

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIA BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PAULO SAMUEL SOARES DE SÁ BARRETO

**A INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DO COVID-SARS-19 NO COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE FUTUROS PROFISSIONAIS
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

São Luís – MA

2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIA BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PAULO SAMUEL SOARES DE SÁ BARRETO

**A INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DO COVID-SARS-19 NO COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE FUTUROS PROFISSIONAIS
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Educação Física da Universidade
Federal do Maranhão para obtenção do grau de
Licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Andréa Dias Reis

São Luís – MA

2023

RESUMO

Introdução: A pandemia causada pelo vírus da COVID-SARS-19 provocou em todo mundo uma série de mudanças comportamentais, fisiológicas e psíquicas. O isolamento social durante a pandemia resultou a ausência no ambiente universitário, que pode ter influenciado no comportamento sedentário e conseqüentemente transformações no estilo de vida dos estudantes. **Objetivo:** Investigar a influência do período pandêmico na relação entre nível de atividade física e comportamento sedentário de estudantes do curso de Educação Física. **Materiais e Métodos:** A abordagem do estudo é quantitativa, sendo investigado elementos e dados de forma transversal. O estudo contou com a resposta de 55 voluntários do curso de Educação Física do curso Bacharelado e Licenciatura da Universidade Federal do Maranhão – UFMA. Incluindo estudantes do sexo masculino e feminino, com faixa etária entre 18 e 44 anos. As variáveis coletadas foram nível de atividade física, avaliado por meio do questionário IPAQ - versão curta e o nível de sedentarismo analisado com o questionário desenvolvido dos próprios autores. **Resultados:** Os participantes 62,5% eram do sexo masculino e 37,5% do sexo feminino (30,4% Bacharelado e 69,6% Licenciatura, 3,6% não especificaram). 37,5% afirmaram ter apresentado mudanças e/ou perdas devido a pandemia, como a partida alguém próximo, o desemprego, a mudança na rotina habitual. Sobre o nível de atividade física 37,5% apresentaram comportamentos ativos, outros 37,5% ativos e 25% irregularmente ativos. Do Comportamento Sedentário 44,6% ficaram entre 2 a 4 horas sentados, 19,6% entre 4 a 6 horas, 7,1% acima de 6 horas e 28,6% menos de 2 horas. Quanto ao uso de tela em posição sentada ou reclinada 33,9% relataram usar entre 4 a 6 horas, 32,1% de 2 a 4 horas, 25% acima de 6 horas e 8,9% menos que 2 horas diariamente. Quanto ao uso de telas com pausas, 94,6% tinham o hábito de pausar. O tempo de tela teve relação negativa com a atividade física moderada ($r=-0.296$, $p=0.027$) e a idade demonstrou relação proporcional ao nível de atividade física ($r=0.313$, $p=0.021$), sendo que quanto mais velhos os indivíduos, menos ativos eles eram. O tempo de caminhada, foi encontrado em nosso estudo uma relação em que quanto maior a quantidade de tempo de caminhada maior a tendência da prática de atividade física vigorosa. ($r=0.329$, $p=0.013$). **Conclusão:** Os estudantes de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão demonstraram ser ativos ou muito ativos, comparado ao percentual de irregularmente ativos, tendo um tempo de tela recreacional superior ao recomendado e um número alto de nível de comportamento sedentário. Além disso a idade demonstrou maior nível de atividade física, sendo assim os hábitos de vida dos estudantes de Educação Física precisam de intervenções. **Palavras-Chaves:** COVID-19; Pandemia; Estilo de Vida.

ABSTRACT

Introduction: The pandemic caused by the COVID-SARS-19 virus caused a series of behavioral, physiological, and psychological changes worldwide. Social isolation during the pandemic resulted in absence from the university environment, which may have influenced sedentary behavior and consequently changes in students' lifestyles. **Objective:** To investigate the influence of the pandemic period on the relationship between the level of physical activity and sedentary behavior of Physical Education students. **Materials and Methods:** The study's approach is quantitative, with elements and data being investigated cross-sectionally. The study had the response of 55 volunteers from the Physical Education course of the Bachelor and Degree course at the Federal University of Maranhão - UFMA. Including male and female students, aged between 18 and 44 years. The variables collected were the level of physical activity, assessed using the IPAQ questionnaire - short version, and the level of sedentary lifestyle analyzed with the questionnaire developed by the authors themselves. **Results:** 62.5% of the participants were male and 37.5% were female (30.4% bachelor's degree, 69.6% a degree and 3.6% did not specify). 37.5% said they had experienced regarding changes and/or losses due to the pandemic, such as leaving someone close, unemployment, changing their usual routine. Regarding the level of physical activity, 37.5% showed active behavior, another 37.5% active and 25% irregularly active. Regarding Sedentary Behavior, 44.6% sat between 2 and 4 hours, 19.6% between 4 and 6 hours, 7.1% over 6 hours and 28.6% less than 2 hours. As for screen use in a sitting or reclining position, 33.9% reported using it between 4 and 6 hours, 32.1% from 2 to 4 hours, 25% over 6 hours and 8.9% less than 2 hours daily. As for the use of screens with breaks, 94.6% had the habit and the remaining 5.4% did not take breaks. Screen time had a negative relationship with moderate physical activity ($r=-0.296$, $p=0.027$) and age showed a proportional relationship with the level of physical activity ($r=-0.313$, $p=0.021$) and the older the individuals, the less active they were. Walking time, a relationship was found in our study with greater the amount of walking time, the greater the tendency to practice vigorous physical activity. ($r=0.329$, $p=0.013$). **Conclusion:** Physical Education students at the Federal University of Maranhão proved to be active or very active, compared to the percentage of irregularly active, having a recreational screen time higher than recommended, and a high number of sedentary behavior levels. In addition, age showed a higher level of physical activity, so the life habits of Physical Education students need interventions.

Keywords: COVID-19; Pandemic; Lifestyle.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
CS	Comportamento Sedentário
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
GUIA	Guia de Atividade Física para a População Brasileira
IF	Inatividade Física
IMC	Índice de Massa Corporal
OMS	Organização Mundial da Saúde
PNPS	Política Nacional de Promoção da Saúde
PAS	Programa Academia da Saúde

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer e dedicar a conclusão desse trabalho às minhas forças celestes, Deus, Maria Santíssima e São Jorge, meus padroeiros que me deram forças para chegar até aqui.

Dedico com imensa gratidão pela paciência à minha orientadora Andréa Dias Reis, toda equipe do nosso Grupo de Estudos: Investigação em estilo de vida; saúde; direitos humanos, comportamento e educação; como Leticia Campos e Jean Luis, a minha irmã Maria Luisa Barrêto e a minha mãe Luciene Maria Soares, por todo apoio prestado de forma condicional na construção desse trabalho, ao meu querido amigo e primo André Barreto que me orientou no uso das planilhas do Excel e a minha namorada Maria Clara, por me ouvir e ajudar a organizar minhas ideias. Esse trabalho representa muito para mim. É muito bom se sentir capaz de construir algo que até um ano atrás para mim era impossível.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. OBJETIVOS	9
2.1 Objetivo geral.....	9
2.2 Objetivos específicos	9
3 JUSTIFICATIVA	9
4 REFERENCIAL TEÓRICO	10
4.1 COVID-19	10
4.1.1 Distanciamento Social	11
4.2 Atividade Física e Saúde	11
4.3 Comportamento Sedentário (CS) e o excesso de peso corporal	14
4.4 Influências ambientais e sociais no comportamento sedentário e atividade física	17
5 MATERIAIS E MÉTODOS	17
5.1 Tipo de Pesquisa	17
5.2 Participantes	18
5.3 Desenho de Estudo.....	18
5.4 Coleta de Dados	18
5.4.1 Aspectos Sociais, Físicos e Clínicos relacionados à pandemia do COVID-19.....	18
5.4.2 Nível de Atividade Física	18
5.4.3 Comportamento Sedentário	19
5.4.4 Aspectos Éticos	19
5.4.5 Riscos	19
5.4.6 Benefícios	20
5.4.7 Análise Estatística	20
6 RESULTADOS	20
6.1 Caracterização Amostral	20
6.2 Da disposição das matrículas.....	23
6.3 Ano do curso	24
6.4 Diferença entre os sexos	27
7. DISCUSSÃO	28
8. CONCLUSÃO.....	31
REFERÊNCIAS	31
APÊNDICES	
ANEXOS	

1. INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença altamente contagiosa provocada pelo Coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2). Em 2020, devido ao surto, foi caracterizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como pandemia. A infecção causada pelo novo Coronavírus tem alta mortalidade em uma pequena parcela da população infectada, especialmente em indivíduos idosos, imunodeprimidos, diabéticos, cardiopatas e hipertensos (Xavier *et al.*, 2020).

A pandemia de SARS-CoV-2, popularmente conhecida como Covid-19 no ano de 2020, uma doença de fácil e rápido contágio em que poderia se manifestar de forma silenciosa e rapidamente comprometer a saúde de inúmeras pessoas (Cortez *et al.*, 2020). A pandemia fez com que as autoridades impusessem restrições de limitação de espaço em que se habitualmente praticava-se exercício físico, como parques, praças e academias de ginásticas (Cortez *et al.*, 2020). Consequentemente acarretou na diminuição da frequência em que jovens estudantes se exercitavam, interferindo negativamente na rotina de exercícios físicos e qualidade de vida (Barkley *et al.*, 2020).

Estudante universitários demonstram características distintas no seu estilo de vida e prática de exercícios físicos, que pode estar relacionando com a área do conhecimento em que estão inseridos (Lopes, 2018). Acredita que os estudantes de Educação Física por serem específicos da área de atividade física e exercícios físico possuam melhor estilo de vida quanto a essas variáveis.

Atividade física e exercício físico possuem conceitos divergentes, sendo a atividade física considerada qualquer atividade que rompa o gasto energético basal, já o exercício físico sendo uma atividade física programada, com estrutura e planejamento, todo exercício físico é atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico (Brasil, 2021).

A inatividade física difere-se do comportamento sedentário, uma vez que a primeira pode ser entendida como uma ausência total de exercício físico, já o segundo pode ser compreendido como baixa realização de atividades físicas, como o comportamento de trabalhar parte do dia sentado por tempo interrupto (Tebat *et al.*, 2022).

A inatividade física está relacionada à presença de doenças crônicas que podem levar prejuízos à saúde do indivíduo tanto na ordem fisiológica como psíquica (Tinucci, 2011). O aumento nos níveis de inatividade física, e/ou comportamento sedentário podem implicar em sobrecarga do sistema de saúde, maior prejuízo ao estado e necessidade de maior investimento em medicamentos (Strapasson, 2014)

Para tentar minimizar os efeitos negativos do sedentarismo e da inatividade física há recomendações da Organização Mundial da Saúde que propõem melhorias de hábito de vida, como 300 e 150 minutos de atividades físicas por semana para indivíduos adultos, sendo 150 para atividades vigorosas e 300 para atividades moderadas (OMS, 2021). A atividade física pode ser mensurada por meio de questionários como o *International Physical Activity* (IPAQ) (Oliveira, 2001).

Sendo assim a proposta deste estudo é analisar a influência dos impactos da pandemia no comportamento sedentário e nível de atividade física de estudantes de graduação de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, Campus Dom Delgado.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar a influência da pandemia no nível de atividade física e comportamento sedentário de estudantes de Educação Física durante o período pandêmico.

2.2 Objetivos específicos

- ✓ Mensurar o nível de atividade física e comportamento sedentário de estudantes de Educação Física;
- ✓ Identificar aspectos de saúde associados a Covid-19.
- ✓ Relacionar atividade física a comportamento sedentário.

3. JUSTIFICATIVA

O Covid-19 causou grande comoção e temor em toda a população mundial, devido ao alto índice de contaminados e pela elevada taxa de transmissão. As pessoas tiveram suas atividades paralisadas, sem uma data estabelecida para o retorno. Atividades rotineiras foram suspensas e os estabelecimentos em sua grande maioria fechados.

Diante disso, as instituições de nível superior tiveram seus calendários suspensos e o futuro era incerto. Atividades acadêmicas presenciais comprometeriam a saúde dos estudantes, pois não existia uma garantia de uma não contaminação. O uso da máscara, do álcool gel e o isolamento social foram consideradas as formas de proteção contra o vírus. Consequentemente a alteração dos hábitos de vida devido ao aumento de atividades remotas, isolamento social, o que interferiu na prática de atividade física, como também no aumento do comportamento

sedentário.

De tal modo, este estudo buscou analisar o impacto da pandemia no nível de atividade física e comportamento sedentário de estudantes. Variáveis que podem estar relacionadas ao hábito de vida adotado pelos estudantes antes e durante a paralisação das atividades e seu retorno em formato remoto.

Esta pesquisa é relevante pois avalia o nível de atividade física dos estudantes da graduação de Educação Física – Licenciatura e Bacharelado, futuros profissionais de saúde. Adicionado analisa a influência do período pandêmico. Além disso, um parâmetro do estado atual de saúde, dentro do limite que os desfechos de interesse possibilitam para compreender os futuros profissionais.

O resultado desta pesquisa pode oferecer uma base para estudos que possam intervir na saúde de futuros profissionais e a possibilidade de prevenir quanto aos cuidados de estudantes de nível superior, caso haja necessidade de um novo período de isolamento e/ou na utilização de atividade remotas e/ou na educação a distância.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 COVID-19

O COVID-19, uma doença causada pelo vírus do Coronavírus mais recente (SARS-COV-2), se apresentou ao mundo em 2020 e logo se tornou uma ameaça de proporções globais desencadeando uma crise de saúde pública. Inicialmente confirmado na cidade de Wuhan, província de Hubei na China, no final de 2019, o COVID-19 teve seu alastramento rápido pelo mundo, afetando diretamente a vida de milhões de pessoas, causando um número significativo de óbitos (Cordeiro, 2020).

