



Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais

Leisure-time physical inactivity during COVID-19 pandemic in undergraduate from Minas Gerais

AUTORES

Giselle Helena Tavares¹
Daniel Paiva de Oliveira¹
Lucas Ramos Rodrigues¹
Caroline Gonçalves da Mota¹
Thiago Ferreira de Sousa^{2,3}
Maria Clara Elias Polo⁴

1 Universidade Federal de Uberlândia, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

2 Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

3 Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Centro de Formação de Professores, Amargosa, Bahia, Brasil.

4 Universidade de São Paulo - USP, Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública - PPG-SP, São Paulo, Brasil.

CONTATO

Giselle Helena Tavares
ghtavares@ufu.br
R. Benjamin Constant, 1286 - Nossa Sra.
Aparecida, Uberlândia, Minas Gerais.
CEP: 38400-678.

DOI

10.12820/rbafs.25e0178



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.

RESUMO

Os objetivos deste estudo foram estimar a prevalência de inatividade física no lazer e analisar a associação entre as práticas de atividades físicas (AF) progressas na Educação Física (EF) escolar e fora do contexto escolar, sob a inatividade física no lazer durante o período da pandemia de COVID-19. Estudo transversal em que 1.679 estudantes dos cursos de graduação e pós-graduação da Universidade Federal de Uberlândia responderam um questionário online adaptado do Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida em Acadêmicos (ISAQ-A). O período de coleta teve duração de 25 dias, em maio de 2020. A análise da associação empregada foram as Razões de Prevalências (RP), complementadas pelo intervalo de confiança a 95% (IC95%), nas análises brutas e ajustadas. A variável dependente foi relatar não praticar AF no lazer durante a pandemia de COVID-19. As variáveis independentes: prática de AF no período da infância e adolescência, fora da escola e participação nas aulas de Educação Física escolar (participação regular e irregular). As variáveis de controle foram estado de saúde, meios para a prática de AF antes da pandemia e renda. O nível de significância adotado foi de 5%. O não envolvimento em atividades físicas fora do contexto escolar está associado a maiores prevalências de inatividade física no lazer (RP = 1,245; IC95%: 1,087 – 1,426). Os achados deste estudo indicam que as AFs realizadas no âmbito do lazer no período da infância e adolescência podem influenciar na manutenção da prática mesmo em situações adversas, como o distanciamento social ocasionado pela pandemia de COVID-19.

Palavras-chave: Estudantes; Atividades de lazer; Pandemias.

ABSTRACT

The objectives of the study were to estimate the prevalence of leisure-time physical inactivity and to analyze the association between past physical activity practices in childhood and adolescence, in the classes of Physical Education and outside the school context, under physical inactivity during leisure-time in COVID-19 pandemic. A cross-sectional study was carried out with college and postgraduate students (n = 1.679) of Federal University of Uberlândia, who answered an adapted online survey "Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida em Acadêmicos (ISAQ-A)". The Prevalence Ratio was used, complemented by the 95% confidence interval (95% CI) to estimate association in crude and adjusted analysis. The significance value was 5%. The results revealed that non-involvement in physical activities outside the school context, during childhood and adolescence, is associated with higher prevalence of physical inactivity during leisure (RP: 1,245; IC95%: 1,087 – 1,426). The dependent variable was the reported absence of physical activities practice during the covid-19 pandemic. The independent variables were: practice of physical activities during childhood and teenage years during the physical education classes (even if not on a regular basis) and/also out of it. The control variables were health condition, personal income and resources available to enable the practice of physical activities. The findings of this research indicate that the PAs performed in leisure-time during childhood and adolescence can influence the maintenance of the practice even in adverse situations, such as the social distance caused by the pandemic of COVID-19.

Keywords: Students; Leisure activities; Pandemics.

Introdução

Uma crise mundial foi ocasionada devido à pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Semelhante a outros países, o Brasil sofreu mudanças inevitáveis, estabelecidas pelas medidas impostas pela necessidade de distanciamento social, visando controlar a propagação

de COVID-19¹. Além disso, foi instituída como ações de proteção e prevenção pessoal, o uso de máscaras faciais, lavagem das mãos com água e sabão, suspensão de todas as atividades de educação desde o jardim de infância até a universidade e a proibição de encontros que causam aglomerações de pessoas¹.

