



# Simpósio de Integração Acadêmica

“Bicentenário da Independência: 200 anos de ciência, tecnologia e inovação no Brasil e 96 anos de contribuição da UFV”

SIA UFV 2022



## ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E DO TEMPO EM COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO ANTES E DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA UFV

MATOS, Júlia Pagotto<sup>1</sup>; AMORIM, Paulo Roberto dos Santos<sup>2</sup>; Valter Paulo Neves Miranda<sup>3</sup>; Larissa Guilherme Quintão<sup>4</sup>, Natiele Resende Bedim<sup>5</sup>

1. Graduanda de Educação Física – UFV [julia.pagotto@ufv.br](mailto:julia.pagotto@ufv.br) 2. Docente da Universidade Federal de Viçosa – UFV [pramorim@ufv.br](mailto:pramorim@ufv.br) 3. Docente da Universidade Federal do Triângulo Mineiro - Uberaba [vpmiranda@yahoo.com.br](mailto:vpmiranda@yahoo.com.br) 4. Mestranda da Universidade Federal de Viçosa – UFV [larissa.guilherme@ufv.br](mailto:larissa.guilherme@ufv.br) 5. Mestranda da Universidade Federal de Viçosa – UFV [natiele.bedim@ufv.br](mailto:natiele.bedim@ufv.br)

Educação Física – Ciências Biológicas e da Saúde - Pesquisa

Palavras-Chave: comportamento sedentário, atividade física, COVID-19

### Introdução

A pandemia do COVID-19 diminuiu os níveis de atividade física (AF) substancialmente devido ao isolamento social e ao confinamento domiciliar. Nos estudantes universitários, especialmente, houve um agravamento do comportamento sedentário induzido pela implementação das aulas on-line. Sabe-se que os discentes fisicamente ativos apresentam melhor qualidade de vida relacionada à higidez, parâmetros de saúde e desempenho acadêmico, e que a inatividade física induzida pela pandemia pode repercutir negativamente à saúde do indivíduo.

### Objetivos

Verificar o tempo em comportamento sedentário e em atividade física antes e após o período de isolamento social requerido pela pandemia do COVID-19 em estudantes universitários da Universidade Federal de Viçosa – UFV.

### Material e Métodos

Participaram 915 estudantes (391 homens e 524 mulheres), entre 17 e 62 anos, matriculados na graduação da UFV, em seus três campi (Viçosa, Florestal e Rio Paranaíba-MG). O questionário adaptado ao da Fundação Oswaldo Cruz, 2020, somado à versão curta do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), foi aplicado de maneira on-line através do Google Forms após a contatação via e-mail institucional. As variáveis foram apresentadas por meio da distribuição das frequências absoluta e relativa e para análise das frequências de variáveis categóricas relacionadas, para as comparações entre momentos distintos (antes versus durante) a pandemia, foi utilizado o teste de McNemar.

### Apoio Financeiro

PIBIC/CNPq

### Resultados e Discussão

Houve diminuição nos níveis de AF (caminhada, AF moderada e vigorosa) entre os dois períodos observados. Com relação à idade, mais de 98% dos estudantes tinham até 39 anos. Da amostra total, 70% não atingiu as recomendações de AF durante a pandemia. Em todos os níveis de AF analisados, os números femininos e masculinos permaneceram próximos. Encontrou-se valores maiores de comportamento sedentário durante os dias de semana, certamente devido à rotina dos estudantes. Já era esperado um elevado número de horas em posição sedentária advindo da quarentena, redução do espaço livre e aulas remotas.

### Conclusões

A ausência de AF e o aumento do sedentarismo se relacionam em inúmeros estudos com doenças cardiovasculares e crônico-degenerativas. A pandemia do COVID-19 impactou e modificou os hábitos de vida e a saúde global. Nossos estudos confirmam o impacto que a pandemia trouxe aos níveis de AF e ao tempo sentado diário. Tornam-se necessários mais estudos que possam destrinchar os efeitos negativos dessas mudanças de hábitos durante a pandemia e que também possibilitem estratégias de promoção à prática física regular, possível em qualquer ambiente.

### Bibliografia

ALMEIDA, Wanessa da Silva de et al. Mudanças nas condições socioeconômicas e de saúde dos brasileiros durante a pandemia de covid-19. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 23, p. e200105, 2021.  
MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. Revista de Epidemiologia de Serviços da Saúde, Brasília, v. 29, n. 4, p. 1-13, 2020a.

### Agradecimentos