Esta é uma doença respiratória de contágio rápido e capaz de atingir um número grande de pessoas em um curto espaço de tempo, caracterizada por sintomas, semelhantes ao da influenza, que variavam de discretos a mais perigosos e permissivos a saúde, podendo resultar em complicações respiratórias graves podendo evoluir rapidamente ao óbito devidos suas complicações (Estevão, 2020).

O vírus tem seu veículo de transmissão principalmente por vias respiratórias. Sendo também possível a transmissão por contato direto com superfícies contaminadas e posterior contato com o rosto, especialmente boca, nariz e olhos (Moura, 2020).

Diante da rápida propagação do COVID-19 e dos desafios impostos pela pandemia, as lideranças governamentais e as organizações de saúde em todo o mundo implementaram uma

série de medidas para conter a disseminação do vírus e proteger a saúde pública (Barreto *et al.*, 2020).

4.1.1 Distanciamento Social

A implementação de medidas de distanciamento social incluiu o fechamento parcial de diversos setores como, centros de ensino, tais como: escolas e universidades e eventos não essenciais como a proibição de eventos em massa, medidas essas adotadas amplamente em muitos países, visando reduzir a interação social e minimizar o contato entre as pessoas, a fim de diminuir a transmissão do vírus. Todavia, essas medidas trouxeram impactos significativos na economia, no emprego e no bem-estar social, levando a desafios adicionais (Silva, 2020).

A pandemia de COVID-19 também trouxe desafios significativos para a prática de exercícios físicos, afetando também os universitários e estudantes. Com o fechamento temporário de academias, restrições de acesso a espaços públicos e medidas de distanciamento social, muitos jovens tiveram que adaptar suas rotinas de atividade (Silva, 2020).

A ausência de acesso a instalações esportivas e a suspensão de atividades coletivas foi apontada como um dos principais fatores que justificaram a redução na prática de exercícios físicos entre o público universitário. (Leitão *et al.*, 2021). Além disso, o aumento do tempo dedicado a estudos *online* e o estresse associado à pandemia também influenciaram negativamente os níveis de atividade física (Marin *et al.*, 2021).

4.2 Atividade Física e Saúde

A Atividade Física (AF) proporciona benefícios a saúde, como diminuição da mortalidade por todas as causas (Wendt *et al.*, 2019). Além disso oportuniza melhora na saúde mental, com redução de sintomas de ansiedade e depressão, melhoria da cognição e do sono. Para esta faixa etária, recomenda-se a realização de no mínimo 150 a 300 minutos de AF aeróbica de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de AF aeróbica de intensidade vigorosa (OMS, 2021).

A prática regular de atividade física está associada a muitos benefícios para a saúde, dentre eles bem-estar físico, mental e social, sendo considerada um fator protetor para doenças crônicas e de mortalidade por diversas causas (Wendt *et al.*, 2019). As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são as principais causas de mortalidade, dentre os fatores de risco para as DCNT se destacam os hábitos de saúde, como tabagismo, alimentação inadequada, inatividade física e consumo abusivo de álcool (Oliveira *et al.*, 2021).

A inatividade física ocasionada por longos períodos em repouso gera um efeito deletério ao organismo, como piora na aptidão cardiorrespiratória e na capacidade muscular (Meneguci *et al*, 2015). Já o inverso, como a prática regular de atividade física, possui a capacidade de promover alterações no sistema cardiovascular e imunológico. Logo, a prática regular de atividade física age de forma benéfica no aprimoramento do sistema imunológico e cardiovascular, o que pode melhorar a saúde de indivíduos com infecções, ocasionadas pela COVID-19 (Silva *et al*, 2021).

É importante lembrar que quando se trabalha exercício físico estamos falando de uma relação dose-dependente individual, em que pode ser melhor aproveitada ao identificar fatores que constituem o grupo que irá praticar. Contudo é necessário conhecer o perfil da população, entendendo como um ponto importante, afim de identificar quais práticas de atividade física são mais comuns, levando a elaboração de propostas de intervenções sólidas e consistes para a promoção da atividade física. A escola, o ambiente urbano e de trabalho podem ser locais de intervenções estratégicas (Wendt *et al*, 2019).

Para que possa se ter uma maior chance de aderência, ou seja, dos participantes continuarem no programa, deve ser levada em consideração as preferências de atividades desses grupos, pois variam conforme a idade e sexo, assim uma maior diversidade de atividades físicas pode alcançar um número maior de adeptos a prática (Wendt *et al*, 2019).

Há alguns programas de incentivo à pratica regular de exercício físico no Brasil, como política pública a fim de diminuir a incidência de doenças causadas em decorrência da inatividade física e/ou comportamento sedentário, a exemplo a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), instituída pela portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006, tem como um dos eixos prioritários a promoção, a informação e educação em saúde, como ações prioritárias tem: alimentação adequada e saudável; práticas corporais e atividades físicas; enfrentamento ao uso do tabaco e de seus derivados e enfrentamento do uso abusivo de álcool e de outras drogas, como forma de prevenção e controle das DCNT (OMS, 2021).

O Programa Academia da Saúde (PAS) que tratasse de uma iniciativa mais sólida e relevante que contribui para o incentivo à prática de atividade física de todo o território brasileiro, a respeito do programa se faz relevante destacar que trata-se de uma estratégia voltada à promoção da saúde e produção do cuidado com o funcionamento implantado nos espaços públicos com a oferta de atividades físicas para a população (Brasil, 2021).

O Programa Academia da Saúde (PAS) contribui para a redução dos níveis das DNCT, aumentando o contato social. O Brasil apresenta 3.821 unidades do PAS habilitadas, em diferentes etapas de implantação, distribuídas em 2.678 municípios (Malta *et al.*, 2020).

Mesmo com os programas citados ainda há dificuldade do aumento à prática de atividade física, encarar tal questão como um problema de saúde pública, culminou na elaboração de um Guia para preencher tal lacuna. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Guia) foi elaborado em 2020 e lançado em 2021, o Guia visa fornecer orientações, incentivar e facilitar a adoção de atividades físicas (Benedetti, *et al*, 2021). Este documento aborda a atividade física em todos os ciclos da vida: crianças, adolescentes, adultos e idosos, gestantes e pessoas com deficiência (Brasil, 2021).

Adicionado a esses programas de saúde, o Agita São Paulo também foi criado para combater o sedentarismo, promovendo prática regular de atividade física e ampliando o conhecimento sobre os benefícios do estilo de vida saudável (Agita, 2021). O Agita SP foi criado em 1996 e implantado em 1997, com 27 anos de história possui suporte em mais 400 instituições governamentais, não-governamentais, estaduais, e do setor privado trabalhando pela saúde da população. Com os mesmos princípios do Agita SP em 2015 surgiu o Agita Mundo, divulgando os benefícios da atividade física em escala global (Agita, 2021).

Outra proposta de políticas de saúde é a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), sendo um inquérito realizado anualmente por meio de chamadas telefônicas que mede os fatores de risco e de proteção para doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, cânceres, obesidade, doenças respiratórias e cardiovasculares, são coletados dados de todas as capitais brasileiras. A primeira versão do Vigitel tornou-se pública em 2006 e conta com 757.386 brasileiros, sendo 288.279 homens e 469.107 mulheres. O inquérito monitora a frequência e a distribuição dos principais determinantes das doenças crônicas não transmissíveis (Brasil, 2021).

No Vigitel a atividade física é avaliada em quatro domínios: no tempo livre ou lazer, na atividade ocupacional, no deslocamento e no âmbito das atividades domésticas, permitindo a construção de diversos indicadores do padrão de atividade física da população brasileira. Dados preliminares da edição de 2020, apontam que apenas 37,6% da população ludovicense praticam atividades físicas no tempo livre equivalentes a pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana (OMS, 2021).

Um estudo realizado com duas Universidades Portuguesas, demonstrou que 35% dos 500 estudantes participantes apresentaram baixo nível de atividade física, a escassa participação de alunos em programas de atividade física pode ser decorrente da disponibilidade, localização (distância) e fator socioeconômico (Esteves *et al*, 2016). Além da dificuldade quanto à prática de atividade, outra característica que implica na saúde populacional é o aumento do comportamento sedentário, como será abordado a seguir.

4.3 Comportamento Sedentário (CS) e o excesso de peso corporal

O Comportamento Sedentário (CS) é definido pelos baixos níveis de gasto energético (menos de 1,5 MET) que incluem comportamentos na posição sentada, reclinada ou deitada, dispendidos em atividades como estudar, ler, assistir televisão, usar aparelhos eletrônicos e outros, atividades em vigília, ou seja, excluídas as horas de sono (Mendes *et al.*, 2018). No Brasil, cerca de 2,5% das mortalidades por causas gerais poderiam ter sido evitadas, se o CS fosse erradicado (Sousa *et al.*, 2021).

Já o termo Inatividade Física (IF) é considerado quando uma pessoa não atinge às recomendações específicas para a realização de atividade física. De acordo com as novas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) um adulto deve praticar de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada ou vigorosa por semana, quando essa diretriz não é alcançada a pessoa é considerada fisicamente inativa.

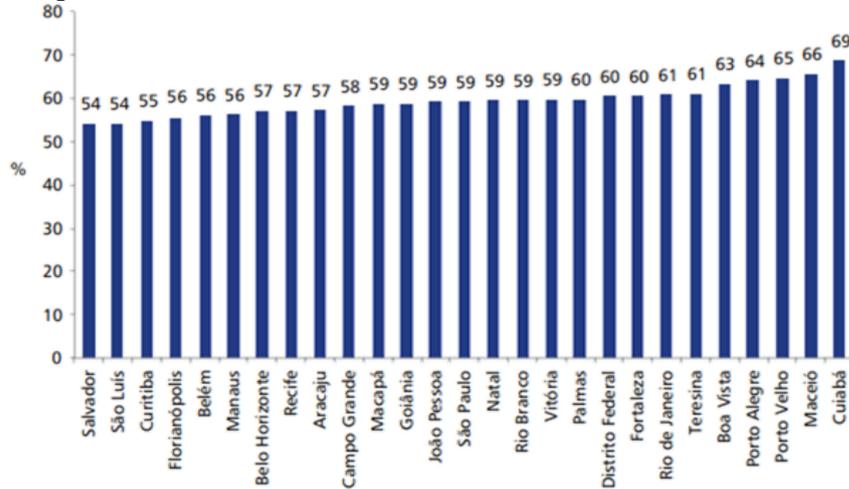
Níveis insuficientes de atividade física e elevado nível de comportamento sedentário mantidos por muito tempo suscitam respostas como: aumento da resistência à insulina, lipogênese no fígado, elevação da glicemia, deposição de gordura na região do abdômen, hipercoagulação e outros (Lira, 2019). Em outros termos, um organismo de uma pessoa insuficientemente ativa ou sedentária apresenta aspectos semelhantes a um organismo doente (Lira, 2019). A exemplo, os níveis de inatividade física no organismo trazem mal comparados ao tabagismo, um estudo de 2019 mostrou que os malefícios do fumo podem ser comparados aos de comportamentos sedentários, onde cada cigarro consumido a expectativa de vida é reduzida em 11 minutos, desse modo a cada hora em comportamento sedentário corresponde a 2 (dois) cigarros consumidos (Lira, 2019).

O comportamento sedentário é um dos principais fatores apontados para o aumento do peso corporal (Barros *et al.*, 2021), o que gera preocupação, valores elevados no Índice de Massa Corporal (IMC) podem potencializar e/ou contribuir para a ocorrência secundária de mortes por todas as causas. O sobrepeso em sedentários, estimado pelo IMC é um indicador para DNCTs, como risco de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, dislipidemia e disglicemia, conseqüentemente à longo prazo pode gerar problemas como a obesidade (Barros *et al.*, 2021).

Excesso de peso e obesidade são investigados pelo Vigitel a partir do Índice de Massa Corporal (IMC) dos participantes, o excesso de peso é considerado quando o IMC alcança valor igual ou superior a 25 kg/m², enquanto a obesidade o IMC é igual ou superior a 30 kg/m². Com os dados da edição de 2020 é possível constatar que a população masculina de São Luís do

Maranhão, comparada as outras capitais apresentam baixo percentual de excesso de peso, conforme figura a seguir (Brasil, 2021):

FIGURA 1: Percentual de homens (≥ 18 anos) com excesso de peso ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$), segundo às capitais dos estados brasileiros e o Distrito Federal



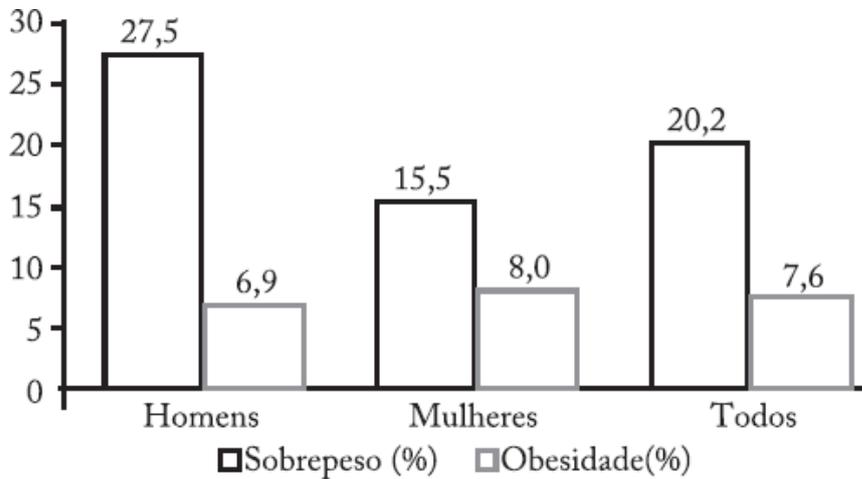
Fonte: Vigitel, Brasil 2020

Com relação à população feminina da capital, também é possível observar baixa frequência de excesso de peso, com 49% da frequência. A obesidade em São Luís do Maranhão entre homens, apresenta frequência de 14,1%, enquanto de mulheres é de 18,9%. Pelos dados do inquérito, a população feminina de São Luís apresenta frequência de excesso de peso e obesidade maiores que da população masculina (OMS, 2021).