Estima-se que aproximadamente 4 bilhões de pessoas estão (estavam) em distanciamento social durante a pandemia de COVID-19². Por outro lado, de acordo com o último Censo da Educação Superior, no Brasil, estima-se que 8,45 milhões de estudantes estão matriculados em cursos de graduação e sequencial³. Ao considerar que as atividades de educação e treinamento em nível superior são aquelas que ainda não possuem previsão de retorno presencial, torna-se necessário centrar a atenção sobre esse público, quanto o possível impacto da pandemia de COVID-19 no estilo de vida dessa população.

Importante caracterizar que dentre os componentes do estilo de vida, as atividades físicas realizadas no âmbito do lazer ganham papel fundamental de cuidado a manutenção da saúde em tempos de distanciamento social e pandemia⁴. Múltiplos são os benefícios que a adoção dessa conduta durante a pandemia podem proporcionar, como a redução das gravidades das infecções pela COVID-19 e a eficácia no tratamento e prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis, estas que aumentam o risco de morte entre os infectados pelo coronavírus; a essencialidade da prática ao propiciar benefícios à saúde mental, auxiliando as pessoas a lidar com o estresse, ansiedade e evitar possíveis problemas de saúde psicológicos, entre outros benefícios amplamente amplamente evidenciados⁵.

É notório que a pandemia impactou as dinâmicas de lazer em todo o mundo. A diminuição do convívio social ocasionada pelas restrições advindas do distanciamento social, a impossibilidade de utilização dos espaços públicos, o fechamento de academias, clubes, parques, estabelecimentos ligados ao turismo impossibilitou e dificultou diversos grupos sociais de se envolverem em atividades no âmbito do lazer, tendo muitos efeitos na saúde e bem-estas dos indivíduos⁶.

Ao dar enfoque à realidade do estudante universitário, observa-se que estas alterações foram bastante significativas, alterando o estilo de vida desta população. Estudos apontam que durante a pandemia, o envolvimento em experiências de lazer diminuiu para todos os grupos etários⁷, e que especialmente no contexto dos universitários o distanciamento social aumentou a “residencialização” e a “virtualização” do lazer, diminuiu o envolvimento em atividades físicas no lazer, além de aumentar o comportamento sedentário devido a uma maior demanda de atividades online, tanto para estudo⁸. Todos estes aspectos reforçam a necessidade de compreender os fatores que podem aumentar as chances destes indivíduos se manterem ativos no lazer

em tempos de pandemia, auxiliando na elaboração de ações específicas para o público universitário.

Estudos mostram que a realização de atividades físicas no lazer progressa ao ingresso do estudante à universidade está associada à prática atual de atividade física no lazer⁹⁻¹¹. Isto é, pessoas que praticaram atividade física no lazer na infância e/ou na adolescência, apresentam maior envolvimento com a prática na fase adulta¹⁰. No entanto, em condições extremas com restrições causadas por uma situação sem precedentes como a pandemia de COVID-19, torna-se necessário entender o potencial papel exercido pelo comportamento de prática de atividades físicas no lazer antes do período da universidade, com a prática de atividade física atual, durante a situação de distanciamento social. Esse conhecimento poderá subsidiar ações em prol da manutenção desse comportamento ao longo da vida.

Diante disso, este estudo, realizado com universitários de uma instituição pública de Minas Gerais, objetivou estimar a prevalência de inatividade física no lazer e analisar a associação entre as práticas de atividades físicas progressas na infância e adolescência, na Educação Física escolar e fora do contexto escolar, sob a inatividade física no lazer durante o período da pandemia de COVID-19.

Métodos

A natureza do presente estudo foi de caráter quantitativo de delineamento transversal. A população do estudo foi composta por estudantes dos cursos de graduação e pós-graduação da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Para a seleção da amostra, inicialmente foi realizada uma busca no site da universidade para identificação dos cursos oferecidos, sendo identificados 82 cursos distribuídos em sete campi localizados nas cidades de Uberlândia, Monte Carmelo, Patos de Minas e Ituiutaba.

