

Nível de actividade física de estudantes do curso de educação física e desporto em tempo de COVID-19. Caso da Universidade Rovuma – Nampula.

Arlete da Nelda Alberto¹
Assane Lopes Amade²

1- Universidade Rovuma-Nampula

2-Departamento de Educação Física e Desporto da UniRovuma-Nampula

Introdução: Estudos que avaliam o nível de actividade física de estudantes do curso de Educação Física e Desporto em tempo de COVID-19, na região norte de Moçambique são escassos.

Objectivos: avaliar o nível de actividade física de estudantes do curso de Educação Física e Desporto em tempo de COVID-19. Caso da Universidade Rovuma – Nampula. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 110 estudantes, dos 18 á 42 anos, que frequentavam 1º a 4º ano de Licenciatura. O instrumento usado foi IPAQ na sua versão curta, proposto pela Organização Mundial de Saúde e validado em estudos com adultos jovens brasileiros (PARDINI *et al*, 2001). Os dados, foram analisados no programa SPSS versão 22.0, com nível de significância de 0.05 e, além da estatística descritiva básica, i.e., media e desvio padrão, foram aplicados os teste inferenciais t-teste de medidas independentes. **Resulitados:** Foi notório que os estudantes do sexo femininos são mais activos, em relação ao sexo masculino, e não foram encontras diferença estatisticamente significativa entre os sexos. **Conclusões:** Foram evidentes que os níveis de actividade física dos estudantes do curso de Educação Física e Desporto da UniRovuma, são irregularmente activos e não houve diferença estatisticamente significativa entre o sexo.

Palavras-Chave: **Actividade física, Estudantes, Educação física, COVID-19.**

Introdução

Actualmente são inúmeras sugestões demonstradas que indicam a promoção e manutenção da saúde em adultos saudáveis de 18 aos 65 anos, que passam necessariamente por uma actividade física aeróbica de intensidade moderada por, mínimo, 30 minutos, 5 dias por semana, ou actividade física aeróbica de intensidade vigorosa por, no mínimo, 20 minutos, 3 dias por semana, (HASKELL *et al*, 2007). Apesar dos benefícios que são obtidos na realização de actividade física, PERALTA *et al*, 2015, menciona a densidade mineral óssea, capacidade aeróbica, imponderações cardiovasculares, resistência muscular, musculo, força, saúde mental, bem como promove auto estima e o bem estar. Diante das condições oferecidas pela Pandemia (COVID-19), tem se verificados quase em todos os países do mundo o distanciamento social, que se enquadra no encerramento de instituições de ensino, e vários locais de lazer e de realização da actividade física, a não aglomeração de pessoas e ficar em casa, o que leva a sociedade a uma vida sedentária e que pode provocar mais doenças cardiovasculares, diminuição da autoestima da população.

E Moçambique está exposto ao sucedido, concretamente os estudantes do curso de educação física e desporto da UniRovuma, que são orientados na busca de capacidade intelectual com intuito de obter a excelência na sua formação académica por ensino via plataforma e online, o que leva ficar muito maior prática de actividade física, não só pelas disciplinas curriculares ministradas que são acompanhadas no curso, mas também pelos conceitos que a sociedade atribui ao estudante de educação física e Desporto, era de esperar a continuidade de boas práticas saudáveis e urge a necessidade de perceber o seu nível de actividade física em momentos de distanciamento social.

VELAVAN & MEYER, (2020), a COVID-19 é uma doença infecciosa, extremamente contagiosa, causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2). O nome COVID-19 vem da abreviação, em inglês, de *Coronavirus Disease 2019* em referência ao ano da descoberta (2019) desse novo coronavírus. O termo coronavírus se refere a uma família de vírus que causam infecções respiratórias já conhecida desde a década de 60).

WILDER & FREEDMAN (2020), afirmam que distanciamento social, e a diminuição de interação entre as pessoas de uma comunidade para diminuir a velocidade de transmissão do vírus, e uma estratégia importante quando há indivíduos já infectados, mas ainda assintomáticos ou pligossintomaticos, que não se sabem portadores da doença e não estão em isolamento.