Contudo, um estudo realizado com alunos da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) teve a prevalência de sobrepeso maior em homens na população investigada (BARROS, *et al*, 2021). O que pode ser parcialmente explicado pela chegada ao Ensino Superior, aproximadamente de 8.604.526 estudantes estão matriculados no ensino superior no Brasil (Brasil, 2021), este momento surge como um desafio e algumas vezes gera comportamentos desfavoráveis para a saúde como o aumento do peso, que pode favorecer o sobrepeso ou obesidade.

O mesmo estudo também apresentou dados correspondentes ao tempo sentado e o excesso de peso. Os homens estudantes que apresentaram elevado tempo sentado apresentam mais chances de serem obesos, conforme a figura 02 a seguir (Barros *et al*, 2021):

FIGURA 2: Relevância de sobrepeso e obesidade em estudantes por sexo e total. Uberaba, Minas Gerais, 2018.



Fonte: Barros, 2021.

Outro estudo também realizado em Minas Gerais com estudantes da Universidade Federal de Uberlândia apresentou dados semelhantes ao estudo anterior, contando com 34 participantes, o estudo concluiu que a população apresenta fatores favoráveis ao sobrepeso, sendo assim hábitos alimentares e comportamento sedentário devem ser combatidos para que a população universitária tenha melhor qualidade de vida, visando a prevenção de DCNTs (Oliveira *et al*, 2020).

Além disso, o enfrentamento contra a obesidade é importante, pois há impacto direto na expectativa de vida, podendo ocasionar o aparecimento de várias comorbidades, dentre as quais estão: diabetes tipo II, doenças cardiovasculares, síndrome da hipoventilação da obesidade, doença renal crônica, doença hepática e diferentes tipos de câncer (Barros *et al*, 2021).

O ambiente acadêmico muitas vezes incentiva o sedentarismo com longas horas de estudo, aulas e trabalho em frente a computadores, tablets e smartphones. (Schwaickardt, 2021). Esse comportamento pode ter por consequência algumas negativas no âmbito da saúde dos estudantes, como o desenvolvimento de problemas posturais, aumento do risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, além de impactar negativamente a saúde mental e o desempenho acadêmico (Bento, 2022).

Quando trazemos para alguns comportamentos que têm influência direta na saúde dos estudantes temos questões, como por exemplo, os Níveis de Atividade Física entre Estudantes Universitários que possuem variação significativamente e são influenciados por diversos fatores (Tayamo, 2001). Para um grupo de estudantes é possível manter uma rotina regular de exercícios, envolvendo-se em práticas esportivas, atividades físicas orientadas e/ou programadas ou caminhadas, enquanto outra parte dos estudantes apresentam um estilo de vida sedentário,

com pouca ou nenhuma atividade física regular. Alguns fatores assoviados estão na falta de tempo devido a uma carga acadêmica pesada, a baixa motivação, a falta de recursos e a ausência de instalações adequadas para a prática de exercícios (Zamai, 2009).

4.4 Influências ambientais e sociais no comportamento sedentário e atividade física

As influências ambientais e sociais desempenham um papel crucial nos níveis de comportamento sedentário e atividade física entre estudantes universitários (Silva, 2021). A disponibilidade de espaços para atividades físicas, como academias, campos esportivos e áreas de lazer, pode influenciar positivamente os hábitos dos estudantes (Marques, 1999).

Da mesma forma, políticas institucionais que promovam a atividade física e o bem-estar também podem impactar a adoção de um estilo de vida mais ativo (Ponte, 2019). Além disso, a influência dos pares, familiares e educadores também pode ser determinante, pois apoio e incentivo social podem estimular a prática regular de exercícios e reduzir o comportamento sedentário entre os estudantes.

Os níveis de comportamento sedentário e atividade física entre estudantes universitários têm implicações diretas na saúde e qualidade de vida dessa população demonstrações em estudos como o impacto entre estudantes que adotam um estilo de vida mais ativo apresentam melhorias na saúde física e mental, relatando menor estresse, maior disposição e melhor desempenho acadêmico (Andrade, 2001).

Por outro lado, a prevalência do comportamento sedentário pode levar a problemas de saúde a longo prazo, contribuindo para o aumento do risco de doenças crônicas e comprometendo o bem-estar geral dos estudantes durante e após a vida acadêmica.

5. MATERIAIS E MÉTODOS

5.1 Tipo de Pesquisa

A pesquisa foi realizada a partir de um estudo transversal com abordagem quantitativa, pois a abordagem de estudo retratou por meio de números as informações coletadas (Zanella, 2009). Os estudos de abordagem transversal também recebem a nomenclatura de seccionais, corte - transversais e descrevem situações ou fenômenos presentes ou que se estejam produzindo seus efeitos no momento (Hochman *et al*, 2005).

As informações desta pesquisa foram coletadas através de formulários enviados aos estudantes por meio digital, via *e-mail* disponibilizados pela instituição, assim como pela plataforma de mensagens *WhatsApp*, os dados foram registrados por meio da plataforma

Google Forms e posteriormente tratadas com análises estatísticas.

5.2 Participantes

O público participante desta pesquisa foi 55 voluntários do curso de Educação Física do curso Bacharelado e Licenciatura da Universidade Federal do Maranhão – UFMA, estudantes que cursavam de 2016 à 2022, pois estavam no período pandêmico. Incluindo estudantes do sexo masculino e feminino, com faixa etária entre 18 e 44 anos.

Os critérios de inclusão foram considerados: 1) Estudantes de Educação Física – Licenciatura e Bacharelado, que estavam cursando no ano corrente e no período pandêmico; 2) Alunos maiores de 18 anos. E os critérios de Exclusão: 1) Questionários preenchidos com respostas que não ofereceram uma análise conclusiva ou com preenchimento incompleto; 2) Com ausência da devida identificação de curso.

5.3 Desenho de Estudo

Este estudo foi pautado na investigação do nível de atividade física e comportamento sedentário dos estudantes do curso de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão durante o período pandêmico no Brasil. Os questionários foram aplicados de forma digital, através da ferramenta *online* Google Forms.

5.4 Coleta de Dados

5.4.1 Aspectos Sociais, Físicos e Clínicos relacionados à pandemia do COVID-19

Os Aspectos Sociais, Físicos e Clínicos relacionados à pandemia do COVID-19 foram mensurados as seguintes variáveis: Sociais – grau de instrução; físicas – peso, altura e idade; clínicas – variáveis da pandemia do Covid como sintomas, diagnóstico, vacinação e eventuais sequelas.

5.4.2 Nível de Atividade Física

Neste estudo foi utilizado para aplicação e coleta das informações o questionário IPAQ (*International Physical Activity*), versão curta, questionário internacional validado e reproduzido no público brasileiro para verificar o nível de atividade física (Matsudo *et al.*, 2001). Também validado com comparação de outros métodos, como o acelerômetro e pedômetro (Oliveira, 2001).

O IPAQ é o resultado de uma reunião de pesquisadores que estavam em busca de um modo universal que fosse capaz de analisar dados de medidas relacionadas ao nível de atividade física que tivesse aceitação e utilização internacional. Este questionário é utilizado para padronizar e comparar dados em diferentes países do mundo todo (Matsudo *et al.*, 2001).

Versão curta que classifica o nível de atividade física como moderado e rigorosos por meio das atividades de caminhada, atividades de lazer realizadas no cotidiano e deslocamentos, considerando a frequência e o tempo gasto nessas atividades (Matsudo *et al.*, 2001). Nesta pesquisa a classificação utilizada foi: muito ativo, ativo, irregularmente ativo (Reis, 2013). De forma complementar foram aplicadas questões do nível de atividade física.

5.4.3 Comportamento Sedentário

O comportamento sedentário foi avaliado por meio um questionário elaborado pelos autores desta pesquisa, trata-se de um questionário sucinto, com 3 (três) questões e 1 (uma) subquestão. Neste formulário foram analisados: o tempo que o participante passou na posição sentada ou reclinada e o tempo gasto com telas (Barros *et al.*, 2021).

5.4.4 Aspectos Éticos

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UFMA, com o número de aprovação CAAE: 57426621.3.0000.5086. Os participantes da pesquisa foram informados e assegurados, através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, assinados por todos os estudantes participantes desta pesquisa.

Os procedimentos metodológicos do trabalho foram preparados de acordo com os termos da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) que se encontra vigente em todo território nacional. A confidencialidade das respostas e informações deste estudo tiveram seu sigilo garantido sendo utilizadas somente na divulgação da pesquisa.

5.4.5 Riscos

Os alunos foram alertados do risco dos sintomas que a pesquisa poderia apresentar, como fadiga, desconforto, aborrecimento, angústia, sentimentos de medo, vergonha e outros. Poderia provocar ainda algumas mudanças quanto a autoestima em decorrência do retorno a memórias, uma vez que os efeitos adversos deste estudo poderiam correr durante o momento de preenchimento ou mesmo dos resultados dos questionários.

No entanto, como mecanismo de minimizar os riscos desta pesquisa foram selecionados

jovens acadêmicos que já tinham retornado integralmente ao ensino presencial, com condições que contrastam com o período de atividades totalmente remotas, que é o recorte de período que foi analisado nesta pesquisa.

Os participantes não foram obrigados a responderem o questionário, podendo optar por não responder todas as questões, não enviar o questionário ou mesmo desistir em qualquer momento da pesquisa.

5.4.6 Benefícios

O entendimento mais aprofundado e voltado a uma área específica dos impactos da pandemia do Covid-19 no ritmo e condições de vida dos estudantes de Educação Física pode ser apontado como o principal benefício e contribuição desta pesquisa.

Também foi disponibilizado o resultado do nível de atividade física dos alunos participantes, através deste resultado será possível promover ações de conscientização para mudanças ou manutenção do estilo de vida. Cumpre esclarecer que a pesquisa não disponibilizou qualquer tipo de compensação financeira para os participantes.

5.4.7 Análise Estatística

As variáveis foram verificadas quanto à normalidade através do teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov. As correlações das variáveis de interesse desta pesquisa foram investigadas por meio do teste de correlação de Spearman. A classificação da correção será em conformidade com Franzblau (1958). Todas as análises foram realizadas no software estatístico Jamovi versão 2.3.21.

6. RESULTADOS

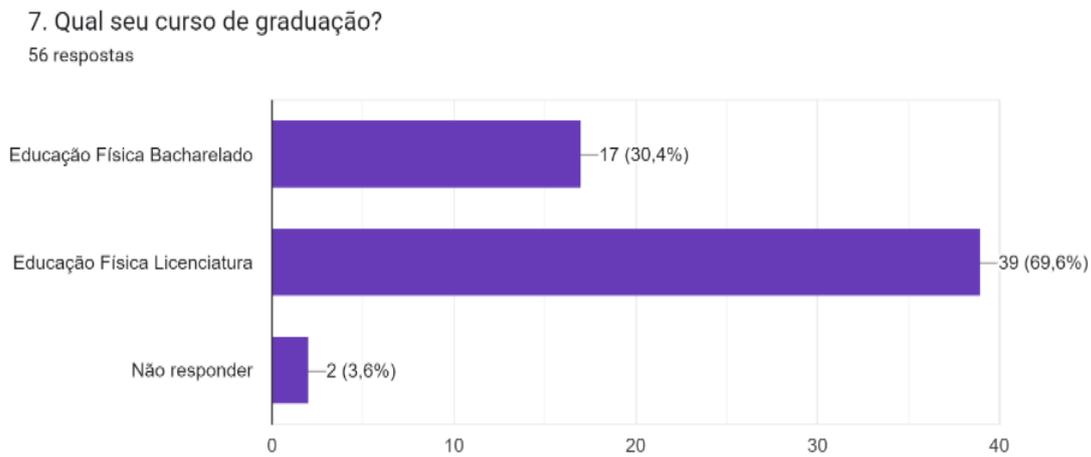
6.1. Caracterização amostral

Aproximadamente 90 pessoas, matriculadas entre 2016 e 2022 nos cursos de Educação Física, modalidade Licenciatura e Bacharelado, os alunos foram contactados através de lista de *e-mail* disponibilizada pelas coordenações de departamento de Educação Física.

Foram contactadas ainda, via aplicativo de mensagens, aproximadamente 130 pessoas. Desses estudantes, 56 responderam à pesquisa nos cursos de Bacharelado e Licenciatura da graduação de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, Campus São Luís. Contudo participaram 55 alunos, pois aceitaram o TCLE.

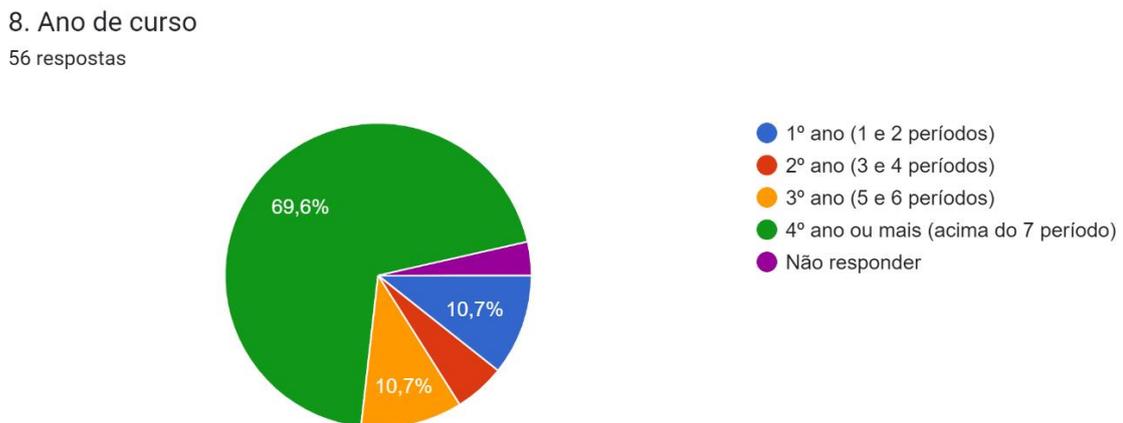
Dos estudantes que responderam à pesquisa, conforme demonstra o **gráfico 1**, a maioria dos estudantes, 69,6% cursam Licenciatura em Educação Física, contudo 3,6% não responderam os instrumentos de pesquisa. Quanto ao ano do curso 69,6% estudantes estão no 4º ano ou acima, 10,7% no segundo ano e 10,7% encontram-se no 3º ano da Graduação (Gráfico 2).

