



ANÁLISE DO TEMPO SENTADO EM UNIVERSITÁRIOS ANTES E DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Antonio Carlos Tavares Junior ¹

Jennifer Ai Namekata ²

Oswaldo Tadeu Silva Junior ³

Lara Belmudes Bottcher ⁴

Júlio Wilson Dos-Santos ⁵

Os avanços tecnológicos e novas dinâmicas sociais de lazer e trabalho estão associados as mudanças no padrão de atividades físicas da população contemporânea, com redução do gasto energético e aumento do estilo de vida sedentário. Com relação a essa constatação, muitos autores consideram o tempo sentado como um dos principais componentes do comportamento sedentário. Inclusive, o tempo sentado foi associado a obesidade e diabetes tipo 2, independentemente do nível de atividade física. Estudos relatam altos índices de inatividade física e de comportamentos sedentários em universitários, com alta prevalência do comportamento sentado. Fato esse, que pode ter sido potencializado, pelos novos modelos de trabalho estudo e lazer, em plataformas virtuais, originados pela pandemia de COVID-19. Devido ao exposto, o objetivo do presente trabalho foi investigar se houve aumento da prevalência do tempo sentado em universitários durante a pandemia de COVID-19. Participaram desse estudo 63 estudantes universitários do Centro Universitário Anhanguera Leme através da plataforma Google Forms, em coleta realizada no mês de julho de 2020. Ao concordarem em participar voluntariamente da pesquisa, por meio de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os sujeitos responderam perguntas sobre tempo sentado durante dias de semana (TSDS) e tempo sentado durante os fins de semana (TSFS) durante a pandemia (DP) e antes do início da pandemia (AP). O instrumento de pesquisa foi constituído através de uma adaptação de parte do IPAQ, questionário internacional de atividade física, versão reduzida, validado para a população brasileira. Os dados foram descritos em média e desvio padrão. O teste de Shapiro Wilk foi realizado constatando tratar-se de uma amostra não paramétrica e, portanto, teste de Wilcoxon foi utilizado para comparar os dois momentos. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. A hipótese de pesquisa era de que o tempo sentado aumentou durante o período de pandemia. Confirmando a hipótese apresentada o tempo sentado aumentou significativamente tanto em dias de semana como aos fins de semana. Os dados são descritos a seguir: SDS DP (horas/dia) vs TSDS AP (horas/dia): $(6,4 \pm 2,5$ vs $4,4 \pm 2,6$, $p < 0,001$); TSFD DP (horas/dia) vs TSFD AP (horas/dia): $(5,9 \pm 2,5$ vs $4,4 \pm 2,6$, $p < 0,001$). Concluímos que houve um aumento significativo do tempo sentado em universitários, tanto em dias de semana como aos fins de semana, o que evidencia um aumento desse comportamento em momentos laborais e de lazer. Fato,

¹Doutor em Ciências da Motricidade – UNESP – Bauru-SP, professorjuniortavares@hotmail.com;

²Graduado em Educação Física – Anhanguera – Leme-SP, jennifer_namekata@gmail.com;

³Mestre em Ciências da Motricidade – UNESP – Bauru-SP, osvaldo.tadeu@gmail.com;

⁴Doutora em Ciências da Saúde – Centro Universitário Faculdade de Medicina do ABC – Santo André-SP, larabottche@hotmail.com;

⁵Professor orientador: Doutor em Ciências do Movimento, UNESP – Rio Claro - SP, julio.santos@unesp.br



que aponta para um aumento considerável em dos componentes mais importantes do comportamento sedentário em uma população cujo comportamento sedentário é considerado muito prevalente.