

## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DA ESEF/UFPEL ANTES E DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

ISADORA OXLEY RODRIGUES EIDELWEIN<sup>1</sup>; TALES CONCEIÇÃO DIAS<sup>2</sup>;  
VITÓRIA CAMARGO SILVEIRA<sup>3</sup>; LARISSA FRANK HARTWIG<sup>4</sup>; FELIPE GARCIA  
MALLUE<sup>5</sup>; MARIÂNGELA DA ROSA AFONSO<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [isadoraeidelwein@gmail.com](mailto:isadoraeidelwein@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [talesconceicao18@gamil.com](mailto:talesconceicao18@gamil.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [vitoriacamargo221@gmail.com](mailto:vitoriacamargo221@gmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – [larissafrank01@gmail.com](mailto:larissafrank01@gmail.com)

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – [felipegarciamallue@gmail.com](mailto:felipegarciamallue@gmail.com)

<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas – [mrafonso.ufpel@gmail.com](mailto:mrafonso.ufpel@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

A partir da pandemia do Covid-19 e com o início do isolamento social no começo do ano de 2020, foi adotada uma estratégia no mundo inteiro, sendo considerada a mais efetiva para diminuir o número de pessoas infectadas, tendo sido o distanciamento social. A pandemia do COVID-19 gerou o isolamento e o confinamento por mais de 1 ano, ocasionando em estresse, ansiedade e outros problemas relacionados à saúde mental e física (SIMPSON, KATSANIS, 2020).

Além disso, muitos países passaram a restringir atividades sociais e econômicas, a fim de ampliar e fortalecer o distanciamento social entre indivíduos, caracterizado pela redução voluntária ou involuntária de convívio com outras pessoas, comprovou-se que essa medida foi a mais efetiva para diminuir ou evitar a proliferação do vírus. Contudo, a não realização de práticas de atividade física é um problema multifatorial, ou seja, envolve diversas variáveis que afetaram a prática de atividade física durante este período, tais como: faixa etária, etnia, sexo, emprego, isolamento, etc.

O desenvolvimento de componentes de aptidão física relacionada à saúde são fundamentais para o benefício da saúde física e bem-estar (LOPES *et al.*, 2017). Nesse sentido, as influências de uma boa aptidão física, em grupos populacionais que a desenvolvem tendem a diminuir os índices de problemas de saúde ao longo da vida, principalmente as comorbidades, um dos maiores fatores de risco para Covid-19. Tendo consciência desta problemática, neste estudo buscou-se verificar o nível de atividade física dos acadêmicos da ESEF/UFPEL antes e durante o período de isolamento associados a etnia, além de analisar o perfil econômico e demográfico.

### 2. METODOLOGIA

Este estudo faz parte de um estudo maior, de caráter descritivo realizado em parceria entre os PET Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e do PET da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. As informações utilizadas neste estudo referem-se aos dados coletados no período entre agosto de 2020 a janeiro de 2021 no período de pandemia. A população deste estudo é relacionada aos acadêmicos dos cursos de bacharelado e licenciatura das universidades acima citadas, sendo que para este estudo, tomamos uma amostra de 124 acadêmicos dos cursos da ESEF/UFPEL, tendo por base a

indicação de 20% da população (RICHARDSON, 2017). O critério de elegibilidade foi estar matriculado em alguns desses cursos no primeiro semestre de 2020.

O instrumento do estudo maior foi composto por um questionário, com perguntas abertas e fechadas com escolhas simples e múltiplas, organizadas em blocos de acordo com as variáveis do estudo: perfil sociodemográfico, curso e formação acadêmica, acesso à tecnologia e ensino remoto, realização de atividade física, percepção de saúde, sintomas e testagem de COVID-19. O contato com os acadêmicos foi realizado via convite através de correio eletrônico, o qual foi disponibilizado o instrumento num formulário eletrônico (Google Forms).

Para este trabalho, estão descritas as variáveis sexo, renda, situação de trabalho, nível de atividade física e perfil de ingresso. Logo, acredita-se que estas variáveis podem responder de maneira mais abrangente acerca da problemática do estudo, que deve ser tratada sob diversos aspectos, por se tratar de um problema multifatorial. A análise desta pesquisa realizou-se a partir da leitura dos questionários encaminhados e respondidos pela amostra. A pesquisa atendeu aos procedimentos éticos, sendo aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da UFRGS, com parecer nº (CAAE nº. 36044620.5.0000.5336, parecer nº. 4.272.705).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo encontrou achados importantes com relação ao perfil dos discentes da ESEF/UFPEL. Os mesmos se encontram nas tabelas abaixo, as quais descrevem através de percentuais, as variáveis sociodemográficas, socioeconômicas e nível de atividade física.

Tabela 1: Perfil Sociodemográfico e Socioeconômico dos alunos investigados.