GRÁFICO 1: Disposição das matrículas do curso em que os estudantes estão matriculados (n=55)



Fonte: Google Forms, 2023.

GRÁFICO 2: Distribuição do ano de curso e período em que os estudantes estão matriculados (n=55)



Fonte: Google Forms, 2023.

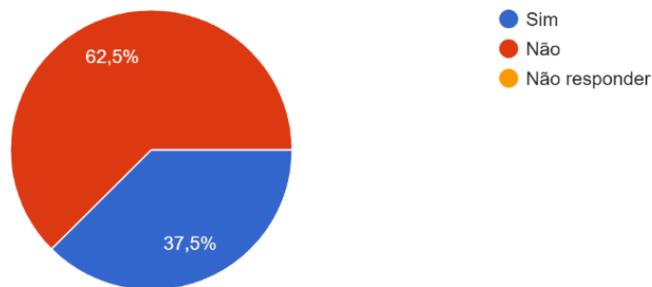
Quanto à mudança repentina, como a perda de uma pessoa querida, alguma dor, lesão,

doença ou perda de trabalho, 62,5% relataram não ter sofrido, enquanto 37,5 % relatou ter sofrido perda (Gráfico 3).

GRÁFICO 3: Relato na mudança de rotina ou perda ocasionada no período de pandemia (n=55)

1. Existe algum episódio ou condição que mudou sua rotina repentinamente? Como perda de uma pessoa próxima, alguma dor, lesão e/ou doença, demissão, entre outros.

56 respostas



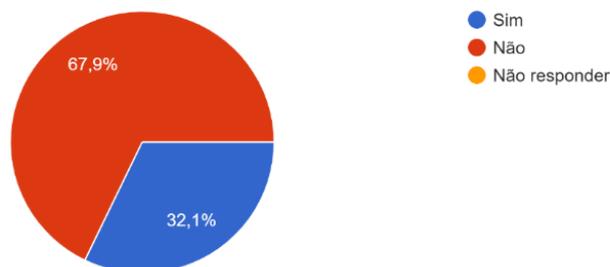
Fonte: Google Forms, 2023.

Dos participantes da Pesquisa 67,9% relataram não ter sido diagnosticado com o Novo Coronavírus e 32,1% responderam terem sido diagnosticado (Gráfico 4). Os sintomas mais comuns decorrentes do vírus foram: Ausência de Olfato com 25%; Febre com 17,9 % ; Dor de Garganta com 10,7% e dificuldade de Respirar com 5,4% (Gráfico 5).

GRÁFICO 4: Relato de diagnóstico médico confirmado do covid-19 (n=55)

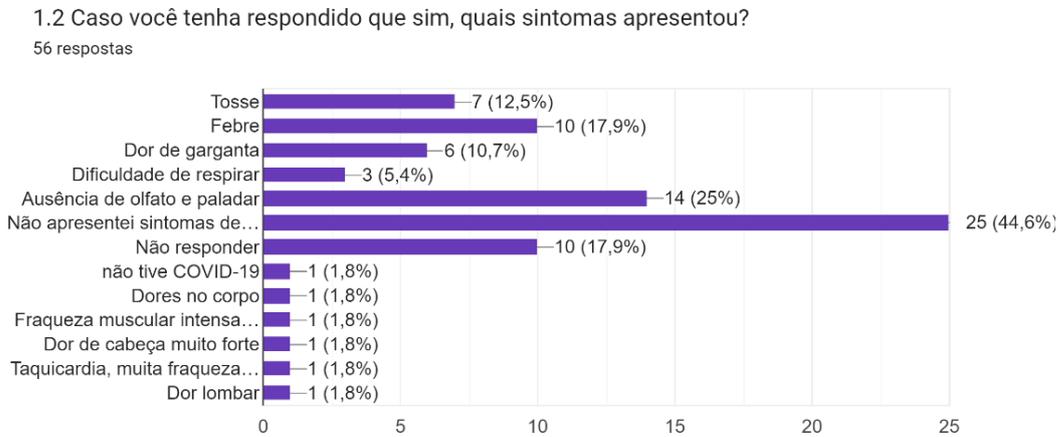
1. Você foi diagnosticado com coronavírus por um médico ou teste positivo?

56 respostas



Fonte: Google Forms, 2023.

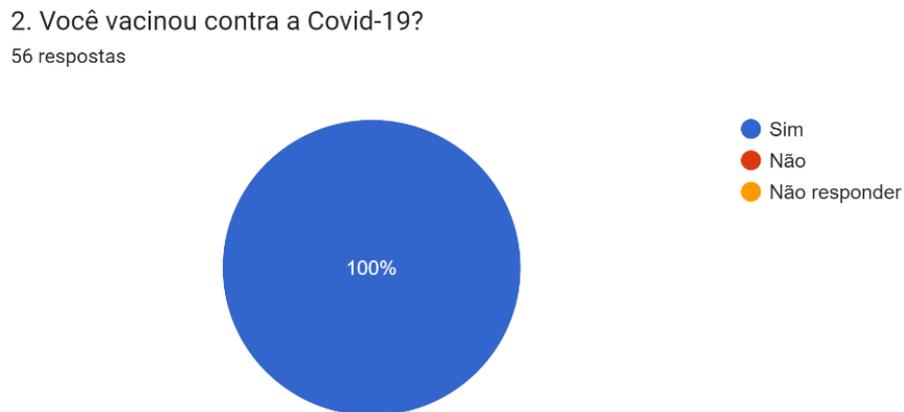
GRÁFICO 5: Amostra dos sintomas sentidos entre os estudantes que relataram ter tido contato com o vírus (n=55)



Fonte: Google Forms, 2023.

A vacinação contra a COVID-19 foi presente em 100% dos participantes da pesquisa, conforme demonstra o gráfico 6.

GRÁFICO 6: Gráfico que demonstra entre os participantes da amostra quantos se vacinaram contra o covid-19 (n=55)

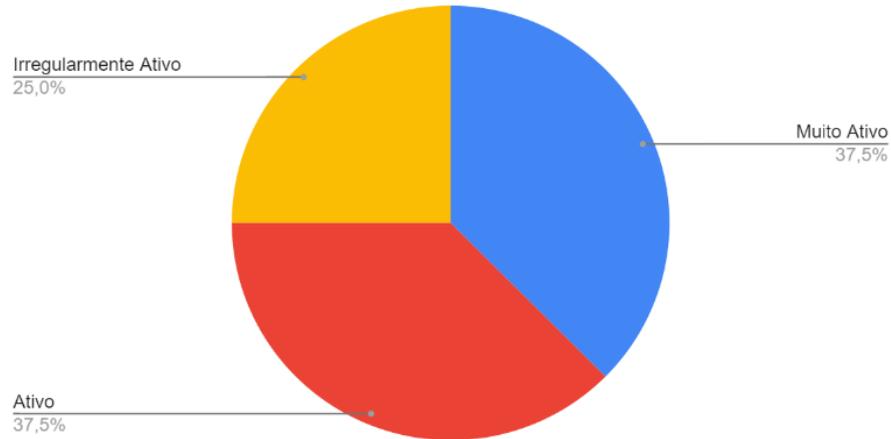


Fonte: Google Forms, 2023.

6.2. Nível de Atividade Física

Após a coleta e a análise dos dados constatou-se que: 37,5% dos participantes apresentaram comportamento muito ativo, outros 37,5% ativo e os demais 25% irregularmente ativo, conforme representado no gráfico 07.

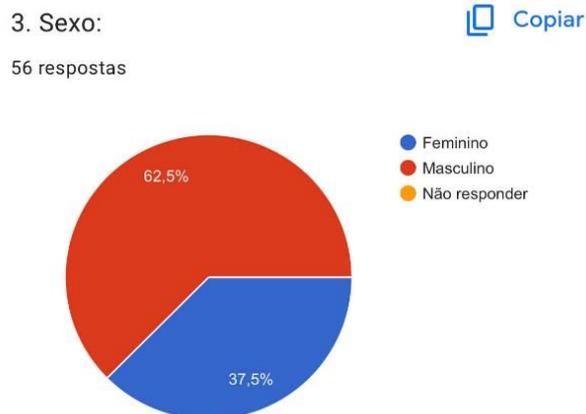
GRÁFICO 7: Classificação do nível de atividade física de estudantes de Educação Física de uma universidade pública na região do nordeste (n=55)



Fonte: Google Forms, 2023.

Alunos do sexo masculino obtiveram resultados de mais ativo, com média de 32,1% como muito ativos e alunas 5,4% muito ativas. Enquanto na classificação de irregularmente ativos, o público feminino apontou 14,2% e o masculino marcou 10,7% na mesma classificação, conforme mostra o gráfico 08, logo abaixo:

GRÁFICO 8: Classificação da diferença entre os sexos entre os participantes pesquisa



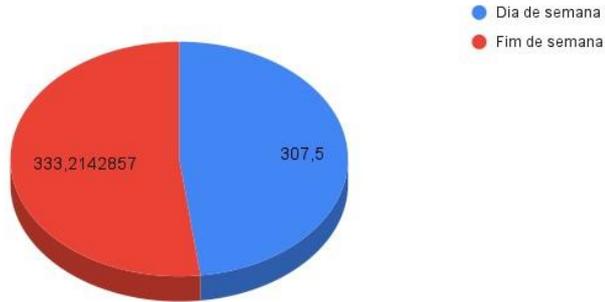
Fonte: Google Forms, 2023.

6.3. Comportamento Sedentário

Os resultados da pesquisa apontaram uma média de minutos sentado ou em posição reclinada entre os participantes e pode-se compreender que foram usados de 333,2 minutos na semana e 307,5 minutos aos finais de semana, com um desvio padrão 222253 min. durante a semana e 172,98 min. durante os fianis de samana.representado pelo gráfico 09, logo abaixo:

GRÁFICO 9: Média em minutos do tempo sentado durante a semana e final de semana entre os estudantes participantes da pesquisa (n=55)

Média minutos sentado em um dia na semana vs fim de semana:



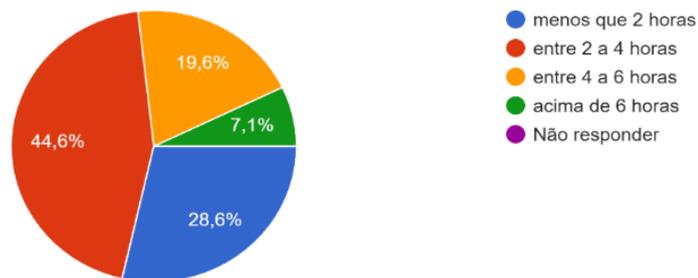
Fonte: Google Forms, 2023.

Do total dos participantes da pesquisa 44,6% passam entre 2 a 4 horas em tempo sentado, 19,6% entre 4 a 6 horas, 7,1% acima de 6 horas e 28,6% menos de 2 horas, conforme demonstra o gráfico 10.

GRÁFICO 10. Distribuição da amostra do tempo diário em posição sentada ou reclinada entre os estudantes. (n=55)

1. Você fica na posição sentada, reclinada e/ou sem se levantar, aproximadamente quantas horas por dia (não considerar as horas de sono) em qualquer lugar?

56 respostas



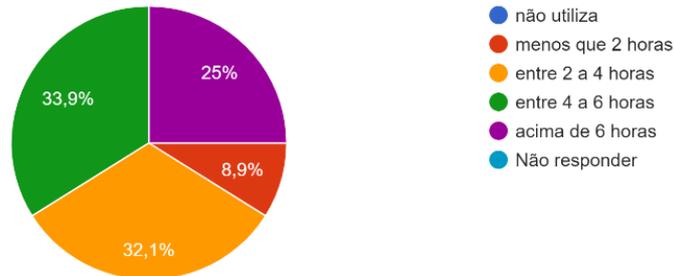
Fonte: Google Forms, 2023.

Quanto ao uso de tela em posição sentada ou reclinada: 33,9% dos estudantes relataram usar entre 4 a 6 horas de tempo diariamente, 32,1% relataram utilizar de 2 a 4 horas, 25% acima de 6 horas e 8,9% menos que 2 horas por dia (Gráfico 11). Quanto ao uso de telas com pausas 94,6% tinham este hábito de vida e os demais 5,4% não fazem pausas (Gráfico 12).

GRÁFICO 11: Tempo de tela entre os estudantes

2. Quantas horas por dia tem uso de tela (utilização de telefone e/ou notebook, assistir televisão, jogos eletrônicos, dentre outros)? Na posição sent... qualquer lugar (não considerar as horas de sono).

56 respostas

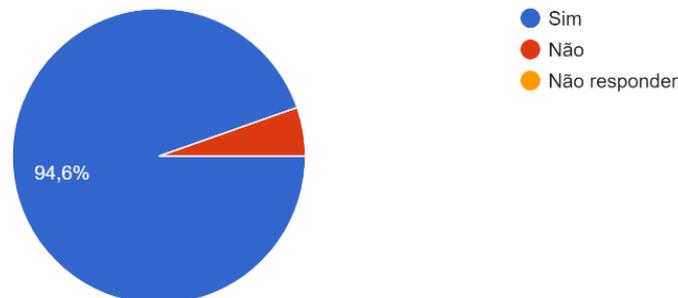


Fonte: Google Forms, 2023.

GRÁFICO 12. Amostra da quantidade de pausas feitas durante o tempo de tela (n=55)

3. Você costuma fazer pausas ou se levantar durante o tempo que permanece na posição sentada, reclinada e/ou deitada (não considerar as horas de sono)?