O número total de estudantes da graduação e pós-graduação dos diferentes campi para o ano de 2020 foi de 25.111. A amostra mínima estimada, tendo sido empregado erro de três pontos percentuais, prevalência de 50%, em virtude do levantamento de diferentes desfechos em saúde e nível de confiança de 95% foi de 1.024 estudantes¹². Foram acrescentados mais 10% para perdas amostrais, totalizando 1.126 estudantes. A amostra foi selecionada por conveniência. Foram incluídos estudantes matriculados nos cursos de graduação e pós-graduação da UFU e excluídos as pessoas que responderam de forma incompleta o questionário.

A coleta de dados foi realizada entre os dias 05 de

maio e 31 de junho de 2020, e, durante este período, segundo decisões do Comitê Municipal de Enfrentamento ao Covid-19 do município de Uberlândia houve a abertura com dias e horários restritos de atividades econômicas, como lojas e comércio. As aulas se encontravam suspensas na UFU.

Inicialmente, o questionário disponibilizado na plataforma do *Google Forms* foi enviado para as coordenações responsáveis por cada curso e posteriormente para os estudantes de todos os cursos da UFU via correspondência eletrônica. Os convites para a participação na pesquisa também foram realizados por meio das redes sociais e site oficial da UFU.

Foi utilizado um questionário on-line que foi adaptado do instrumento Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida em Acadêmicos (ISAQ-A) que foi desenvolvido para a aplicação em pesquisas com estudante da universidade¹⁶ juntamente com outras perguntas elaboradas para a realização do presente estudo. O questionário apresentou perguntas abertas e fechadas, dividido em 5 grandes blocos, sendo Bloco 1 (b1) – caracterização da amostra, Bloco 2 (b2) – ambiente e espaço, Bloco 3 (b3) – estilo de vida e saúde, Bloco 4 (b4) – atividade física de lazer e em contexto escolar, pregressa e atual, Bloco 5 (b5) – impactos e apoios. E para se adequar ao contexto da pandemia, foram realizadas perguntas direcionadas ao momento pré-pandemia e durante a pandemia.

A variável dependente foi relatar não praticar atividade física no lazer durante a pandemia de COVID-19. Foram inseridas questões abertas para o participante realizar uma comparação, com base no seguinte enunciado “*Considerando a atual situação de distanciamento físico/social, você agora fará uma comparação entre o período antes do distanciamento e o momento atual em distanciamento físico/social, pontuando se houve alteração em seu comportamento*”. Para encontrar as respostas da prática de atividade física de lazer durante a pandemia e se estas foram feitas por conta própria (sem auxílio profissional) ou com auxílio - como planilhas de treinamento online, aplicativos de treinamento e videochamadas com profissionais, as questões foram: *Você praticava atividade física antes do distanciamento social em decorrência da pandemia de COVID-19? Se sim, quais atividades você praticava?* E outras questões fechadas como “*Marque se as atividades realizadas tinham acompanhamento de um profissional habilitado (sim ou não) e que tipo de auxílio você utilizou*”.

As seguintes variáveis independentes foram empregadas: prática de atividade física no período da infância

e adolescência, fora da escola (sim e não) e participação nas aulas de Educação Física escolar, classificada em participação regular, referente a informação de participação em todos os anos do ensino fundamental das séries finais e ensino médio, e participação irregular, informar não ter participado em todos os anos.

As variáveis exploratórias empregadas como controle de confusão, foram o gênero (pergunta aberta), cor da pele autorreferida (branca, preta, parda, amarela e indígena), renda (não tem, até 1 salário mínimo, de 1 a 3 salários mínimos, de 3 a 6 salários mínimos, de 6 a 9 salários mínimos, de 9 a 12 salários mínimos, de 12 a 15 salários mínimos e mais de 15 salários mínimos), pandemia impactou na saúde (sim e não), forma de realizar atividade física antes da pandemia (por conta própria e com auxílio), forma de realizar a atividade física durante a pandemia (por conta própria e com auxílio), autoavaliação do estado de saúde durante a pandemia (melhorou, manteve e piorou).

