das consequências relacionadas ao isolamento social. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva.** Vol.4, n.2, p.47-57, 2020.

SHAW K. Colleges expand VPN capacity, conferencing to answer COVID-19. [internet] **Network World:2020** [acesso em 2021 nov 03]. Disponível em: <https://www.networkworld.com/article/3535415/colleges-expand-vpn-capacity-conferencing-to-answer-covid-19.html>.

SILVA TR; CARVALHO, EA. Depressão em professores universitários: Uma revisão da literatura brasileira. **Revista UNINGÁ.** Vol.28, n.1; p. 113-117, 2006.

SILVA, EP. Adoecimento e sofrimento de professores universitários: dimensões afetivas e ético-políticas. **Psicologia teoria e prática.** Vol.17, n.1, p. 61-71, 2015.

SOUZA FILHO BAB, *et al.* Efeito de 12 semanas de exercício físico domiciliar na aptidão física de idosas com câncer de mama em hormonioterapia. **Acta Fisiátrica.** Vol. 26, n.1, p. 6-13, 2019.

WANG J e WANG Z. Strengths, weaknesses, opportunities and threats (SWOT): Analysis of China's Prevention and Control Strategy for the COVID-19 Epidemic. **International Journal of Environmental Research And Public Health.** Vol 17, n. 7, p. 2235, 2020.

WU Y *et al.* SARS-CoV-2 is an appropriate name for the new coronavirus. **The Lancet.** Vol. 395, n. 10228, p. 949-950, 2020.

YAU YHC, POTENZA MN. Stress and Eating Behaviors. **Minerva Endocrinology.** Vol 38, n.3, p. 255-267, 2013.

ZABETAKIS I, *et al.* COVID-19: the inflammation link and the role of nutrition in potential mitigation. **Nutrients.** Vol. 12, n.5, p. 1466, 2020.