56 respostas



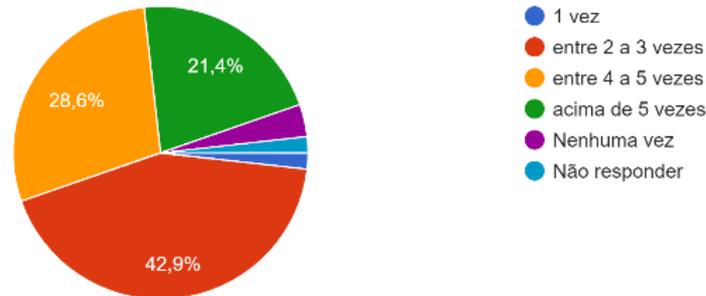
Fonte: Google Forms, 2023.

Aos que fazem pausas, 42,9% dos estudantes relataram que realizam pausas de 2 a 3 vezes durante o tempo de tela, enquanto 28,6% realizam intervalos entre 4 a 5 vezes, seguidas de 21,4% que realizam acima de 5 intervalos (Gráfico 13).

GRÁFICO 13. Percentual de estudantes e número de vezes em que fazem pausas durante o tempo de tela.

3.1 Se você levanta ou faz pausas, aproximadamente qual frequência?

56 respostas



Fonte: Google Forms, 2023.

6.4. Correlações da atividade física e do comportamento sedentário

Houve relação entre idade e tempo total gasto caminhando, à medida que a idade aumenta, o tempo total gasto caminhando por dia tende a diminuir ($r=-0.357$, $p=0.016$). Outra relação existente foi positiva moderada entre o número de dias em que uma pessoa caminha por dez minutos contínuos e o número de dias em que ela realiza atividades moderadas. Em outras palavras, indivíduos que caminham mais frequentemente também tendem a se engajar em um maior número de dias de atividades moderadas ($r=0.396$, $p=0.003$).

Há correlação significativa com o número de dias por semana em que uma pessoa pratica atividades vigorosas e o número de dias em que ela caminha por semana dez minutos contínuos ($r=0,329$, $p=0.013$). Indivíduos que praticam atividades vigorosas com mais frequência tendem a caminhar mais vezes por semana.

O comportamento sedentário foi possível encontrar correlação negativa moderada entre o tempo gasto sentado durante um dia e o ano de curso. Em outras palavras, os alunos que estão em estágios mais avançados do curso tendem a passar menos tempo sentados durante um dia em comparação com os alunos em estágios iniciais do curso ($r=-0.313$, $p=0,021$).

Há relação negativa moderada entre o tempo gasto sentado durante um dia e a quantidade de dias por semana de atividades moderadas. Em outras palavras, os participantes que passam mais tempo sentados na semana tendem a praticar menos dias por semana de atividades moderadas ($r=-0.296$, $p=0.027$).

Também há realização negativa moderada entre o tempo gasto sentado durante um dia de final de semana e o tempo gasto em atividades moderadas por dia, logo os participantes que

passam mais tempo sentados durante os finais de semana tendem a gastar menos tempo realizando atividades moderadas ($r=-0.372$, $p=0.013$).

Adicionado, há relação moderada positiva entre o tempo gasto sentado durante um dia de final de semana e o tempo gasto sentado durante um dia da semana. Logo, os participantes que passam mais tempo sentados durante os finais de semana tendem a passar mais tempo sentados também durante os dias da semana ($r=0.426$, $p=0.001$).

7. DISCUSSÃO

A pesquisa teve como objetivo geral investigar a influência da pandemia no nível de atividade física e comportamento sedentário dos estudantes de Educação Física do sexo masculino e feminino da Universidade Federal do Maranhão trouxe pontos a serem discutidos.

No que tange o aumento dos níveis de atividade Física foi observado nesta pesquisa, que os estudantes tiveram, em sua maioria, a classificação de nível de atividade física como ativos ou muito ativos, sendo 37,5% ativo e 37,5% muito ativo. A partir dos resultados coletados na pesquisa podemos afirmar que 37,5% dos estudantes foram classificados como muito ativos, valor semelhante encontrado no estudo de Borges (2020) que investigou o nível de atividade física de universitários da UFRN durante a pandemia, demonstrando um percentual de 37,25% alunos muito ativos. Os valores para alunos ativos foram menores do que no referido Estado, que encontrou um total de 38,4% contra 37,5% dos discentes de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão.

Todavia, vale lembrar que no estudo de Borges (2020), o recorte não se dava apenas à Graduação de Educação Física, e em uma amostragem de mais de um curso, sendo o de Educação Física da Instituição o com maior nível de atividade física entre os que participaram, tanto em valores percentuais como totais.

O nível de atividade física foi maior para pessoas do sexo masculino nesta pesquisa, corroborando para resultados semelhantes encontrados com estudantes de Educação Física de outra instituição de ensino, que indicam indivíduos do sexo masculino possuem maior pontuação no nível de atividades físicas quando comparado indivíduos do sexo feminino (Martins *et al.*, 2021).

O nível de atividade física está relacionado a idade nesta pesquisa, sendo representada de forma que quanto maior a idade entre os acadêmicos menor foi demonstrado o nível de atividade física, contrariando os achados de uma outra pesquisa que apontou uma relação inversa, muito provavelmente devido ao público da sua amostra não ser especificadamente o

mesmo do atual trabalho (Rodrigues, 2020). Já em um trabalho de 2012 corroborou com nossos achados, pois foi encontrada uma tendência que indivíduos adultos jovens tendem a ser mais ativos que indivíduos adultos mais velhos (Hallal, 2012).

Uma outra pesquisa realizada com uso de acelerômetro para avaliar o nível de atividades físicas em norte-americanos em 2012 constatou que os níveis de atividades física tendia a ser maior em adultos mais jovens que em adultos mais velhos e idosos (Troiano *et al.*, 2008).

Quanto ao tempo de caminhada foi encontrado em nosso estudo uma relação que demonstrou que os indivíduos que tinham uma quantidade de caminhada diária mais alta, possuíam uma tendência a práticas de atividades vigorosas. Tendência semelhante foi encontrada no estudo de Macedo, em 2012, que buscou encontrar correlação com o número de passos diários e escore do questionário IPAQ. Outro estudo semelhante também teve dados onde foram demonstrados uma relação positiva em que quanto maior a quantidade de passos por dia, maior era o escore de índice de atividade física do indivíduo, relação essa também apoiada no trabalho de 2014 em jovens e adultos estudantes portugueses (Gomez, 2014).

Uma pesquisa que teve como público indivíduos norte-americanos resultou em uma associação positiva entre as práticas de caminhadas e a realização de atividades vigorosas. Onde os participantes que relataram caminhar com maior frequência tinham mais propensão em se envolver em atividades vigorosas (Rennes, 2003), afirmando nossos resultados.

Este estudo também encontrou uma relação positiva entre os dias com realização de atividades moderadas e o tempo sentado, esses achados foram encontrados de forma semelhantes por um estudo que avaliou o público idoso, que correlacionou através de questionários e chegou à constatação que quanto mais havia envolvimento em atividades moderadas menor era o tempo sentado (Dempsey *et al.*, 2018).

Outro estudo de 2019 com a população adulta obteve resultado semelhante onde os adultos que relataram a prática de mais atividades físicas moderadas em muitos dias por semana tinham menor tempo médio de sedentarismo (Stamatakis *et al.*, 2019), confirmando nossos resultados.

Este trabalho demonstrou que a quantidade de tempo sentado durante a semana demonstra um tempo gasto durante o final de semana, achados que corroboram para os encontrados foram demonstrados em 2013, em uma pesquisa que teve como resultado que o tempo sentado durante a semana e no final de semana estava positivamente correlacionado. Ou seja, aqueles que passavam mais tempo sentados durante a semana também tendiam a passar mais tempo sentados no final de semana (Stamatakis *et al.*, 2013).

O comportamento sedentário dos estudantes de Educação Física desta pesquisa apresentou um tempo recreativo de tela maior do que o recomendado de 2 a 4 horas sentados ou reclinados na frente de tela (Pitanga, 2020), tendo sido encontrado um valor de 25% acima de 06 horas, 35,7% entre 4 a 6 horas, e somente 30,4% estando entre 2 a 4 horas seguido de 8,9% por menos de 2 horas diárias. Valendo ressaltar que o tempo de tela pode ser um fator para maior comportamento sedentário.

Foi observado um alto volume de tempo de tela, corroborando com a pesquisa realizada por Alvarez (2020) que demonstrou um aumento no hábito de assistir à televisão (TV) e internet entre adultos durante a pandemia em países como os Estados Unidos, Itália e Espanha. Um outro estudo conduzido por Santos (2020), na região Sul do Brasil, também demonstrou aumento do tempo de tela na população universitária durante o período de isolamento da pandemia de Covid-Sars-19, tendo o público do sexo feminino como maioria.

Contudo, os estudantes que participaram desta pesquisa 21,4% afirmaram realizar pausar por 05 vezes ou mais no período em frente às telas, enquanto somente 1,8% relataram realizar pausas somente 01 vez, o que pode minimizar os agravos do comportamento sedentário.

A pandemia influenciou nessas mudanças de hábitos, uma vez que houve restrição, o que pode interferir considerável na diminuição da prática de atividades físicas e estimulado involuntariamente hábitos sedentários, como maior tempo sentado ou reclinado, na população acadêmica, como apontou (Alencar, *et al.*, 2022).

Das limitações da pesquisa atual, pode-se apontar o tamanho amostral e a coleta de dados por meio digital, que não atingiu uma amostragem maior, da população observada. Acredita-se que por razão de ocupações mais urgentes boa parte das pessoas contactadas acabaram não respondendo a solicitação de participar da pesquisa, outrossim, o desenho inicial do projeto previa uma pesquisa dividida em 02 etapas, com diferença de 48 horas de um momento para outro, a primeira com questionários sobre os sintomas da COVID-19, nível de atividade física, comportamento sedentário, perdas durante o período e comportamento de reclusão, enquanto o segundo momento a avaliação da qualidade de vida, contudo não houve quantidade de resposta representativa da qualidade de vida para este estudo.

Esses achados trazem implicações práticas importantes para profissionais de Educação Física e coordenadores de instituições que trabalham com a formação desses profissionais, oportunizando um conhecimento sobre os padrões comportamentais desse grupo. Ao considerar a presença do aumento do tempo de tela em situações de restrição e mesmo com meios limitados de se exercitar, ainda houve considerável índice no nível de atividade física.

8. CONCLUSÃO

Estudantes de Educação Física de uma Universidade Pública Federal do Nordeste do Brasil apresentaram níveis de atividade física muito alto ou alto em sua maioria, contudo foi observado que as mulheres tiveram menor nível de atividade física comparado aos homens. Quanto ao tempo de tela relacionado recreacional relacionado ao comportamento sedentário, foi considerado alto para a maioria dos participantes da pesquisa.

Adicionado algumas relações encontradas neste estudos podem auxiliar na compreensão da prática de atividade física e hábito de comportamento sedentário de universitários, variáveis como idade, frequência da atividade física e tempo sentado na semana. Relações que demonstram que um hábito de vida pode influenciar em outro, especificamente atividade física no comportamento sedentário, vice-versa.

Sendo assim, diante do exposto, concluiu-se que os estudantes apresentaram em sua maioria alto nível de comportamento sedentário e alto nível de atividade física. Indicando na alteração no estilo de vida dos estudantes.

REFERÊNCIAS

AGITA, Mundo. **Quem somos**. São Paulo, 2015. Disponível em: <https://portalagita.org.br/pt/agita-mundo/o-agita-mundo/quem-somos.html>. Acesso em: 03 dez. 2021.

ALVES, Cinthya Rafaela Araújo; CORREIA, Ana Maria Magalhães; DA SILVA, Armistrong Martins. Qualidade de vida no trabalho (QVT): um estudo em uma instituição federal de ensino superior. **Revista Gestão Universitária na América Latina**, Florianópolis, p. 205-227, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/gual/article/view/1983-4535.2019v12n1p205>. Acesso em: 06 ago. 2021.

ANDRADE, Bianca Mendonça et al. Os fatores associados à relação entre tempo de tela e aumento de ansiedade em crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, p. e8511830515-e8511830515, 2022.

ANDRADE, Alexandre et al. **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de Bancários Ativos e Sedentários: a importância do sujeito na relação "atividade física e saúde"**. 2001.

BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 13, p. 11-16, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/qMfYbx6NVfKKFyKZLSnBJgH/?lang=pt>. Acesso em: 05 ago.

2021.

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo et al. Validade e clareza dos conceitos e terminologias do Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 26, p. 1-11, 2021. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14564/11170>. Acesso em: 17 dez. 2021.

BENTO, Marcos Vinícius da Silva. O ciclo sono/vigília em políticas de saúde: uma revisão de escopo. 2022. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

BRASIL. **Lei nº 9.696, de 1 de setembro de 1998**. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 1 set. 1998. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9696.htm. Acesso em: 10 nov. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Diretoria de Estatísticas Educacionais. **Censo da Educação Superior 2019, divulgação dos resultados**. Brasília, DF: Ministério da Educação, out. 2020. Disponível em: https://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2020/Apresentacao_Censo_da_Educacao_Superior_2019.pdf. Acesso em: 10 dez. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Dia Nacional da Saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/05-8-dia-nacional-da-saude/>. Acesso em: 01 dez. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Governo Federal. **Vigitel 2021: saiba a importância de responder a pesquisa do Ministério da Saúde por telefone**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 04 out. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/outubro/vigitel-2021-saiba-a-importancia-de-responder-a-pesquisa-do-ministerio-da-saude-por-telefone>. Acesso em: 29 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **OMS anuncia novas nomenclaturas para variantes do SARS-CoV-2**. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde e Fundação Oswaldo Cruz, 08 de jun. 2021. Disponível em: <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/2421-oms-anuncia-novas-nomenclaturas-para-variantes-do-sars-cov-2>. Acesso em: 04 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS). **Programa Academia da Saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://aps.sau.gov.br/ape/academia>. Acesso em: 21 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 09 dez. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde **Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS): Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf. Acesso em: 13 set. 2021.

