

ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA NA PANDEMIA DE COVID-19¹

Naiélen Rodrigues Silveira,

Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

Eduarda Vesfal Dutra,

Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

Mylena Rocha de Farias,

Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

Alexandre Carriconde Marques,

Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

RESUMO

Durante o período de Isolamento Social (IS) de Covid-19, instituições e locais de práticas de atividade física (AF) foram fechadas. Neste sentido, busca-se investigar e descrever o efeito do IS ocasionado pela Covid-19 na AF e comportamento sedentário de pessoas com Deficiência Física. Observou-se que as práticas de AF diminuíram e os comportamentos sedentários aumentaram. Conclui-se que programas onlines de AF devem ser ofertados para que tenham um estilo de vida mais ativo neste período

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Comportamento Sedentário; Deficiência Física; Covid-19.

INTRODUÇÃO

A recente ameaça na saúde global, é o surto em curso da doença respiratória (SARS-CoV-2), originador do Coronavírus 2019 (Covid-19), que tende a ser acompanhado de sintomas leves a condições graves e com uma taxa de mortalidade significativa (OMS, 2019). Diante do impacto pandêmico, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou pandemia mundial, adotando como principal medida para diminuição e proliferação do vírus, o isolamento social (IS) (OMS,2020).

Segundo a World Health Organization (2011), existem no mundo cerca de 650 milhões de pessoas com algum tipo de deficiência. No Brasil, segundo o IBGE (2010), há

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



cerca de 23,9% de pessoas com algum tipo de deficiência, sendo 25,73% dessas com deficiência física. Ainda, de acordo com Soller (2005) e Gutierrez et. al., (2010), apesar de não haver dados oficiais, estima-se que apenas 10% desta população pratique algum tipo de atividade física (AF) regular.

Frente ao IS, está sendo necessário adotar formas alternativas para a prática regular de AF, pois com a suspensão temporária de inúmeros estabelecimentos privados e locais públicos de práticas de AF, encontram-se dificuldades para o cumprimento das recomendações de prática de AF.

Consequentemente, com a diminuição dos níveis de AF, surge uma preocupação com o aumento dos comportamentos sedentários da população neste período. Estudos já vêm confirmando que a permanência em casa no período de IS tem aumentado o comportamento sedentário da população em geral. Botero, et. al., (2021) observou este aumento em pessoas adultas, permanecendo maior tempo em atividades sentadas e que envolvam o tempo de tela, e Sá et. al., (2021), identificaram que a maior parte de sua amostra, com crianças abaixo de 13 anos de idade, aumentaram seu comportamento sedentário, também em sua maioria relacionado ao tempo de tela (TT).

Diante do exposto, surge a necessidade de investigar e descrever o efeito do IS ocasionado pela Covid-19 na atividade física e comportamento sedentário de pessoas com Deficiência Física.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como epidemiológico transversal (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). A amostra foi composta por 26 indivíduos com deficiência física, de ambos os sexos, com idades entre 4 a 52.

A seleção da amostra foi de caráter intencional, a fim de possibilitar um maior número de participantes no estudo, sendo assim, para recrutamento dos participantes foram solicitados apoio das Associações de Pais e Amigos Excepcionais (APAES) através de email enviado e divulgação nas redes sociais (*Instagram, Facebook e WhatsApp*) com imagens da referida pesquisa.

A coleta de dados foi realizada no ano de 2020 (maio a junho), pelos colaboradores do Núcleo de Estudos em Atividade Física Adaptada (NEAFA) da Escola Superior de Educação



Física (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). Os integrantes do grupo, receberam uma listagem das APAES com possíveis participantes da pesquisa, após, de posse destes dados, os membros entraram em contato através de email e *WhatsApp* com os participantes, com uma breve identificação pessoal e objetivo da pesquisa, encaminhando-o *link* e instruções para preenchimento do questionário.

O instrumento utilizado para pesquisa, foi um questionário semiestruturado *online*, elaborado através da plataforma *Google Forms*, contendo questões sobre identificação dos participantes, variáveis sócio demográficas, variáveis de atividade física e comportamento sedentário. Foi estabelecido como critério de exclusão da pesquisa, participantes que não aceitassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, questionários enviados com preenchimento incompleto e questionários duplicados.

Para análise dos dados foram empregados recursos da estatística através do pacote estatístico *IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* Base 22.0. Foram empregados recursos da estatística descritiva: distribuição de frequências, cálculo de medidas de tendência central (média) e de dispersão (amplitude de variação, desvio padrão). Foi utilizado o teste do qui-quadrado para analisar a existência de associações entre as variáveis categóricas e Teste-t pareado para verificação de diferenças de médias, sendo adotado um nível de significância de 5%.

O projeto foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos da ESEF/UFPel sob o número CAAE: 31905420.0.0000.5313.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados 26 questionários, sendo a média de idade dos participantes de 20,81 anos (dp. 14,607 - min.4 - máx.52). Na tabela 1, expõe-se os dados sócio demográficos dos participantes.