VARIÁVEIS	BRANCOS			PRETOS E PARDOS		
	N	%	Total: 84	N	%	Total: 36
<b>Sexo</b>						
Masculino	40	(47,62%)		16	(44,44%)	
Feminino	44	(52,38%)		20	(55,56%)	
<b>Curso</b>						
Licenciatura	57	(67,86%)		28	(77,78%)	
Bacharelado	27	(32,14%)		08	(22,22%)	
<b>Perfil de Ingresso</b>						
Via ampla concorrência	61	(72,72%)		04	(11,11%)	
Via Cotas	22	(26,19%)		30	(83,33%)	
Mobilidade Acadêmica	01	(01,19%)		00	(00,00%)	
Estudante Quilombola	00	(00,00%)		02	(05,56%)	
<b>Renda</b>						
Não querem informar	13	(15,48%)		05	(13,89%)	
Até 5 salários mínimos	51	(60,71%)		28	(77,78%)	
5-10 salários mínimos	15	(17,86%)		03	(08,33%)	
+10 salários mínimos	05	(05,95%)		00	(00,00%)	

---

**Situação de Trabalho**

Empregado	40 (47,62%)	13 (36,11%)
Desempregado	44 (52,38%)	23 (63,89%)

---

Os resultados do presente estudo evidenciam que há uma semelhança em relação ao sexo quando comparadas à etnia, porém existe uma discrepância de valores quando comparados os acadêmicos no curso de licenciatura ao bacharelado, sendo 67,86% entre os brancos e 77,78% entre pretos e pardos. Já em relação ao perfil de ingresso, os alunos brancos são 72,72% na via de ampla concorrência e os alunos pretos e pardos em 83,33% na via de cotas. Considerando a renda familiar, a maioria dos alunos estão na faixa de até 5 salários mínimos apesar de 52,38% de alunos brancos e 63,89% de alunos pretos e pardos estarem desempregados durante o momento da coleta dos dados. Na tabela abaixo estão disponibilizados os dados do nível de atividade física dos acadêmicos:

Tabela 2: Nível de atividade física dos alunos investigados

VARIÁVEIS	BRANCOS			PRETOS E PARDOS		
	N	%	Total: 84	N	%	Total: 36
<b>Praticava atividade física antes do distanciamento social?</b>						
Sim	65	(77,38%)		25	(69,44%)	
Não	19	(22,62%)		11	(30,56%)	
<b>Prática semanal de AF antes do distanciamento social</b>						
Nenhuma vez/	19	(22,62%)		11	(30,56%)	
1-3x por semana	23	(27,38%)		07	(19,44%)	
4-6x por semana	36	(42,82%)		12	(33,33%)	
Todos os dias da semana	04	(04,72%)		04	(11,11%)	
Não responderam	02	(02,38%)		02	(05,56%)	
<b>Praticava atividade física durante o distanciamento social?</b>						
Sim	65	(77,38%)		18	(50,00%)	
Não	19	(22,62%)		18	(50,00%)	
<b>Prática semanal de AF durante o distanciamento social</b>						
Nenhuma vez	19	(22,62%)		18	(50,00%)	
1-3x por semana	22	(26,19%)		09	(25,00%)	
4-6x por semana	40	(47,62%)		08	(22,22%)	
Todos os dias da semana	03	(03,57%)		01	(02,78%)	
Não responderam	00	(00,00%)		00	(00,00%)	

De acordo com a tabela 2, os resultados do presente estudo evidenciam que em relação a prática de atividade física antes e durante o distanciamento social não houve uma grande diferença, sendo que os brancos mantiveram-se ativos com 77,38% em ambos os momentos, e pretos e pardos apresentando uma queda de 19,44% entre as variáveis. Quando analisados os dados referentes a não realização

de nenhuma atividade física pela população preta antes e durante o período de distanciamento social observamos que 50% desta população não tem como hábito a prática de atividade física. Embora os dados possam estar associados ao fato da amostra ser composta por acadêmicos do curso de Educação Física, área relacionada à saúde, com embasamento científico, teórico e prático, trazendo autonomia na procura ou até mesmo na estruturação das próprias atividades, além do reconhecimento da importância de se manter ativo no momento de distanciamento social nem todos tiveram acesso ou motivação para tal prática. Neste sentido, alguns dos sujeitos investigados apresentaram baixos níveis de atividade física durante o distanciamento social, direcionando-se em contramão às recomendações do guia de atividade física para população brasileira o qual sugere para adultos, 150 minutos de atividades físicas moderadas. (Guia de Atividade Física para a População Brasileira, 2021).

#### 4. CONCLUSÕES

Ao descrever os dados, fica evidenciado que a população parda ou preta tem tido acesso ao meio universitário por meio das políticas públicas sociais de ações afirmativas. Pode-se inferir que em tempos de pandemia, estes estudantes tiveram dificuldades para manterem-se fisicamente ativos, mesmo quando considerado ser o curso de Educação Física uma formação voltada para o estímulo da prática de diferentes manifestações corporais que beneficiam a saúde. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) que preconiza 300 minutos semanais, podemos perceber que poucos sujeitos atingem esta proposição.

A partir dos dados preliminares, sem estabelecimento de correlações entre variáveis, entende-se necessário que sejam realizados os cruzamentos entre os dados sociodemográficos e as práticas de atividade física para que se tenha um alcance maior sobre o entendimento destes fenômenos antes e após a pandemia.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LOPES, V. P. et al. Linear and nonlinear relationships between body mass index and physical fitness in Brazilian children and adolescents. *American Journal of Human Biology*, v. 29, n. 6, p. e23035, 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Brasília-DF. Guia de Atividade Física para a População Brasileira, 2021.

RICHARDSON, R.J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 2017.

SIMPSON, R.J.; KATSANIS, E. The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior and Immunity*, S0889-1591, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.041>

OMS. **Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. World health organization. Especiais. Acessado em 12 ago. 2022. Online. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1315866/retrieve>.