A WHO, professou no dia 11 de março de 2020 que o surto de COVID-19 evoluiu para uma pandemia (LAU, *et. al.*, 2020), ou seja, a doença se espalhou por todo o planeta ocorrendo transmissão contínua. Essa facto

levou diversos países a adotar a estratégia de “Distanciamento Social” (ESCHER, 2020).

Métodos

Com intuito de levar os procedimentos adequados, o presente estudo é transversal, descritivo, aplicada, quanti-qualitativo pesquisa do campo e bibliográfica. Amostra foi constituída por 110 estudantes, sendo 78 foram do sexo masculino correspondente a 70% e 33 do sexo feminino correspondente a 29.1%, de, 18 aos 42 anos de idade, que frequentavam 1º à 4º ano de Licenciatura, e o critério de selecção decorreu de forma aleatória.

Tabela1: Características da amostra

Variáveis	N	Mínimo	Máximo	M±DP
Idade	110	18	42	27.21±6.565
Peso	110	40	98	62.25±9.612
Altura	110	1.50	1.91	1.6752±.08247
IMC	110	16.76	35.26	22.2460±3.45646

A recolha dos dados foi realizada pelos pesquisadores, com auxílio de uma equipa treinada, em período de distanciamento social, em que os estudantes eram solicitados no Salão de desportos comunitário de Napipine Cidade de Nampula em grupo de 10 estudantes, e obedeciam o distanciamento no

local de 1,5m e o uso de máscara, luvas e sacos plásticos durante a actividade, depois de terem acesso ao questionário via WhatsApp e respondido, houve o retorno do mesmo meio, Antecipadamente foram explicados os procedimentos e objectivos da investigação aos estudantes, que teve uma

duração de 7 dias, e depois se prosseguiu com mensuração do peso e da estatura.

O instrumento para a recolha de dados foi o IPAQ (questionário Internacional de Actividade Física), na sua versão curta e adaptada para responder actividade realizadas em casa, proposto pela Organização Mundial de Saúde e validado em estudos com adultos jovens brasileiros (PARDINI *et al*, 2001) e desenvolvido com finalidade de estimar o nível de pratica habituais de actividade física de população de diferentes países (GUEDES, LOPES & GUEDES, 2005). Os estudantes foram classificados como Muito activo, Activo, Irregularmente Activo A; Irregularmente Activo B; Sedentário, mediante os critério da OMS (1998). O indivíduo que obedeceu as sugestões de:

≥ 5 dias por semana e ≥ 30 minutos por sessão a actividade física é Vigorosa;

≥ 3 dias por semana e ≥ 20 minutos por sessão mais moderada e/ou caminhada ≥ 5 dias por semana e ≥ 30 minutos por sessão é considerada actividade física moderada; assim, sendo, o indivíduo que obedecer estes critérios é considerado **muito activo**.

O indivíduo que realizou as sugestões de ≥ 3 dias por semana e ≥ 20 minutos por sessão é considerada actividade física vigorosa; já

para ≥ 5 dias por semana e ≥ 30 minutos por sessão é considerada actividade física moderada ou caminhada, enquanto ≥ 5 dias por semana e ≥ 150 minutos por semana (caminhada + moderada + vigorosa) é considerada actividade somada, em suma é considerado activo.

O indivíduo que efectua actividade física, contudo escassa para ser considerado como activo, pois não exerce as sugestões como a frequência ou duração, este é considerado **irregularmente activo**.

Para realizar essa categorização é adicionar a frequência e a duração dos distintos tipos de actividades (caminhada mais moderada mais vigorosa). Portanto, a dois subgrupos, consoante as sugestões:

O indivíduo que alcança pelo menos um dos critérios da sugestão como a frequência ou como a duração da actividade 5 dias por semana que corresponde a frequência e 150 minutos por semana correspondente a duração é estimado **Irregularmente activo “A”**.