As informações foram analisadas no software SPSS versão 24. A descrição das informações foi realizada por estatística descritiva (frequências absolutas e relativas). A análise da associação empregada foram as Razões de Prevalências (RP), complementadas pelo intervalo de confiança a 95% (IC95%), nas análises brutas e ajustadas, com ajuste para variância robusta. Na análise ajustada entre as práticas de atividades físicas pregressas, antes de ingressar na universidade, com a inatividade física no lazer durante a pandemia, foi realizado por meio da inclusão de todas as variáveis exploratórias e removidas pelo método de seleção de variáveis *backward*, permanecendo no ajuste aquelas com valor de p do teste de *Wald* $< 0,20$. O nível de significância adotado foi de 5%.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFU sob número CAAE: 32890120600005152. Ao acessar o questionário *on-line* via *Google Forms*, todos os participantes obtiveram conhecimento prévio dos objetivos, riscos e benefícios de sua participação na pesquisa e aceitaram participar via anuência por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), estando este, presente na primeira página do formulário.

Resultados

O número total de estudantes da graduação e pós-graduação dos diferentes campi para o ano de 2020 foi de 25.111. A amostra mínima estimada, tendo sido empregado erro de três pontos percentuais, prevalência de 50%,

em virtude do levantamento de diferentes desfechos em saúde e nível de confiança de 95% foi de 1.024 estudantes. Foram acrescentados mais 10% para perdas amostrais, totalizando 1.126 estudantes. Considerando que o estudo foi realizado em parceria com a Pró-Reitoria de Assistência Estudantil da UFU, buscou-se também, alcançar o máximo de alunos e alunas pois estes dados complementaram o Relatório de Ações de Transição Covid-19¹³.

Sendo assim, da amostra calculada houve a participação de 553 estudantes a mais, perfazendo 1.679 estudantes dos cursos de graduação e pós-graduação da UFU entre os sete campi. Na Tabela 1 são apresentadas as características sociodemográficas, comportamentais e de autoavaliação da saúde dos estudantes. A maioria se identificou com o gênero feminino (64,9%), com idade até 23 anos (73,6%) e 63% dos estudantes informaram cor da pele branca. Mais de 50% dos estudantes relataram receber até no máximo 3 salários mínimos e 76% perceberam que a pandemia impactou na sua saúde individual. Sobre a saúde autoavaliada, 58,8% dos estudantes consideraram que o estado de saúde piorou com o distanciamento social e pandemia.

A Tabela 2 demonstra que antes da pandemia, a maioria dos estudantes (64,7%) realizava atividade física com auxílio. No momento de distanciamento social e pandemia, 48,2% dos estudantes passaram a realizar atividade física por conta própria. Nota-se que da amostra total de 1.679 estudantes, 1.401 universitários relataram praticar alguma atividade física antes da pandemia, independente dos meios para tal prática. Além disso, 430 universitários que antes da pandemia praticavam AF, relataram não praticar atividade física de lazer no momento atual.

A Tabela 2 mostra as prevalências da prática de atividades físicas no lazer antes dos estudantes ingressarem na universidade. Do total, 68,8% praticaram alguma atividade física de lazer fora da Educação Física escolar, no período anterior ao ingresso à universidade. Observou-se que 24,2% dos estudantes informaram participaram irregular na Educação Física escolar.

A prevalência de inatividade física no lazer durante a pandemia foi de 44,4%. As associações nas análises brutas e ajustadas, entre as atividades físicas progressivas e a inatividade física de lazer durante a pandemia são apresentadas na Tabela 3. Observou-se que não houve associações em relação a participação no contexto escolar e a inatividade física no lazer durante a pandemia. No modelo final ajustado, foram utilizadas como variáveis de controle: estado de saúde, formas de prática

Tabela 1 – Características exploratórias dos estudantes da Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Brasil, 2020.