CAMARGO, Edina Maria de; AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez (Trad). ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em: 08 dez. 2021.

CHASQUEIRA, Marco; SILVA, Liliana. COVID-19: uma pandemia anunciada. **Higeia: Revista Científica da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias**, 2021.

Ochani R, Asad A, Yasmin F, Shaikh S, Khalid H, Batra S, Sohail MR, Mahmood SF, Ochani R, Hussham Arshad M, Kumar A, Surani S. COVID-19 pandemic: from origins to outcomes. A comprehensive review of viral pathogenesis, clinical manifestations, diagnostic evaluation, and management. *Infez Med*. 2021 Mar 1;29(1):20-36. PMID: 33664170.

DEMPSEY, Paddy C. et al. Associations of context-specific sitting time with markers of cardiometabolic risk in Australian adults. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 15, p. 1-11, 2018.

DIAZ, Keith M. et al. Patterns of sedentary behavior and mortality in US middle-aged and older adults: a national cohort study. **Annals of internal medicine**, v. 167, n. 7, p. 465-475, 2017.

ESTEVES, Dulce et al. Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, Espanha, v. 12, n. 2, p. 261-270, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311151242009.pdf>. Acesso em: 13 dez. 2021.

FONSECA, Rochele Paz; SGANZERLA, Giovana Coghetto; ENÉAS, Larissa Valency. Fechamento das escolas na pandemia de COVID-19: Impacto socioemocional, cognitivo e de aprendizagem. **Revista Debates em Psiquiatria**, 2020.

FRANZBL Au, A. A primer of statistics for nontatisticians. New York. **Harcourt. Brace & World**. 1958.

GOODWIN, Renee D. Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. **Preventive medicine**, v. 36, n. 6, p. 698-703, 2003.

GOMES, Joana Isabel Almendra. **Concordância entre a autopercepção e indicadores objetivos dos níveis de atividade física em jovens adultos portugueses**. 2014. Tese de Doutorado. Instituto Politecnico de Braganca (Portugal).

GUENTHER, Mariana; SALES, Letícia Kelly de Souza; ACIOLI, Gabriel Felipe de Souza. Os efeitos do isolamento social durante a pandemia de Covid-19 sobre o meio ambiente. **Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA)**, v. 17, n. 3, p. 498-511, 2022.

HALLAL, Pedro C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012

HAMMAMI, Amri *et al*. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific

recommendations for home-based physical training. **Managing Sport and Leisure**, Londres, p. 1-6, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/23750472.2020.1757494?needAccess=true>. Acesso em: 26 jul. 2021.

HAMER, Mark; STAMATAKIS, Emmanuel. Screen-based sedentary behavior, physical activity, and muscle strength in the English longitudinal study of ageing. **PloS one**, v. 8, n. 6, p. e66222, 2013.

HOCAMA, Louise Harumi Valentim et al. Correlações entre hábitos de lazer e estilo de vida de universitários de Educação Física. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 9, n. 9, e430997270, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7270/6598>. Acesso em: 19 ago. 2021.

HOCHMAN, Bernardo et al. Desenhos de pesquisa. **Acta Cirúrgica Brasileira**, São Paulo, v. 20, p. 2-9, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/acb/a/bHwp75Q7GYmj5CRdqsXtqbj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 06 ago. 2021.

MACEDO, Everton Gonçalves et al. Exercício Físico e Qualidade de Vida: um Estudo de Delineamento Quase-Experimental com Estudantes e Servidores Universitários. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, João Pessoa, v. 25, n. 3, p. 565-578, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/56621/34200>. Acesso em: 16 dez. 2021.

MACEDO, Luciana Bilitário; SÁ, Cloud Kennedy Couto; LADEIA, Ana Marice Teixeira. Passos dados, medidas antropométricas e atividade física em jovens: há associação?. **ASSOBRAFIR Ciência**, v. 3, n. 2, p. 9-19, 2012

MACHADO, Roseli Belmonte et al. Educação física escolar em tempos de distanciamento social: panorama, desafios e enfrentamentos curriculares. **Movimento**, v. 26, 2021.

MALTA, Deborah Carvalho; MIELKE, Grégore Iven.; COSTA, Nathália C. Pereira da. **Pesquisas de avaliação do Programa Academia da Saúde**. Florianópolis: Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde, 2020.

MARQUES, Antônio Teixeira; GAYA, Adroaldo. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 13, n. 1, p. 83-102, 1999.

MATSUDO, S. et al. **Questionário internacional de atividade física (IPAQ)**: estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil, 05-18. Search in, 2001.

MENDES, Graciele Ferreira de Ferreira et al. Comparação das estimativas de atividade física e comportamento sedentário em adultos brasileiros no VIGITEL e PNS, Brasil, 2013. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 23, p. 1-10, 2018. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/13815/10950>. Acesso em: 22 nov. 2021.

MORIN, Charles M.; CARRIER, Julie. The acute effects of the COVID-19 pandemic on insomnia and psychological symptoms. **Sleep medicine**, Estados Unidos, v. 77, p. 346, 2021.

Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7274952/>. Acesso: 11 nov. 2021.

OLIVEIRA, Amanda Silva de; et al. Sobrepeso e seus fatores de risco em estudantes universitários durante um curso de graduação. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 14, n. 85, p. 207-215, 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1230/953>. Acesso em: 13 ago. 2021.

OLIVEIRA, Lorena Neiva de; et al. Participação em programas públicos para prática de atividade física e comportamentos de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 26, p. 1-10, 2021. Disponível em:

<https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/14544/11163>. Acesso em: 10 ago. 2021.

OLIVEIRA, Cristiano de Sousa *et al.* Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Revista de Atenção à saúde*, v. 12, n. 42, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/102689-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>. Acesso em: 04 nov. 2021.

PONTE, Michelle Alves Vasconcelos; FONSECA, Sandra Celina Fernandes; CARVALHAL, Maria Isabel. A universidade como espaço promotor de culturas saudáveis. *Revista Contexto & Educação*, v. 34, n. 107, p. 288-298, 2019.

REINHARDT, Érica Lui. Transmissão da COVID-19: um breve reexame das vias de transmissão por gotículas e aerossóis. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 47, 2022.

REIS, Andréa Dias Reis. **Efeitos do treinamento aeróbio na pós-mastectomia**: estudo de caso. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2013.

RIBEIRO, Brena Francyhellen Lopes et al. O impacto da pandemia da COVID-19 no comportamento sedentário e inatividade física em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 21, n. 1, p. 26-35, 2022.

RINALDI, Carlos Daniel. Pesquisa sobre o nível da prática de exercícios físicos durante a quarentena da pandemia de Covid-19 em 2020 da população da região “AMUREL” de Santa Catarina. **Educação Física Licenciatura-Tubarão**, 2020.

ROCHA, Betânia Moraes Cavalcanti et al. Comportamento sedentário na cidade de São Paulo: ISA-Capital 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 22, p. e190050, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/rbepid/2019.v22/e190050/pt>. Acesso em: 12 nov. 2021.

ROSA, Mateus Junior et al. Nível de atividade física, qualidade de vida e fatores associados de estudantes universitário de Educação Física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 13, n. 81, p. 86-91, 2019. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1627/1175>. Acesso em: 17 ago. 2021.

SANTOS SJ, Hardman CM; BARROS SS, Santos da Franca C; BARROS MV. **Association**

between physical activity, participation in Physical Education classes, and social isolation in adolescents. *J Pediatr (Rio J)*. 2015 Nov-Dec;91(6):543-50. doi: 10.1016/j.jped.2015.01.008. Epub 2015 Jun 23. Erratum in: *J Pediatr (Rio J)*. 2016 Mar-Apr;92(2):213. Santos, Carolina da F B F [corrected to Santos da Franca, Carolina]. PMID: 26113429.

SCHUCHMANN, Alexandra Zanella et al. Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 3556-3576, 2020.

SILVA, Welinton Santos da. **Inatividade física, comportamento sedentário e obesidade em escolares da Educação Infantil ao Ensino Fundamental.** 2021.

SILVA, Glauber dos S. Ferreira da et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 13, p. 39-42, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/L4sn47RDkBPYMNZHfFvGwQb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 nov. 2021.

SILVA, Larissa Távore et al. Relação entre atividade física, COVID-19 e imunidade: Uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 10, n. 6, p. e11010615605-e11010615605, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15605/13920>. Acesso em: 19 ago. 2021.

SONG F, Shi N, SHAN F, et al. **Pneumonia emergente por coronavírus 2019-nCoV.** *Radiologia*. 2020:200274

SOUSA, Ana Carolinny de et al. Impacto da pandemia COVID-19 no comportamento sedentário e nível de atividade física de professores da rede estadual de um município do Norte de Minas Gerais. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 10, n. 11, p. e438101119643-e438101119643, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19643/17693>. Acesso em: 12 ago. 2021.

SCHWAICKARDT, Adamiane Silva Moraes et al. **Uso Excessivo de Tecnologia e Saúde Pública.** *Revista Movimenta*, v. 14, n. 1, 2021.

STAMATAKIS, Emmanuel et al. Sitting time, physical activity, and risk of mortality in adults. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 73, n. 16, p. 2062-2072, 2019.

TAMAYO, Alvaro et al. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. *Estudos de Psicologia (Natal)*, v. 6, p. 157-165, 2001.

TROIANO, Richard P. et al. Physical activity in the United States measured by accelerometer. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 40, n. 1, p. 181, 2008.

VIANA, Aiala Galvão; SAMPAIO, Leonardo. Qualidade de Vida dos Universitários em período de Conclusão de Curso/Quality of Life of University Students in Course Completion Period. **Id on Line Revista de Psicologia**, Pernambuco, v.13, n. 47 p. 1085-1096, 2019. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2106/3155>. Acesso em: 04 ago. 2021.

XAVIER, Analucia R. et al. COVID-19: manifestações clínicas e laboratoriais na infecção pelo novo coronavírus. *Jornal Brasileiro de Patologia e Medicina Laboratorial*, v. 56, 2020.

WENDT, Andrea et al. Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 24, p. 1-9, 2019. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/13895/10971>. Acesso em: 10 ago. 2021.

ZANELLA, Liane Carly Hermes. Metodologia de estudo e de pesquisa em administração. **Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração/UFSC**, 164p, 2009.

ZAMAI, Carlos Aparecido; BANKOFF, Antonia Dalla Pria. **Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos**: Programa Mexa-se. 2009. Tese de Doutorado. Tese de doutorado. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

APÊNDICES

APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO DE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes estados do Brasil. Suas respostas nos ajudarão a entender como suas atividades físicas foram impactadas pela pandemia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação! Para responder as questões lembre-se que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal;
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal;

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.

1a. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? dias_por SEMANA () Nenhum

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia? horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**) dias_por SEMANA () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?
horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração. dias_por SEMANA () Nenhum

3b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?

_____ horas _____ minutos.

APÊNDICE B: CARACTERIZAÇÃO

1. E-mail: _____
2. Idade: _____ anos
3. Sexo: Feminino
 Masculino
4. Estado Civil:
 Solteiro
 Casado
 Viúvo
 Divorciado
5. Qual o seu peso corporal aproximadamente?
_____kg
6. Qual a sua estatura aproximadamente?
_____m
7. Qual seu curso de graduação
 Educação Física Bacharelado
 Educação Física Licenciatura
8. Ano de curso
 1º ano (1 e 2 períodos) 2º ano (3 e 4 períodos) 3º ano (5 e 6 períodos)
 4º ano ou mais (acima do 7 período)
9. Você é estudante em qual nível formação?
 Graduando
 Especialização
 Mestrado
 Doutorado

ROTINA/COTIDIANO

1. Existe algum episódio ou condição que mudou sua rotina repentinamente? como perda de uma pessoa próxima, alguma dor, lesão e/ou doença, demissão, entre outros.

() Sim

() Não

COVID

Estas questões correspondem ao período durante a pandemia.

1. Você foi diagnosticado com coronavírus por um médico ou teste positivo?

() Sim

() Não

1.1 Você teve Covid em qual momento?

() 1 ano da pandemia

() 2 anos da pandemia

() Atualmente (com diagnóstico e/ou me recuperando)

1.2 Caso você respondeu que sim, quais sintomas apresentou?

() Tosse

() Febre

() Dor de garganta

() Dificuldade de respirar

() Ausência de olfato e paladar

Outros: _____

2. Você vacinou contra a Covid-19?

() Sim

() Não

APÊNDICE C: COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Esta seção abordará sobre Comportamento Sedentário. Leia todas as questões com muita atenção. Obrigada por contribuir conosco.

1. Você fica **na posição sentada ou reclinada sem se levantar**, aproximadamente quantas horas por dia (não considerar as horas de sono)?

menos que 2 horas

entre 2 a 4 horas

entre 4 a 6 horas

acima de 6 horas

2. Quantas horas por dia tem uso de tela (utilização de telefone e/ou notebook, assistir televisão, jogos eletrônicos, dentre outros)? **na posição sentada ou reclinada sem se levantar**

não utiliza

menos que 2 horas

entre 2 a 4 horas

entre 4 a 6 horas

acima de 6 horas

3. Você costuma fazer pausas ou se levantar durante o tempo que permanece na posição sentada ou reclinada?

Sim

Não

3.1 Se você levanta ou faz pausas, aproximadamente qual frequência? () 1

entre 2 a 3

entre 4 a 5

acima de 5

APÊNDICE D: HÁBITO DE VIDA E PANDEMIA

Nesta seção você responderá sobre seu hábito de vida ANTES da pandemia. Estes dados servirão para avaliarmos como seu hábito de vida pode ter sido influenciado com o advento da pandemia. Reiteramos que você leia e analise as questões com calma.

1. Antes do período de isolamento social você praticava alguma atividade física, como corrida, caminhada, andar de bicicleta, exercício em academia, dentre outros?