Aquele que não atingiu qualquer dos critérios da sugestão como a frequência nem como a duração é considerado **irregularmente activo “B”**

O indivíduo que não realizou qualquer actividade física por pelo menos 10 minutos

sucessivos pela semana, é avaliado **sedentário**.

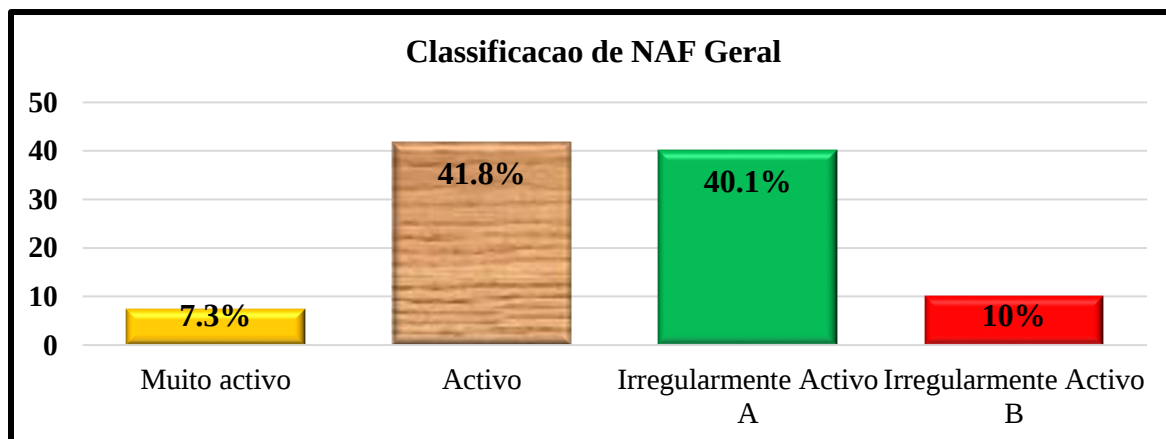
Para o IMC, foram registadas as medidas de peso corporal e estatura, de acordo com procedimentos recomendados por ALVAREZ & PAVAN, (2007). Para obter os dados do peso foi utilizada uma balança de marca Nikai, com precisão de 100g, o avaliado deveria estar vestido com menor quantidade de roupa possível, sem acessórios, em posição ortostática, posicionando-se no centro da balança e de frente dos pesquisadores. Para os dados da estatura, usou-se uma fita métrica elástica fixada na parede com escala de precisão de 0,1 cm. O avaliado deveria posicionar-se no plano de Frankfurt, pés descalços e unidos, colocando em contacto com a parede os níveis da parte traseira, da cintura pélvica e

escapular e da região occipital. O IMC (Índice de Massa Corporal), foi obtido na base da seguinte formula divisão do peso pela estatura².

Para a análise estatística dos dados, foram recolhidos e lançados na folha de cálculo de Excel 2007 e posteriormente transportados para o programa SPSS (Statistical package for the Social Science), versão 22.0. No tratamento dos dados utilizamos as seguintes estatísticas: descritiva: se obteve máximos, mínimos, médias, desvio padrão, frequências absolutas e relativas. Estatística inferencial, aplicou-se o Independent Samples T-Teste, para verificar a existência ou não de diferença estatisticamente significativa entre os sexos (para o qual utilizamos um valor de significância: $p < 0.05$).

Resultados

Grafico₁: Classificação geral de Nível de actividade física (NAF) dos estudantes



O gráfico acima (1) ilustra duma geral a classificação do Nível de atividade Física dos Estudantes do curso de Educação Física e Desporto da UniRovuma-Nampula. De acordo os resultados, o gráfico demonstra que a maioria dos estudantes do curso de educação física o seu NAF se enquadra irregularmente activo.

No computo geral o NAF dos estudantes do Curso de Educação Física e Desporto da UniRovuma-Nampula, podem ser considerados irregularmente activos (50.9%) em momentos de distanciamento social em que o país vive devido a pandemia do

COVID-19, e que pode levar a afirmar que não estão tanto propensos ao sedentarismo.