Variáveis	n	(%)
Gênero		
Feminino	1.085	64,8
Masculino	580	34,7
Outro	8	0,5
Cor da pele autorreferida		
Branca	1.057	62,9
Preta	163	9,7
Parda	428	25,5
Amarela	25	1,5
Indígena	6	0,4
Renda		
Não tem	23	1,4
Até 1 salário mínimo	176	10,5
De 1 a 3 salários mínimos	689	41,0
De 3 a 6 salários mínimos	448	26,7
De 6 a 9 salários mínimos	171	10,2
De 9 a 12 salários mínimos	81	4,8
De 12 a 15 salários mínimos	49	2,9
Mais de 15 salários mínimos	42	2,5
Pandemia impactou na saúde		
Sim	1.286	76,6
Não	393	23,4
Atividade física de lazer no contexto não escolar		
Sim	1.155	68,8
Não	524	31,2
Participação na Educação Física Escolar		
Participação regular	1.273	75,8
Participação irregular	406	24,2
Estado de saúde		
Melhorou	96	5,7
Manteve	596	35,5
Piorou	987	58,8

Tabela 2 – Meios para a realização da prática de atividade física de lazer antes e durante a pandemia de COVID-19 dos estudantes da Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

	Meios para realizar atividade física antes da pandemia		Meios para realizar a atividade física durante a pandemia	
	n	(%)	n	(%)
Por conta própria	494	35,3	468	48,2
Com auxílio	907	64,7	503	51,8
Total	1401	100	971	100

antes da pandemia e renda. No entanto, observou-se maiores prevalências de inatividade física no lazer durante a pandemia para os estudantes que informaram o não envolvimento em práticas fora do contexto escolar (RP = 1,245; IC95%: 1,087 – 1,426).

Tabela 3 – Associação entre as práticas de atividades físicas no lazer em contexto não escolar, e participação na Educação Física Escolar, com a inatividade física no lazer durante a pandemia.

Variáveis	Inatividade física no lazer durante a pandemia				
	n (%)	Análise bruta RP (IC95%)	P	Análise ajustada RP (IC95%)	P
Atividade física no lazer em contexto não escolar			<0,001		0,002
Sim	457 (39,6)	1		1	
Não	288 (55,0)	1,389 (1,250 – 1,543)		1,245 (1,087 – 1,426)**	
Participação na Educação Física Escolar			0,485		0,492
Participação regular	571 (44,9)	1		1	
Participação irregular	174 (42,9)	0,955 (0,841 – 1,086)		0,947 (0,809 – 1,107)***	

RP = Razões de prevalências; IC95% = Intervalo de Confiança a 95%; **Ajustado para estado de saúde, meios para a prática antes da pandemia e renda; ***Ajustado para renda e formas de prática antes da pandemia.

Discussão

Este estudo mostrou que os estudantes que não praticaram atividade física de lazer fora do contexto escolar, apresentam maiores prevalências de inatividade física no lazer durante a pandemia. E esta associação ocorre independente das variáveis de controle do estudo. Não houve associação entre a participação no contexto escolar com a inatividade física no lazer. E a prática de atividade física antes da pandemia, não representou uma característica que confundiu a relação das variáveis. Notou-se que quatro em cada 10 estudantes relataram comportamento de inatividade física no lazer durante a pandemia.

É esperado que em virtude da necessidade de distanciamento social e implementação de ações restritivas para a realização de práticas de atividades físicas em locais abertos, como praças e parques, e em academias de exercícios resistidos, ocorra menor adesão as práticas de atividades físicas. As implicações acerca da diminuição dos níveis de atividade física durante a pandemia de COVID-19, podem ser diversas como favorecer o surgimento de doenças crônicas não-transmissíveis, aumento do peso corporal e diminuição dos níveis de imunidade fisiológica⁵. Estes resultados indicam para a necessidade de um olhar cuidadoso das políticas públicas para o incentivo à realização de atividades físicas no contexto do lazer em tempos de pandemia, e especificamente no caso deste estudo, que a Universidade fomenta ações que estimulem e dê condições para que o estudante se mantenha ativo fisicamente.