Tabela 1: Caracterização da amostra, sexo, cor, alfabetização, doença crônica e contração de covid-19 de pessoas com deficiência física no período de pandemia de covid-19.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	17	65,4
Feminino	9	34,6
Cor		
Branca	20	76,9
Negra ou Parda	6	23,1
Alfabetização		
Alfabetizado	9	34,6
Não Alfabetizado	17	65,4
Doenças Crônicas Associadas		
Sim	9	34,6
Não	17	65,4
Contágio por Covid-19		
Sim	1	3,8
Não	25	96,2

Fonte: Os autores

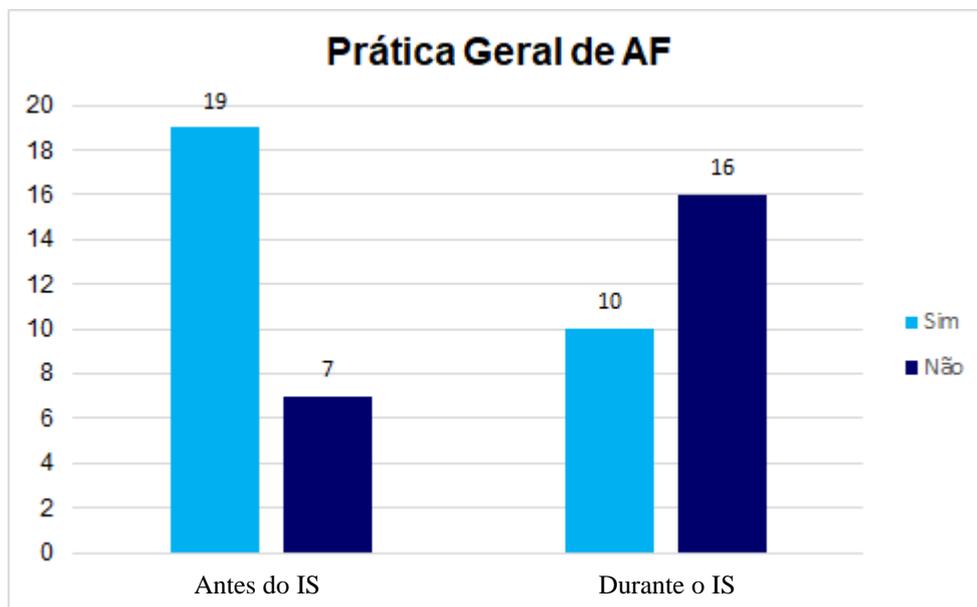
Tendo em vista que este estudo foi realizado no início da pandemia, o contágio do vírus foi baixo, sendo que apenas 3,8% (n=1) apresentaram contágio por Covid-19, o que vem confirmando os dados anteriores de IS, como também, a maior aderência do público em geral sobre as medidas de IS no início da pandemia.

Em uma análise geral, houve uma associação significativa ($p=0,004$) entre a prática de AF realizada antes e durante o IS, com uma diminuição neste período pandêmico. Na figura 1, é possível observar a prática realizada antes e durante o IS.





Figura 1: Prática de atividade física de pessoas com deficiência física antes e durante o IS.



Fonte: Os autores

Dentre as AF realizadas antes do período pandêmico, foram citadas práticas como, corridas, caminhadas, ginásticas e atividades esportivas. Durante este período de pandemia, os que permaneceram fazendo AF, essas práticas foram realizadas de forma remota.

Estudos demonstram efeitos negativos na AF da população em geral durante o IS (FERREIRA et. al., 2020; CROCHEMORE, 2020). Malta et. al., (2020) identificaram mudanças nos Estilo de Vida da população, constatando alterações significativas na AF quando comparadas com a fase anterior ao IS, em uma amostra de 47.184 participantes, 30,1% faziam AF suficientes antes do IS e durante o IS diminuiu-se esse dado para 12%.

O IS dificultou a saída das pessoas para espaços de práticas de AF, somados aos protocolos. Contribuindo com os resultados encontrados, Cardoso et. al., (2020) acreditam que essa diminuição em pessoas com deficiência estão relacionados ao dos programas e projetos coordenados por instituições universitárias, comitês paraolímpicos e centros de apoio a pessoas com deficiência.

A realização de AF relatada pelos participantes, variavam de 1 a mais de 4 vezes na semana, sendo que antes do IS, 53,8% (n=14) praticavam AF uma vez na semana, 11,5% (n=3) duas vezes na semana, 19,2% (n=5) três vezes na semana e 15,4% (n=4) praticavam mais de quatro vezes na semana. Os 10 participantes que continuaram praticando AF na





pandemia, 20,0% (n=2) praticavam 1 vez na semana, 20,0% (n=2) duas vezes, 10,0% (n=1) três vezes e 50,0% (n=5) mais de quatro vezes.

Sabendo que estes números têm diminuído gradativamente devido ao IS, recomenda-se que as atividades sejam praticadas de forma remota ou domiciliar (CARVALHO; SILVA; OLIVEIRA, 2020). Marques, et. al., (2021) propuseram atividades de dança online para pessoas com deficiência a fim de promover um estilo de vida mais ativo durante o isolamento social. Logo, Lima, Guimarães e Arruda (2020) propuseram atividades de basquetebol adaptado para pessoas com deficiência física.