Estes resultados são idênticos aos achados de CAVALHEIRO, (2018) em que os estudantes foram classificados no NAF em casa como inativos (52,6%).

Estes resultados são diferentes aos achados de PINHO & BARBOSA (2010) onde a classificação do Nível de actividade Física dos estudantes de educação Física na sua maioria são activo (81.83).

Tabela2: Nível de actividade física de estudantes do curso de educação física (IPAQ)

Classificação	Sexo			
	Masculino		Feminino	
	n	%	n	%
Muito Activo	3	3.8%	5	15.6%
Activo	30	38.5%	16	50%
Irregularmente Activo A	35	44.9%	10	31.3%
Irregularmente Activo B	10	12.8%	1	3.1%
Total	78	100%	32	100%

A tabela acima, faz referência ao nível de actividade física dos estudantes universitários do Curso de educação Física e Desporto da UniRovuma-Nampula, onde se observou o sexo feminino serem mais activos (65.6%), em relação ao sexo masculino, (42,3%). E na classificação Irregularmente activo, o sexo masculino tem elevada percentagem (57.7%) em relação ao sexo feminino (33.4%). Estes resultados podem ser consequência da cultura do povo Moçambicano, concretamente na Província de Nampula, em que as actividades caseiras são da responsabilidade da mulher e não do homem.

Estes resultados são semelhantes aos de CARVALHEIRO, (2018), onde o sexo

feminino apresentou percentagem elevada (57,6%), em relação ao sexo oposto (29,4%).

Estes resultados são diferentes dos achados de SOUZA, (2013) em que a maioria dos estudantes de educação física se enquadram na classificação do NAF muito activos (37%) e activos (56%) na vertente geral, sexo masculino (46% e 48%) e feminino (24% e 67%). Esta diferença pode ter uma clara explicação devido o momento da ocorrência dos afactos.

Também estes resultados são diferentes aos achados de CAMPO *et al*, (2006), onde os estudantes de educação de Física o seu NAF foram classificados na sua maioria activos.

Tabela3. Realização de actividade física por semanas

Dias da semana	Actividade fisica vigorosa		Actividade Fisica Moderada	
	N	%	N	%
1	1	0.9%	3	2.7%
2	6	5.5%	8	7.3%
3	28	25.5%	30	27.3%
4	13	11.8%	23	20.9%
5	14	12.7%	10	9.1%
6	4	3.6%	5	4.5%
7	44	40.0%	31	28.2%
Total	110	100.%	110	100%

A tabela acima (3), reporta a realização de actividade física pelos estudantes do curso de educação física da Unirovuma em dias da semana. Sendo que maioria dos estudantes realizam actividades vigorosas em 7 dias, enquanto a actividade física moderada realizam também 7 dias.

Estes dados são diferentes aos achados de AZEVEDO (2017), em que a maioria dos inqueridos não realizam actividades vigorosas em 7 dias, enquanto a actividade física moderada.

Tabela4: Comparação do nível de actividade física em função ao sexo dos estudantes

	Sexo	N	M±DP	t	P
NAF	Masculino	78	2.67± 750	2.844	.623
	Feminino	32	2.22±751	2.843	

A tabela 4 ilustra a diferença do nível de atividade física entre estudantes do sexo feminino e masculino do curso de Educação Física e Desporto da UniRovuma. Os resultados obtidos demostram que o sexo masculino apresenta valores mediais elevados em relação ao sexo feminino, e de ressaltar que nestes resultados não houve diferença estatisticamente significativa entre os sexos. Os resultados são semelhantes aos

encontrados de PINHO & BARBOSA (2010), onde não houve uma diferença estatisticamente significativa entre o sexo que se refere ao nível de actividade física. Também os resultados são idênticos obtidos por CAVALHAIRO (2018), onde não houve diferença estatisticamente significativa ($p=0,037$) entre o nível de actividade física realizada em casa entre o sexo masculino e feminino.