Diferentemente de outros achados, os quais evidenciam que a participação na Educação Física escolar influencia positivamente nos níveis de atividade física na vida adulta¹⁴⁻¹⁷, este estudo não encontrou associação entre aqueles que participavam regularmente das aulas

desse componente curricular na escola com a inatividade física durante a pandemia. É relevante caracterizar que o envolvimento nas aulas de Educação Física, também ocorre em decorrência da necessidade de motivação dos alunos, e mesmo que esse componente na escola seja obrigatório, o não participar de forma efetiva pode ser possível. A motivação possui um papel na iniciação, manutenção e intensidade do comportamento. Se desconsideradas as motivações dos alunos para a participação efetiva nas aulas, estes acabam por não darem importância à prática por não sentirem prazer¹⁸, conseqüentemente, afastam-se de um dos objetivos da educação física escolar, que refere-se a importância da atividade física regular enquanto comportamento que deve ser seguido ao longo da vida^{19,20}.

Além disso, outros fatores podem ser condicionantes e estarem relacionados com os níveis de atividade física de alunos, como exemplo, os problemas estruturais que a Educação Física escolar enfrenta¹⁷. Neste sentido, a atividade física e as práticas corporais que poderiam ser aprendidas, apreendidas e praticadas na escola, não são incorporadas no cotidiano da criança e/ou do adolescente, sendo este comportamento, dificilmente mantido na fase adulta. Outro estudo corrobora com os resultados encontrados, quanto a inobservância de associações positivas em relação a participação no contexto escolar e atividade física no lazer de universitários²¹. Ao considerar que o hábito de praticar exercício físico e atividade física é reflexo de uma prática educativa²², faz-se necessário colocar em evidência a importância da Educação Física escolar, a qual representa para além de “apenas” um componente curricular, mas um campo que produz saberes¹⁷, sendo também um espaço profícuo para a realização de ações em educação para o lazer.

Nesse sentido, faz-se importante mencionar que mesmo não sendo possível associar a prática de AF na EF escolar com a prática de AF de lazer, independentemente do contexto, o estímulo para ser ativo fisicamente na infância infere diretamente no comportamento ativo do adulto. Por esse caminho, tanto no modelo bruto, quanto no modelo ajustado com as variáveis de controle estado de saúde, meios utilizados para a prática antes da pandemia e renda mensal, os resultados evidenciam menores prevalências de inatividade física do lazer durante a pandemia para os estudantes que se envolveram em práticas fora do contexto escolar.

A relação entre a prática de atividade física de crianças e adolescentes fora do contexto escolar, com a prática de atividade física na vida adulta é evidenciada na literatura com maior frequência^{9,23-25}. Uma possível explicação para estas associações, é o fato de ao buscarem locais extraescolares e extracurriculares para a prática de atividade física e esportiva, as crianças e/ou adolescentes possam encontrar experiências que gerem prazer pela atividade física *per se* ou satisfação pessoal²⁶, podendo favorecer o desenvolvimento de motivação para a prática, e com isso, maiores serão as chances do comportamento ser mantido ao longo da vida²⁷, mesmo em situações extremas com distanciamento e isolamento social.

Este resultado reforça a importância das atividades físicas e esportivas realizadas fora da escola, desenvolvidas em espaços não-formais, especialmente os espaços configurados no âmbito do lazer durante a infância/adolescência, reverberando assim impactos positivos no bem-estar e qualidade de vida na vida adulta²⁸. Assim, é premente a organização de um Sistema Nacional de Esporte e Lazer no Brasil que priorize as condições de prática e acesso para que todas as pessoas possam usufruir de experiências em diferentes espaços, sempre e quando quiserem, de maneira crítica e criativa, aumentando as chances de uma maior parcela da população brasileira ser ativa no lazer, independente do gênero, idade, cor/raça, escolaridade ou classe social²⁹.

