

O isolamento social e o seu impacto na prática de atividade física e sua relação com o sedentarismo em adultos

Raul da Silva Carvalho, Eline Peixoto Dantas, Everton de Lima Silva, Joyce Maria Leite e Silva

INTRODUÇÃO: A pandemia de COVID-19 mudou a vida das pessoas em um espectro global, precisando estar em isolamento social para evitar a dissipação do vírus, esse comportamento acabou trazendo diversos problemas para a nossa saúde, como uma péssima qualidade de sono, problemas psicológicos e aumento do comportamento sedentário. **OBJETIVO:** Investigar o impacto na prática de atividade física e sua relação com o sedentarismo em adultos durante o isolamento social. **METODOLOGIA:** Estudo do tipo transversal, utilizado o método bola de neve, com critérios de exclusão a menores de 18 anos, a amostra final do estudo resultou em 36 pessoas, sendo 19 representando (52%), e 17 pessoas do sexo feminino (47%), com média de idade $21,1 \pm 1,3$ anos. Utilizado questionário desenvolvido no Google Forms, deixando claro o objetivo da pesquisa, perguntas sobre dados pessoais, se praticava atividade física durante o isolamento social, e seu comportamento sedentário. Foi compartilhado o link da pesquisa através de plataformas digitais. A análise foi feita no software JASP 0.12 utilizando estatística descritiva para analisar medidas de dispersão e frequência, estabelecido nível de significância $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Foi observado que 26 pessoas (72%) tinham peso ideal, 10 pessoas (27%) eram sobrepeso, 3 pessoas eram muito ativas (8%), 11 pessoas ativo (30%), 17 pessoas Irregularmente ativo A (47%), 5 pessoas irregularmente ativo B (13%). Em média $[t(34)=0,164, p=0,870]$ não há diferenças significativas entre os grupos de Peso ideal e Sobrepeso quanto ao seu comportamento sedentário **CONCLUSÃO:** A pesquisa mostrou que não houve uma relação direta entre pessoas com sobrepeso e comportamento sedentário. Caso um novo estudo seja feito, é sugerido que a duração de execução do questionário da pesquisa seja mais extensa.

Palavras chaves: Isolamento social, atividade física, sedentarismo.