Conclusões

O trabalho, teve objectivo avaliar os níveis de actividade física dos estudantes do curso de Educação Física e Desporto em

tempo de distanciamento social. Caso da UniRovuma. Desta forma, tendo em consideração a apresentação e discussão dos resultados que levámos a cabo no capítulo

anterior, podemos apresentar, de uma forma breve e concisa os aspectos essenciais do nosso estudo, as seguintes conclusões: Os níveis de actividade física dos estudantes do curso de Educação Física e Desporto da UniRovuma, são irregularmente activos.

No que se refere a comparação dos níveis de actividade Física em função ao sexo, foi constatado que não houve uma diferença estatisticamente significativa.

Referencias

1. Pardini R, Iniciais. et al. *Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros*. Revista Brasileira de Ciências do Movimento, São Paulo, v. 9, n. 3, p. 45-51, 2001.
2. Haskell W, Lee M, Pate R, Powel K, Blair S, et al. *Physical activity and public health: update recommendation for adults from the center from the American College of Sport Science Medicine and the American Heart Association*. Med. Sci. Sports Exerc. 2007; 39: 1423.
3. Peralta, M. et al. *A relação entre a educação física e o rendimento acadêmico dos adolescentes: uma revisão sistemática*. Revista de psicologia da criança e de adolescentes, 5, n. 2, p. 129-137, 2015.
4. Velavan, T.P. & Meyer, C.G. *The COVID-19 epidemic*. Trop Med Int Health, 25(3), 278-280. doi.org/10.1111/tmi.13383, (2020).
5. Wilder-Smith A, Freedman DO. *Isolamento, quarentena, distanciamento social e contenção da comunidade: papel central das medidas de saúde pública à moda antiga no novo surto de coronavírus (2019-nCoV)*. J Travel Med. 13 de março de 2020; 27 (2). pii: taaa020. Doi 10.1093 / jtm / taaa020.
6. World Health Organization. (WHO) WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. 11 de Março de 2020.
7. Lau, H., Khosrawipour, V., Kocbach, P., Mikolajczyk, A., Ichii, H. & Schubert, J. et al. (2020). *Internationally lost COVID-19 cases*. Microbiol Immunol Infect, pii: S1684-1182(20), 30073-6.
8. Escher A. R., Jr. *An Ounce of Prevention: Coronavirus (COVID-19) and Mass Gatherings*. Cureus, 12(3), e7345. doi.org/10.7759/cureus.7345, (2020).
9. Guedes D. P; Lopes, C. C. e Guedes, J. E. R. P; *Reprodutividade e validade do IPAQ em adolescentes*. Rev. Bras. Med. Desporto. 11; 151-158; 2005.
10. Organização Mundial de Saúde. *The mathematics of Health: Body Mass Index for Teens*, 1998.
11. Alvarez, B. R., Pavan, A. L. *Alturas e Comprimentos*. In: PETROSKI, E. L. *Antropometria: técnicas e padronizações*. 3ª ed. Blumenau: Nova Letra, 2007.
12. Cavalheiro, L. S. *Trabalho de conclusão de curso, avaliação do nível de atividade física de universitários*, cruz alta – rs, de 12 de dezembro de 2018.

13. Pinho, S. T. Barbosa, J. G. *Níveis da prática da atividade física dos acadêmicos do curso de educação física da ULBRA de Porto Velho - RO*. Anais da Semana Educa, Porto Velho, v.1, n.1, p.1-9, 2010.

14. SOUZA, B. T. B. *Trabalho de conclusão do curso em educação física*, Centro Universitário de Formiga – UNIFOR, Formiga, 2013.

15. Campos R.S. et al. *Adesão dos universitários aos Diversos níveis de Atividade Física*. Estudos, Goiânia, v.33, n.7, p.615-633, 2006.

16. Azevedo, M. A. B. de. *Criança Obesa: Um estudo exploratório da personalidade através do desenho da figura humana e dos indicadores emocional de Koppitz*. Bolentim de psicologia vol. LIII, 2003.