Em um cenário pandêmico como o atual, a prática da atividade física de lazer é uma importante ferramenta para a saúde pública no enfrentamento da COVID-19, em especial ao considerar os possíveis traumas causados pelo distanciamento, e em outros países, isolamento social. A prática de atividade física oferece a capacidade de redefinir um estado de equilíbrio, quando se trata das necessidades psicológicas básicas do ser humano³⁰. É claro, está mais do que comprovada a importância para prevenir doenças mentais, manter respostas afe-

tivas positivas e o bem-estar, em tempos tão adversos. Não obstante, poucas diretrizes públicas incluem a prática de atividade física como foco³⁰ - e devido a isso, um direcionamento conciso e atual sobre a importância de se manter em movimento, independentemente da frequência, duração ou intensidade, se faz essencial.

As limitações deste estudo podem estar relacionadas a amostragem por conveniência, que pode contribuir para a participação de estudantes proativos a comportamentos de prática; soma-se a isso, o levantamento de informações pregressas, referentes ao período da infância e adolescência, que podem apresentar viés de memória, porém, níveis satisfatórios de reprodutibilidade dessas medidas são consistentes para a aplicação em pesquisas com esse público¹². Por outro lado, este estudo apresenta como pontos fortes refletir sobre a importância do contexto escolar e do lazer como valiosos espaços incentivadores para a realização de atividades físicas e esportivas, propiciando ressonâncias positivas durante toda a vida.

Conclui-se que a inatividade física no lazer durante a pandemia de COVID-19, ocorreu em aproximadamente quatro em cada 10 estudantes. Observou-se que os estudantes que informaram o não envolvimento em atividades físicas de lazer na infância/adolescência, fora do contexto escolar, apresentam maiores prevalências de serem inativos fisicamente no lazer no período da pandemia.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

Contribuição dos autores

Tavares GH, participou concepção do manuscrito; análise e interpretação dos dados; redação do manuscrito e revisão crítica relevante do conteúdo intelectual e, aprovação final da versão a ser publicada. Oliveira DP, Rodrigues LR e Mota CG, participaram da concepção do manuscrito, análise e interpretação dos dados e, redação do manuscrito. Sousa TF e Polo MCE participaram da análise e interpretação dos dados; redação do manuscrito e revisão crítica relevante do conteúdo intelectual e, aprovação final da versão a ser publicada.

Referências

1. Brasil. Coronavírus - COVID 19, O que você precisa saber [Internet]. Ministério da Saúde. 2020. Available from: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
2. Sandford A. Coronavirus: Half of humanity now on lockdown as 90 countries call for confinement. [Internet]. Euronews. 2020. Available from: <https://www.euronews.com/2020/04/02/coronavirus-in-europe-spain-s-death-toll-hits-10-000-after-record-950-new-deaths-in-24-hou>

