

# VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: "Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação"

## ATIVIDADE FÍSICA, TEMPO DE TELA E SONO EM UNIVERSITÁRIOS DE UMA FACULDADE DO MUNICÍPIO DE CAJAZEIRAS – PB ANTES E DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Tallisom José Mendes de Abreu<sup>1</sup>, Kayo Stéfanes De Albuquerque  
Meireles<sup>2</sup>, Michely Oliveira Carneiro<sup>3</sup>, Sara Priscila Figueredo de Lucena  
Paulino<sup>4</sup>, Ligia Rianne da Silva Moura<sup>5</sup>

**Resumo:** Com o avanço tecnológico, o tempo de tela tem se destacado durante a pandemia, pelo fato de o isolamento social ter proporcionado isso. Os níveis de atividade física, inicialmente, podem diminuir relacionados ao elevado tempo de tela. Isto faz com que haja a preocupação pertinente à saúde relacionada à atividade física. Como objetivo geral, descrever o tempo de tela, sono e intensidade de atividade física em universitários, antes e durante a pandemia da COVID-19. A pesquisa se caracteriza como descritiva, quantitativa e de corte transversal. A população consta de universitários de um município do Sertão Paraibano. A amostra é de pessoas do sexo masculino e feminino. A amostragem do tipo não probabilística por conveniência. Foram inclusos alunos que cursavam o ensino superior de uma faculdade da cidade de Cajazeiras-PB. Foram excluídos aqueles alunos que enviaram os questionários incompletos. Foi feito um questionário sobre o tempo de tela e sono e outro questionário sobre o perfil sócio demográfico. Também o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para avaliar a intensidade de atividade física dos universitários. Os dados foram organizados e tabulados no Programa Excel 2010, posteriormente transportado para o Software JASP versão 0.14. Foram realizadas análises descritivas com médias e desvio padrão e frequências absolutas e relativas. O trabalho foi aprovado pelo CEP com o número de parecer 4.605.578. Percebeu-se que o tempo de tela teve um aumento durante a pandemia com (70,83%), fazendo com que, conseqüentemente, a intensidade de atividade física dos universitários participantes da pesquisa tivesse uma queda em relação ao período antes da pandemia com (41,667%). Em relação a atividade física, 58,3% caminhavam pelo menos 10 minutos contínuos antes da pandemia, enquanto apenas 37,5% continuaram caminhando durante a pandemia. No tempo de tela, 41,6% passavam mais de seis horas por dia no celular antes da pandemia e 70,8% passavam o mesmo tempo durante a pandemia. Enquanto que 20,8% dormiam 8 horas por noite antes da pandemia, durante a mesma esse número caiu para 4,16%. Com isso, observa-se que os níveis de atividade física, o tempo de tela e qualidade de sono durante a pandemia apresentaram negativamente, podendo assim interferir na saúde em geral do indivíduo. Dessa forma, é sugerindo novos estudos com o mesmo objetivo; mostrar de uma forma mais ampla correlacionar a interferência do tempo de tela com a intensidade de atividade física e qualidade de sono em universitários.

**Palavras-Chave:** Isolamento social; COVID-19; Tempo de Tela; Atividade Física.

<sup>1</sup> Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Cajazeiras, email: [tallisomjose@gmail.com](mailto:tallisomjose@gmail.com)

<sup>2</sup> Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Cajazeiras, email: [kayoalbuquerque9@gmail.com](mailto:kayoalbuquerque9@gmail.com)

# VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

- <sup>3</sup> Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Cajazeiras, email: [michely.oliv1997@gmail.com](mailto:michely.oliv1997@gmail.com)  
<sup>4</sup> Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Cajazeiras, email: [saraalucena@gmail.com](mailto:saraalucena@gmail.com)  
<sup>5</sup> Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Cajazeiras, email: [marialigia18@gmail.com](mailto:marialigia18@gmail.com)

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: Centenário de Paulo Freire: Contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação