

ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Agora vamos expor os resultados da pesquisa relacionados à atividade física (AF) e comportamento sedentário (CS).

- O CS, (tempo gasto sentado) foi avaliado em um comparativo entre antes e durante o distanciamento físico/social, e para 1.452 estudantes esse tempo aumentou durante o distanciamento, para 164 o tempo se manteve e para 63 diminuiu. Este resultado é bastante alarmante, considerando os efeitos deletérios que o CS na saúde do indivíduo.

- Sobre a AF, no comparativo entre antes e durante o distanciamento físico/social, verificou-se uma diminuição da prática de AF durante o distanciamento físico/social, onde 751 alunos responderam não realizar nenhuma AF neste período.

- Também buscamos compreender os locais onde acontecem as AF. Antes do distanciamento os locais mais frequentados para a prática eram academias (652 menções), rua (276) e em espaços da Universidade Federal de Uberlândia (194). Já durante a quarentena as atividades acontecem em sua maioria em casa (653), rua (206) e academia (64).

- Ao analisar os meios e materiais utilizados durante a prática, tanto antes quanto durante o distanciamento, grande parte dos estudantes apontaram realizar as atividades por conta própria (689 menções antes e 575 durante o distanciamento). Algo interessante de se perceber foi o aumento do uso de aplicativos de treinamento e vídeos para a realização de atividade física durante a quarentena.

Nesse sentido, um aspecto importante que permeia a prática de AF é a presença de um profissional habilitado, sendo que, antes do distanciamento 47,05% dos estudantes afirmaram praticar atividades com acompanhamento de um profissional habilitado e durante o distanciamento apenas 20,14%. Logo, além de uma diminuição da prática, ainda identificamos uma diminuição da prática realizada junto a um profissional habilitado.

- Ao analisar as dificuldades percebidas para a realização dessas atividades, antes do distanciamento a maior dificuldade apontada foram as obrigações de estudo (863 menções). Já durante o distanciamento o maior empecilho se tornou a falta de vontade de realizar alguma atividade (877). Relação possivelmente direta com os aspectos emocionais supracitados.

- Verificamos nesta pesquisa uma grande alteração nos comportamentos dos universitários, especialmente substancial aumento do CS e diminuição da AF no período da quarentena. A prática regular de AF tem papel significativo para saúde de modo geral do indivíduo. É importante que as pessoas, utilizando como base as recomendações de distanciamento social, se mantenham ativas. Algumas reflexões sobre esta temática em tempos de quarentena sugerem que a AF deve ser estimulada tanto quando o distanciamento social, pelos diversos atores sociais, sejam eles do âmbito público, privado e terceiro setor. Destacamos assim, a necessidade de criação de programas e ações no âmbito da UFU que deem condições aos alunos de graduação e da pós-graduação de manterem a realização de AF regulares.

Sempre que possível, indicamos que a AF deve ser realizada com auxílio de profissional habilitado, considerando as necessidades individuais e condições para a prática existentes. Ressaltamos também a necessidade de um olhar atento à diminuição do CS, realizando “quebras” neste comportamento pelo menos a cada 1 hora do dia.