3. Brasil. Censo da Educação Superior 2018: notas estatísticas. Vol. 1. Brasília: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep); 2019. 44 p.
4. Matias T, Dominski FH, Marks DF. Human needs in COVID-19 isolation. *J Health Psychol.* 2020;25(7):871–82.
5. Sallis JF, Pratt M. Multiple benefits of physical activity during the Coronavirus pandemic. *Rev Bras Ativ Fis Saúde.* 2020;25:e0112.
6. Roberts K. Locked down leisure in Britain. *Leisure Studies.* 2020;39(5):617–628.
7. Teodoro A, Brito G, Camargo L, Silva M, Bramante A. A Dimensão Tempo na Gestão das Experiências de Lazer em Período de Pandemia da Covid-19 no Brasil. *LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer.* 2020;23(3):126–62.
8. Matos L, Pinheiro W, Bahia M. Vivências do Lazer para Discentes do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará no Contexto de Pandemia da Covid – 19. *LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer.* 2020;23(3):251–88.
9. Sousa TF, Santos SFS, Pie ACS, Rossato LC. Associação entre indicadores de prática de atividades físicas na adolescência com o nível atual de prática de atividades físicas no lazer em acadêmicos de um curso de educação física no nordeste do Brasil. *Pensar a Prática.* 2009;12(3).
10. Hayes G, Dowd KP, MacDonncha C, Donnelly AE. Tracking of Physical Activity and Sedentary Behavior From Adolescence to Young Adulthood: A Systematic Literature Review. *J Adolesc Heal.* 2019;65(4):446–54.
11. Bélanger M, Sabiston CM, Barnett TA, O'Loughlin E, Ward S, Contreras G, et al. Number of years of participation in some, but not all, types of physical activity during adolescence predicts level of physical activity in adulthood: Results from a 13-year study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2015;12(1):1–8.
12. Luiz RR, Magnanini MMF. A lógica da determinação do tamanho da amostra em investigações epidemiológicas. *Cad saúde colet.* 2000;8(2):9–28.
13. Universidade Federal de Uberlândia. Relatório de ações de transição Covid-19 UFU [acesso em 13 nov 2020]. Disponível em http://comunica.ufu.br/sites/comunica.ufu.br/files/conteudo/noticia/anexo_relatorio_de_acoes_emergenciais_ou_transicao_ufu.pdf
14. Lahti A, Rosengren BE, Nilsson JÅ, Karlsson C, Karlsson MK. Long-term effects of daily physical education throughout compulsory school on duration of physical activity in young adulthood: An 11-year prospective controlled study. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2018;4(1):20–2.
15. Gordon-Larsen P, McMurray RG, Popkin BM. Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics.* 2000;105(6).
16. Sousa TF, Barbosa AR, Santos SFS, Alvarenga AM, Fonseca SA, Nahas MV. Associação entre a participação na educação física escolar e a prática de esportes coletivos durante a universidade. *Rev Bras Cineantropometria e Desempenho Hum.* 2016;18(2):222–32.
17. Soares CAM, Hallal PC. Interdependência entre a participação em aulas de Educação Física e níveis de atividade física de jovens brasileiros: estudo ecológico Interdependence between participation in Physical Education classes and physical activity levels of Brazilians adolesce. *Rev Bras Ativ Fis Saúde.* 2015;20(6):588–90.
18. Ryan R, Deci E. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Well-Being.* New York: Guilford Press; 2017.
19. Brasil. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais : Educação física / Secretaria de Educação Fundamental.* – Brasília : MEC/SEF, 1997. 96p.
20. Minas Gerais. Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais. *Conteúdo Básico Comum (CBC) de Educação Física do Ensino Fundamental e Médio.* 2018. Disponível em: <https://www2.educacao.mg.gov.br/images/EdFisica.pdf>.
21. Sousa TF. *Atividade física pregressa e atual em estudantes de uma universidade pública do estado da Bahia [tese de mestrado].* Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2011.
22. Palma A. *Atividade física, processo saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão de literatura.* *Rev paul Educ Fis.* 2000;14(1):97–106.
23. Hallal P, Cesar GV, Wells MR, C.K. J. Adolescent Physical Activity and Health: A Systematic Review. *Sport Med.* 2006;36(12):1019–30.
24. Azevedo MR, Araújo CL, da Silva MC, Hallal PC. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: A population-based study. *Rev Saude Publica.* 2007;41(1):69–75.
25. Štefan L, Mišigoj-Duraković M, Devrnja A, Podnar H, Petrić V, Sorić M. Tracking of physical activity, sport participation, and sedentary behaviors over four years of high school. *Sustain.* 2018;10(9).
26. Darido SC. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *Rev bras educ fis esp.* 2004;61–80.
27. Gillison FB, Rouse P, Standage M, Sebire SJ, Ryan RM. A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health Psychol Rev.* 2019;13(1):110–30.
28. Hartman CL, Barcelona RJ, Trautwein NE, Hall SL. Well-being and leisure-time physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students. *Leis Stud.* 2020;39:156–64.
29. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. *Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas [Internet].* Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento; 2017. 392 p. Available from: <http://www.br.undp.org/content/dam/brazil/docs/publicacoes/relatorio-nacional-desenvolvimento-humano-2017.pdf>
30. Matias T, Dominski F, Marks D. Human needs in COVID-19 isolation. *Journal of Health Psychology.* 2020;25(7):871–882.

Recebido: 31/08/2020

Aprovado: 02/02/2021

Como citar este artigo:

Tavares GH, Oliveira DP, Rodrigues LR, Mota CG, Sousa TF, Polo MCE. Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. *Rev Bras Ativ Fis Saúde.* 2020;25:e0178. DOI: 10.12820/rbaf.25e0178