**Seguir recomendações abaixo e modelo apresentado na página 2**

**1.** O título deve ser apresentado em letras maiúsculas e minúsculas com parágrafo a esquerda.

**2.** Nome dos Autores apresentados em sequência vertical

**3.** Instituição apenas do primeiro autor (Observar o crédito: Laboratório (opcional). Curso (opcional). Cento, Universidade (sem sigla). Cidade, Estado. País.)

**4.** Contato de e-mail apenas do primeiro autor.

**5.** Resumo não estruturado deve ser apresentado em parágrafo único, justificado a esquerda, com até 250 palavras, cujo conteúdo deverá conter obrigatoriamente objetivo, métodos, resultados e conclusão. Os autores devem apresentar no resumo o objetivo do estudo, características da amostra, medidas das principais variáveis, principais resultados e conclusão.

**6.** Listar de três a cinco palavras-chave, as quais devem constar na base de descritores em Ciências da Saúde (DeCS – http://decs.bvs.br) ou no Medical Subject Headings (MeSH – http://www.nlm.nih.gov/mesh/MBrowser.html) – sugere-se que os autores usem palavras-chave não contidas no título do artigo. As palavras-chave devem ser separadas por ponto e vírgula, com apenas a primeira letra maiúscula, exceto para nome próprio – por exemplo: Atividade motora; Obesidade; Adolescente.

**Atividades físicas internas, hábitos alimentares e dormir entre escolares adolescentes durante a pandêmica de COVID-19**

Lucas Soares Marcucci

Jéssica Santos Prazeres

Francisco de Assis Dias Martins Junior

Janaina Matos Moreira

Erica Leandro Marciano Vieira

Albená Nunes-Silva

Laboratório de Inflamação e Imunologia do Exercício (LABIIEX), Centro Desportivo, Universidade Federal de Ouro. Ouro Preto, Minas Gerais. Brasil.

Contato

[albenanunes@hotmail.com](mailto:albenanunes@hotmail.com).

O isolamento social é estratégia para evitar o contágio e transmissão do coronavírus. Este estudo teve como objetivo avaliar as atividades físicas (AF) realizadas em ambientes fechados e hábitos de saúde entre adolescentes durante o isolamento social devido à pandemia de COVID-19 (COVID-19). Estudo transversal com 342 adolescentes, de 12 a 17 anos de idade, estudantes de escola pública e participantes de atividades esportivas escolares. Um questionário on-line foi enviado para os estudantes com 18 perguntas sobre hábitos alimentares, sono, comportamentos de proteção ao COVID-19 e AF. A idade média dos estudantes foi de 15 ± 1,36 anos, 41,5% vivem com três pessoas, 77,5% moram em casas, 95% responderam que estão tomando as medidas de proteção recomendadas. Dois terços dos familiares trabalham fora de casa sendo que 65,2% deles em exposição direta ao COVID-19 (serviços essenciais). Mais da metade (53,2%) dos adolescentes fazem até três refeições por dia e 80% cumprem as horas de descanso recomendadas por noite. A maior parte do dia é usada em redes sociais e penas 27% atenderam às recomendações para AF e 29,8% relataram ganho de peso. Entre os adolescentes que relataram ganho de peso, 54,9% relataram fazer exercícios às vezes e 27,4% não fazem nenhum exercício (p < 0,001). Concluímos que, apesar das recomendações, houve redução nas AF diárias e aumento no tempo de tela entre adolescentes durante o período de isolamento social. Faz-se necessária reavaliação das maneiras de incentivar os adolescentes a manter a AF em ambientes fechados e hábitos de saúde mais saudáveis.

**Palavras-chave**: Vírus; Pandemia; Adolescentes; Atletas; Exercício físico; Brasil..