O comportamento sedentário foi analisado em duas vertentes do TT, sendo horas despendidas assistindo televisão e horas despendidas utilizando os dispositivos eletrônicos. Na tabela 2, são apresentados os efeitos do IS no tempo de TT. Os resultados indicaram que os participantes aumentaram o tempo assistindo televisão e utilizando os dispositivos móveis.

Tabela 2: Efeito do isolamento social no comportamento sedentário de pessoas com deficiência Física.

Variáveis	Média	Desvio Padrão	P
Assistir televisão			0,048
Antes da Pandemia de Covid-19	3,54	2,672	
Durante a Pandemia de Covid-19	5,27	2,987	
Utilizar dispositivos móveis			0,000
Antes da Pandemia de Covid-19	1,27	2,127	
Durante a Pandemia de Covid-19	2,96	4,485	

Fonte: Os autores.

Com relação ao comportamento sedentário, verificou-se um aumento significativo ($p=0,000$) do tempo despendido assistindo nos dispositivos eletrônicos e assistindo televisão ($p=0,048$), quando comparado com o período anterior ao IS. Com a impossibilidade de sair de casa para a realização de AF diárias ou exercícios físicos orientados, naturalmente as pessoas passaram a realizar atividades sedentárias por um tempo mais longo, como observado neste estudo.

O aumento destas atividades sedentárias durante o IS pode estar sendo influenciado pelo uso das redes sociais, como também, a utilização de jogos como entretenimento (SÁ, et. al., 2020). Malta et. al., também encontrou aumento dos comportamentos sedentários relacionados ao TT em pessoas com doenças crônicas não transmissíveis e sem doenças



associadas, sendo ambos os grupos com aumento nas horas despendidas assistindo televisão e utilizando os dispositivos móveis.

CONCLUSÃO

O IS demonstra efeitos positivos para diminuição e proliferação do vírus. Entretanto, os resultados deste estudo apresentam uma diminuição preocupante dos níveis de AF, atividades realizadas e número de vezes praticadas e um aumento gradativo no comportamento sedentário, permanecendo em atividades com pouco gasto energético, como assistir televisão e utilizar os dispositivos eletrônicos.

Ainda é possível destacar, que programas de AF remotos devem ser ofertados, desta forma, não diminuindo os cuidados do IS, para que esta população tenha mais oportunidades de práticas e possam assim, manter um estilo de vida mais ativo e saudável.

PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOR OF PEOPLE WITH PHYSICAL DISABILITIES IN THE PANDEMIC OF COVID-19

ABSTRACT

During the Covid-19 Social Isolation (IS) period, institutions and places of physical activity (PA) were closed. In this sense, we seek to investigate and describe the effect of the IS caused by Covid-19 on PA and sedentary behavior of people with physical disabilities. It was observed that PA practices decreased and sedentary behaviors increased. It is concluded that online PA programs must be offered in order to have a more active lifestyle in this period.

KEYWORDS: *Physical activity; Sedentary behavior; Physical disability; COVID-19.*

ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA EN LA PANDEMIA DE COVID-19

RESUMEN

Durante el período de Aislamiento Social (IS) de Covid-19, se cerraron instituciones y lugares de actividad física (AP). En este sentido, buscamos investigar y describir el efecto del SI provocado por Covid-19 sobre la AF y el comportamiento sedentario de personas con discapacidad física. Se observó que las prácticas de AF disminuyeron y aumentaron las

conductas sedentarias. Se concluye que se deben ofrecer programas de AF en línea para tener un estilo de vida más activo en este período. Aquí debe introducir el texto del resumen. Este texto no podrá exceder de 500 caracteres (incluyendo espacios).

PALABRAS CLAVES: *Actividad física; Comportamiento sedentario; Deficiencia física; COVID-19.*

REFERÊNCIAS

CROCHEMORE, S.I. et al. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4249-4258, 2020.

DE LIMA, L.F.; DE FÁTIMA G.C; ARRUDA, L.C. Projeto de extensão de basquetebol adaptado no contexto da pandemia de Covid-19. **Revista UFG**, v. 20, 2020.

GUTIERRES, F. P,et. al.,. Revisão sistemática da produção científica relacionada à qualidade de vida e atividade física de pessoas com deficiência visual. **Rev Digital Buenos Aires** 2010;14(142).

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico, **Características gerais da população, religião e pessoas com deficiência, 2010**. [Acesso 18 jun 2021]. Disponível em: www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/caracteristicasreligiaodeficiencia/caracteristicasreligiaodeficienciaatabpdf.shtm.

MALTA, D.C et al. Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, p. e210009, 2021.

MALTA, D.C., et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020407, 2020.

SOLER R. **Educação física inclusiva na escola em busca de uma escola plural**. Rio de Janeiro: Sprint; 2005.

THOMAS, J. R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2009.

WHO - **World Health Organization. Medical care and rehabilitation**, 2011.