Sim

Não

1.1 Se praticava, houve diminuição dessa prática no período de isolamento social?

Sim

Não

1.1.1 Se reduziu sua atividade física no período de isolamento social, qual o motivo?

Psicológico (medo de contaminação, estresse, ansiedade, depressão e outros)

Financeiro

Indisponibilidade dos locais de treino (academia, clube, parques e outros)

Outros: _____

2. Antes do período de isolamento social você já realizou atividade física ao ar livre, próximo ou em casa?

Sim

Não

2.1 Durante o período de isolamento realizou atividade física ao ar livre, próximo ou em casa? Sim

Não

HÁBITO DE VIDA E PANDEMIA

Esta é a segunda seção sobre seu hábito de vida na pandemia. Agora você responderá analisando como se comportou durante a paralisação das atividades acadêmicas da sua instituição de ensino, levando em consideração que nesse não houve nenhuma atividade seja presencial, híbrida ou remota.

1. Quanto tempo aproximadamente sua instituição de ensino paralisou as atividades durante a pandemia? Sem atividades presenciais, híbridas e remotas.

menos que 1 mês 1 mês a 3 meses

- entre 3 a 6 meses
- entre 6 meses a 1 ano
- entre 1 ano (mais de 1 ano)

2. Durante esse período sem atividades na sua instituição de ensino, você ficava **na posição sentada ou reclinada sem se levantar**, aproximadamente quantas horas por dia (não consideraras horas de sono)?

- menos que 2 horas
- entre 2 a 4 horas
- entre 4 a 6 horas
- acima de 6 horas

3. Durante esse período sem atividades na sua instituição de ensino, você ficava aproximadamente quantas horas por dia com o uso de tela (utilização de telefone e/ou notebook, assistir televisão, jogos eletrônicos, dentre outros)? **na posição sentada ou reclinada sem se levantar**

- não utilizava
- menos que 2 horas
- entre 2 a 4 horas
- entre 4 a 6 horas
- acima de 6 horas

4. Durante esse período sem atividades na sua instituição de ensino. Você costumava fazer pausas ou se levantar durante o tempo que permanecia na posição sentada ou reclinada?

- Sim
- Não

4.1 Se você se levantava ou fazia pausas, aproximadamente quantas vezes?

- 1
- entre 2 a 3
- entre 4 a 5
- acima de 5

ANEXOS

ANEXO A: HÁBITO DE VIDA E PANDEMIA

DECLARAÇÃO DE INSTITUIÇÃO E INFRAESTRUTURA



Declaro ter CIÊNCIA e AUTORIZO, o desenvolvimento da pesquisa intitulada “Impacto da pandemia no nível de atividade física, comportamento sedentário e qualidade de vida de universitários de Educação Física” a ser conduzido pela Srt^a. aluna Letícia Campos Aguiar, regularmente matriculada no curso de Educação Física Licenciatura, orientada pela Prof^a. Dr^a. Andréa Dias Reis, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão (UFMA).

Sem mais para o momento, reitero votos de estima e consideração.

São Luís, 22 de dezembro de 2021.


Prof. Dr. Emanuel Péricles Salvador
Chefe do Depart. de Educação Física
Universidade Federal do Maranhão
SIAPE 1140648

Prof. Dr. Emanuel Péricles Salvador

ANEXO B: TERMO DE COMPROMISSO

TERMO DE COMPROMISSO



Nós, abaixo assinados, responsáveis pelo projeto de pesquisa intitulado “Impacto da pandemia no nível de atividade física, comportamento sedentário e qualidade de vida de universitários de Educação Física”, declaramos que conhecemos e cumprimos os requisitos da Resolução CNS 466/12, da Norma Operacional 01/2013 e o Regimento Interno (Resolução nº 460/CONSEPE) do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão – UFMA – Cidade Universitária Dom Delgado, São Luís - MA.

São Luís – MA, 27 de dezembro de 2021.

A handwritten signature in black ink, reading 'Andréa Dias Reis', written over a horizontal line.

Prof.ª Dr.ª. Andréa Dias Reis
Professora no Departamento de Educação Física - UFMA

A handwritten signature in black ink, reading 'Letícia Campos Aguiar', written over a horizontal line.

Letícia Campos Aguiar
Graduanda em Educação Física Licenciatura - UFMA

ANEXO C: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Título da pesquisa: “Impacto da Pandemia no Nível de Atividade Física, Comportamento Sedentário e Qualidade de Vida de Universitários”.

Pesquisadora Responsável: Andréa Dias Reis (Professora Pesquisadora / Orientadora).

Número do CAAE: _____

Pesquisadora Assistente: Letícia Campos Aguiar (Aluna do Projeto)

Você está sendo convidado a participar como voluntário de uma pesquisa. Este documento, chamado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, visa assegurar seus direitos como participante.

Por favor, leia com atenção e calma. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de assiná-lo, você poderá esclarecê-las com o pesquisador. Não haverá nenhum tipo de penalização ou prejuízo se você não aceitar participar ou retirar sua autorização em qualquer momento.

Justificativas e Objetivos: Com o advento da pandemia do Covid-19 a população mundial e brasileira sofreu com seus impactos e restrições. O estudo visa coletar e analisar dados a respeito da pandemia na população universitária. Sendo assim o objetivo é verificar os níveis de atividade física, comportamento sedentário e qualidade de vida. Avaliar a percepção da qualidade de vida e identificar aspectos de saúde associados à contaminação pelo covid-19.

Restrição e riscos: Você **NÃO** deverá participar desta pesquisa se não for universitário e se seu curso for na modalidade semipresencial ou remota ANTES da pandemia. Não há riscos previsíveis ao participar desta pesquisa, porém, o ambiente virtual pode causar maior fadiga em comparação ao encontro presencial. Você **NÃO** deverá participar deste estudo se não estiver à vontade para responder às perguntas desta pesquisa.

Procedimentos: Participando do estudo você está sendo convidado a responder a pesquisa em DUAS FASES, a primeira fase aborda sobre a pandemia do COVID-19, nível de atividade física e comportamento sedentário e a segunda fase refere-se à qualidade de vida e hábitos de vida. O tempo estimado para responder cada uma das fases é aproximadamente 10 a 15 minutos

e o intervalo entre a primeira e segunda fase são de 48h. Todas as respostas serão analisadas para fins científicos, sem a sua identificação.

Confidencialidade: As informações obtidas serão utilizadas para atingir o objetivo proposto. A identificação do participante será mantida em sigilo pelos pesquisadores. **O questionário será gravado em um dispositivo local de posse do pesquisador, onde ficará armazenada por 5 anos, sendo apagada após esse período,** conforme Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde. Ademais, os arquivos serão protegidos por senha com acesso apenas do pesquisador responsável, ou equipe de pesquisa.

Benefícios: Às suas respostas juntamente com as dos demais voluntários ajudarão os pesquisadores a compreender o impacto da pandemia do Covid-19 no estilo de vida dos universitários. A participação no estudo não acarretará custos e não será disponibilizada nenhuma compensação financeira.

Riscos e desconforto: Os questionários aplicados nesta pesquisa não oferecem riscos previsíveis a integridade moral, física, mental ou efeitos colaterais aos voluntários, porém se alguma pergunta causar algum tipo de desconforto você não precisará responder, como também enviar o questionário, você tem liberdade de recusar ou retirar o consentimento.

Acompanhamento e assistência: Em caso de qualquer evento adverso ou dúvidas durante o preenchimento do questionário, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável (ver tópico Contato), a qual deverá prestar assistência integral, imediata e gratuita, sem ônus de qualquer espécie, pelo tempo que for necessário, em caso de danos decorrentes direta ou indiretamente da participação no estudo. Ressalta-se que é de responsabilidade do pesquisador, do patrocinador do estudo e das instituições participantes, a prestação de assistência e acompanhamento do participante da pesquisa que vier a sofrer tais danos, conforme assegura o item II.3.1 e II.3.2 da Resolução CNS nº 466 de 2012.

Sigilo e privacidade: Você tem a garantia de que sua identidade será mantida em sigilo e nenhuma informação será dada às pessoas que não façam parte da equipe de pesquisadores, assim como, suas informações não serão armazenadas em nenhuma plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem". Na divulgação dos resultados deste estudo, seu nome não será divulgado.

Ressarcimento: A participação no estudo não prevê qualquer tipo de ressarcimento de despesas já que com a participação na pesquisa você não teve custos. Os participantes da pesquisa que vierem a sofrer qualquer tipo de dano resultante de sua participação na pesquisa, previsto ou não no TCLE, têm direito à indenização, no valor de R\$ 100,00 por parte do pesquisador, patrocinador e das instituições envolvidas, prerrogativa esta, prevista na Resolução CNS nº 466 de 2012 e no Código de Processo Civil.

Contato: Em caso de dúvidas sobre o estudo, você poderá entrar em contato com a pesquisadores responsáveis, Prof.^a Dr.^a. Andréa Dias Reis ou Letícia Campos Aguiar, no Departamento de Educação Física – Universidade Federal do Maranhão, Av. dos Portugueses, 1966 - Vila Bacanga, São Luís - MA, 65080-805; telefone: (98) 98722-0570; e-mail: andrea.dr@ufma.br.

Em caso de denúncias ou reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo, você poderá entrar em contato com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UFMA, está localizado no Prédio CEB Velho, em frente ao Auditório Sérgio Ferretti; E-mail: cepufma@ufma.br; Telefone: 3272-8708.

O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP): O papel do CEP é avaliar e acompanhar os aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos. A Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), tem por objetivo desenvolver a regulamentação sobre proteção dos seres humanos envolvidos nas pesquisas. Desempenha um papel coordenador da rede de Comitês de Ética em Pesquisa (CEPs) das instituições, além de assumir a função de órgão consultor na área de ética em pesquisas.

Consentimento livre e esclarecido: Após ter recebido esclarecimentos sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, benefícios previstos, potenciais riscos e incômodos que esta possa acarretar, e estando ciente de que em qualquer fase da pesquisa, você poderá fazer perguntas, caso tenha dúvidas, e retirar o seu consentimento, além de não permitir a posterior utilização de seus dados, sem nenhum ônus ou prejuízo, aceito participar e declaro estar concordando com a minha participação.

Li e Concordo com o termo de consentimento

Li e NÃO Concordo com o termo de consentimento

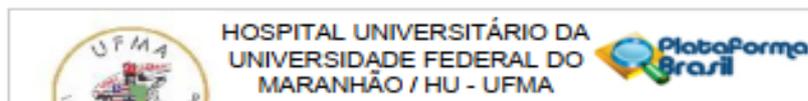
Responsabilidade do pesquisador: Asseguro ter cumprido as exigências da resolução 466/2012 CNS/ms e complementares na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Informo que o estudo foi aprovado pelo CEP perante o qual o projeto foi apresentado. Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

São Luís – MA, 27 de dezembro de 2021.



(Assinatura da pesquisadora responsável: Andréa Dias Reis)

ANEXO D: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: IMPACTO DA PANDEMIA NO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO

Pesquisador: ANDRÉA DIAS REIS

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 57426621.3.0000.5086

Instituição Proponente: FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.528.028

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1879923, Datado de 28/06/2022).

Introdução

O vírus (Covid-19) pertence a uma família geneticamente diversificada, apresentando um número elevado de variantes (Alpha, Beta, Gamma e Delta), pois no período de pandemia o vírus obteve diversas mutações (BRASIL, 2021). Antes do Covid-19, foram registradas outras aparições do coronavírus, tais como: síndrome respiratória aguda grave coronavírus (SARS-CoV) em 2002 e a síndrome respiratória do Oriente Médio coronavírus (MERS-CoV) em 2012 (LESCURE et al, 2020; HAMMAMI et al, 2020; YAN-RONG GUO et al, 2020). A pandemia de Covid-19 possui várias especulações sobre sua origem, o primeiro caso registrado foi em Wuhan, na China. Uma das especulações mais noticiadas e comentadas no meio científico é que o vírus foi criado em laboratório. O novo coronavírus foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, com alta propagação e transmissão, o que levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a decretar pandemia em março de 2020. Para conter os avanços da pandemia, as autoridades adotaram medidas de isolamento social, locais, como escolas, universidades, eventos sociais e esportivos, viagens nacionais e internacionais foram fechados ou suspensos para conter o avanço.

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227

Bairro: CENTRO

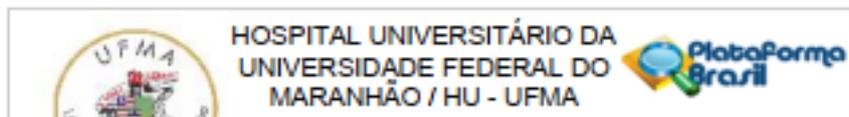
CEP: 65.800-070

UF: MA

Município: SAO LUIS

Telefone: (98)3103-1250

E-mail: cep@huufma.br



Continuação do Parecer: 5.528.628

da pandemia, pois até o desenvolvimento de vacinas eficazes, o isolamento social e o uso de equipamentos de proteção individuais, sendo esses os meios para adotar como políticas de contingência na Covid-19 (HAMMAMI et al, 2020). As restrições adotadas pelas autoridades resultaram em impactos consideráveis em todas as áreas da vida da população, consequentemente gera uma instabilidade global devido à imprevisibilidade de novas regras e adequação imediata da população. A prática de atividade física também foi afetada com as academias fechadas e os locais ao ar livre isolados, o que viabilizou maior inatividade física a população, com mudanças no estilo de vida como aumento do comportamento sedentário e maior tempo de tela (ZHANG, 2020). Além do impacto da pandemia na atividade física, houve também o efeito adverso na saúde mental, pois episódios e eventos estressantes tendem a afetar as pessoas psicologicamente e consequentemente seu estado mental (MORIN; CARRIER, 2021). A pandemia acarretou mudanças sem precedentes na vida cotidiana e para muitas pessoas ocasionou um alto índice de estresse, tarefas simples e geralmente realizadas em horários fixos, que foram interrompidas de forma abrupta. Preocupações com o tempo de isolamento social, o emprego, a saúde, a economia, o trabalho e tantos outros fatores levam a mudanças psicológicas significativas, pois uma crise com tantas incertezas não poderia deixar as pessoas calmas e tranquilas (MORIN; CARRIER, 2021). A atividade física é um gasto de energia que engloba atividades realizadas no cotidiano, como caminhar até o trabalho, realizar atividades domésticas e entre outros (BRASIL, 2021). Os exercícios físicos também são exemplos de atividade física, porém, possuem especificidades, pois são planejadas e executadas a longo prazo com objetivos claros (BRASIL, 2021), também devem ser acompanhadas e instruídas por profissionais de Educação Física (BRASIL, 1998). O que não pode ser confundido é: nem toda atividade física é um exercício físico, porém, todo exercício físico é uma atividade física (BRASIL, 2021). Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021) a classificação de intensidade na prática de atividade física são três, sendo estas: leve, moderada e vigorosa. A intensidade leve exige esforço mínimo e causa um pequeno aumento nos batimentos cardíacos e na respiração, é possível conversar normalmente e até cantar uma música. A moderada exige um pouco mais de esforço físico, a respiração fica mais rápida e os batimentos cardíacos aumentam moderadamente, é possível conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não é mais possível cantar. Por fim, na intensidade moderada é necessário um grande esforço físico, a respiração é muito rápida e os batimentos cardíacos também, não é possível conversar enquanto se movimenta. O termo comportamento sedentário vem do latim que significa (sedere, sentar), anteriormente considerado como sinônimo de inatividade física, agora é usado para descrever o tempo gasto na posição sentada.

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227
Bairro: CENTRO CEP: 65.000-070
UF: MA Município: SAO LUIS
Telefone: (98)3109-1258 E-mail: osp@huufma.br

ou reclinada, onde existe baixo dispêndio energético. Por outro lado, o termo Inatividade física indica a condição de não cumprimento da uma recomendação para a prática de atividade física, como exemplo a definição de 150 min/sem em Intensidade moderada para adultos (ROCHA et al, 2019) ou 150min a 300 min/sem em Intensidade moderada/vigorosa para adultos (CAMARGO; AÑEZ, 2020). A população mais ativa evitaria altos índices de mortes, cerca de 5 milhões mortes, o que demonstra que um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficiente (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020). Em cifras isso custa globalmente cerca de US\$ 54 bilhões em assistência médica direta e outros US\$ 14 bilhões em perda de produtividade. A prática de atividade física regular promove bem-estar físico e mental, prevenindo e controlando doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, além de reduzir sintomas de ansiedade e depressão pode reduzir o declínio cognitivo e melhora das atividades cerebrais (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020). As alterações causadas com a prática de atividade física podem alterar a qualidade de vida, uma vez que sua caracterizada é multidimensional, com interferência de diferentes dimensões, como capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental (VIANA; SAMPAIO, 2019). Logo hábitos de vida podem promover alterações na qualidade de vida. É esperado que o maior nível de conhecimento pode auxiliar na mudança de hábitos de vida da população, contudo, o tempo dedicado ao estudo, trabalho, tabagismo, consumo de álcool, dentre outros fatores podem interferir no melhor hábito de vida (ZEZELJ et al, 2018), com o impacto das medidas de restrições, isolamento social, dentre outras mudanças no período de pandemia (ZHANG, 2020; MORIN E CARRIER, 2021), a saúde dos acadêmicos, futuros profissionais, podem ter sofrido maiores impactos para mudança de hábitos de vida. Sendo assim é necessário a investigação do nível de atividade física e comportamento sedentário de acadêmicos em instituições de ensino de nível superior, além da investigação dessas variáveis relacionadas com a qualidade de vida, pois o impacto de hábitos de vidas nos futuros profissionais poderá interferir na qualidade laboral, uma vez que a qualidade de vida interfere no rendimento e qualidade do labor (ALVES; CORREIA; DA SILVA, 2019).

Hipótese

Hipótese Nula Os universitários de Educação Física apresentarão nível de atividade física, comportamento sedentário e qualidade de vida dentro da normalidade no período de pandemia, devido à presença das atividades remotas e a mudança no hábito de vida. Maior tempo de comportamento de sedentário e menor nível de atividade física não tem relação com a gravidade



HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO
MARANHÃO / HU - UFMA



Continuação do Parecer: 5.538.628

de sintoma da Covid-19. Hipótese Alternativa. Os universitários de Educação Física apresentarão baixo nível de atividade física, alto de comportamento sedentário e menor qualidade de vida na pandemia, devido à presença das atividades remotas e a mudança nos hábitos de vida. Menor tempo de comportamento de sedentário e maior nível de atividade física possui relação com a quantidade de sintomas da Covid-19.

Metodologia Proposta:

Trata-se de um estudo transversal, com caráter descritivo onde os dados são registrados, analisados e classificados utilizando técnicas de coleta de dados. A pesquisa é de abordagem quantitativa, pois deverá mensurar em números as informações que serão coletadas (ZANELLA, 2009). Os estudos transversais são também chamados seccionais, corte transversal. Descrevem um fenômeno ou situações, em que já está presente ou com efeito no mesmo momento (HOCHMAN et al, 2005). A pesquisa será desenvolvida de forma remota, com alunos de Educação Física (Licenciatura e Bacharel) da Universidade Federal do Maranhão.

Critério de Inclusão:

1) Alunos de Educação Física (Licenciatura e Bacharel) que possuem vínculo Institucional com a UFMA; 2) Alunos com idade 18 anos.

Critério de Exclusão:

1) Preenchimento de questionário com respostas inconclusivas; 2) Alunos sem identificação de curso.

Metodologia de Análise de Dados:

As variáveis serão verificadas quanto à normalidade com o teste de Shapiro-Wilk, quando paramétricas serão expressos com média e desvio-padrão e não paramétricas, mediana e intervalo Interquartil. O teste de correlação de Pearson será adotado para variáveis paramétricas e o teste de Spearman para variáveis não paramétricas. A classificação da correção será conforme Franzblau (1958). A regressão de Poisson será utilizada para

analisar associação entre variáveis, multivariada no método hierarquizada e stepwise ($p < 0,20$ de associação), com prevalência dos desfechos maior que 10%. As análises serão realizadas no software SPSS versão 21.0, contudo a regressão será realizada no Stata 14.0 e os gráficos no GraphPad Prism 5. Todos os testes serão considerados com diferença estatística quando houver

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227

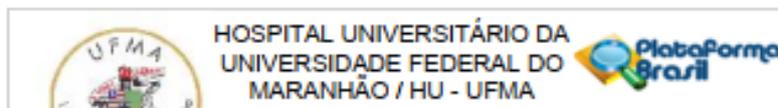
Bairro: CENTRO

UF: MA Município: SAO LUIS

Telefone: (98)2109-1258

CEP: 65.809-070

E-mail: osp@huufma.br



Continuação do Parecer: 5.528.028

$p < 0,05$.

Destecho Primário:

Comportamento Sedentário

Destecho Secundário:

Atividade Física; Hábitos de Vida; Qualidade de Vida

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar o nível de atividade física, comportamento sedentário e qualidade de vida em universitários de Educação Física durante o período de pandemia.

Objetivo Secundário:

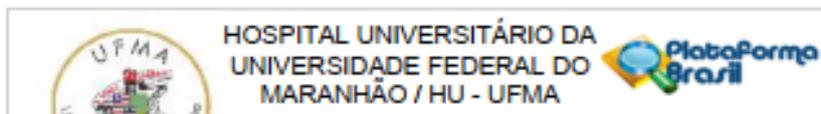
- Mensurar o nível de atividade física e comportamento sedentário de estudantes de Educação Física;
- Analisar hábitos de vida relacionados a atividade física e comportamento sedentário de estudantes de Educação Física no período de pandemia da Covid-19;
- Verificar se o nível de atividade física atinge as recomendações (150 minutos x 300 minutos por semana);
- Identificar aspectos de saúde associados a Covid-19, como diagnóstico, sintomas pós-Covid, peso corporal, dentre outros; Relacionar a nível de atividade física e comportamento sedentário com a qualidade de vida de universitários;
- Associar a prática de atividade física em casa com o comportamento sedentário.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

A pesquisa pode ocasionar riscos como desconforto, fadiga, aborrecimento, angústia, sentimentos de medo, vergonha, dentre outros, assim como mudanças na autoestima devido retorno de memórias, pois os efeitos adversos desta pesquisa são referentes as implicações que podem ocorrer mediante ao preenchimento de questionários. Contudo, como estratégia para amenizar os riscos desta pesquisa será selecionado uma amostra constituída por jovens estudantes de Educação Física com retorno integral do ensino presencial, condições que diferem do período de

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227
Bairro: CENTRO CEP: 65.030-070
UF: MA Município: SAO LUIS
Telefone: (98) 3109-1250 E-mail: cep@huufma.br



Continuação do Parecer: 5.5/2020

atividades acadêmicas integralmente remotas, ocasião que será analisada nesta pesquisa. Além disso, os participantes têm liberdade para não responder à questão, não enviar ou desistir em qualquer momento da pesquisa.

Benefícios:

A pesquisa poderá ofertar benefícios como a compreensão do impacto da pandemia do Covid-19 no estilo de vida dos estudantes de Educação Física. Esta pesquisa também fornecerá o resultado do nível de atividade física e qualidade de vida para os participantes, avaliação que permite uma informação para conscientização de mudança ou manutenção do estilo de vida. Além disso a pesquisa não disponibilizará de custos ou compensação financeira para os participantes.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O isolamento social, devido a pandemia da COVID-19, levou à paralisação das atividades acadêmicas em Universidades por tempo indeterminado, assim como as escolas, as faculdades, o comércio e tudo o que não era considerado essencial. Assim, essa paralisação pode proporcionar aos alunos um menor tempo de atividade física e aumento no comportamento sedentário, consequentemente mudanças nos hábitos de vida e impacto na qualidade de vida.

Neste contexto, este é um estudo do tipo transversal, com abordagem quantitativa, que visa analisar o nível de atividade física, comportamento sedentário e qualidade de vida em universitários de Educação Física durante o período de pandemia. Os participantes desta pesquisa serão estudantes de Educação Física Licenciatura e Bacharelado de uma Universidade pública em uma capital do nordeste do Brasil. Os questionários serão de forma on-line, utilizando o Google Forms e aplicados em duas fases, com intervalo de 48h. Analisar o comportamento sedentário e o nível de atividade física é de alta relevância científica, uma vez que, a prática de atividade física regular promove bem-estar físico e mental, prevenindo e controlando inúmeras doenças (p. ex.: diabetes mellitus, obesidade, hipertensão arterial) além de reduzir sintomas de ansiedade e depressão, bem como melhorar atividades cerebrais.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O protocolo apresenta documentos referente aos "Termos de Apresentação Obrigatória": Folha de rosto, Orçamento financeiro detalhado, Cronograma com etapas detalhada, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Projeto de Pesquisa Original na íntegra em Word. Atende à Norma Operacional no 001/2013 (Item 3/ 3.3).

Recomendações:

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227
Bairro: CENTRO CEP: 65.030-070
UF: MA Município: SAO LUIS
Telefone: (98)2109-1256 E-mail: cep@huufma.br



HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO
MARANHÃO / HU - UFMA



Continuação do Parecer: 5.528.028

Após o término da pesquisa o CEP-HUUFMA solicita que se possível os resultados do estudo sejam devolvidos aos participantes da pesquisa ou a Instituição que autorizou a coleta de dados de forma anonimizada.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O PROTOCOLO não apresenta óbices éticos, portanto atende aos requisitos fundamentais da Resolução CNS/MS nº 466/12 e suas complementares, sendo considerado APROVADO.

Considerações Finais a critério do CEP:

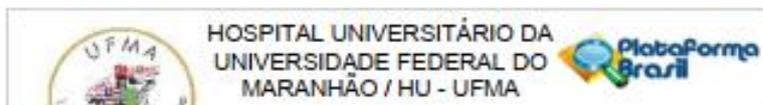
O Comitê de Ética em Pesquisa-CEP-HUUFMA, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS nº.466/2012 e Norma Operacional nº. 001 de 2013 do CNS, manifesta-se pela APROVAÇÃO do projeto de pesquisa proposto.

Eventuais modificações ao protocolo devem ser inseridas à plataforma por meio de emendas de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas. Relatórios parcial e final devem ser apresentados ao CEP, inicialmente após a coleta de dados e ao término do estudo.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_1879823.pdf	28/06/2022 12:08:15		Aceito
Outros	CartaRespostaAssinado.pdf	28/06/2022 12:08:20	ANDREA DIAS REIS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoDePesquisa.pdf	24/06/2022 14:54:41	ANDREA DIAS REIS	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	DeclaraçãodeInfraestrutura.pdf	24/06/2022 14:08:02	ANDREA DIAS REIS	Aceito
Cronograma	Cronograma.pdf	23/06/2022 16:37:03	ANDREA DIAS REIS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	23/06/2022 16:27:45	ANDREA DIAS REIS	Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRosto.pdf	23/06/2022 16:27:08	ANDREA DIAS REIS	Aceito

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227
Bairro: CENTRO CEP: 65.020-070
UF: MA Município: SAO LUIS E-mail: cep@huufma.br
Telefone: (98) 3109-1258



Continuação do Parecer: 5.539.638

Orçamento	ORCAMENTO.pdf	29/12/2021 16:25:33	ANDREA DIAS REIS	Acelto
Declaração de Pesquisadores	DeclaraçãodePesquisadores.pdf	29/12/2021 16:18:41	ANDREA DIAS REIS	Acelto

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO LUIS, 14 de Julho de 2022

Assinado por:

Rita da Graça Carvalho Frazão Corrêa
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Barão de Igaray nº 227
Bairro: CENTRO CEP: 65.000-070
UF: MA Município: SAO LUIS
Telefone: (98) 3103-1256 E-mail: cep@huufma.br