



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

EVELLY YASMIM ALVES BARBOSA

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ADULTOS JOVENS DURANTE A
PANDEMIA DO COVID19: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

**CAMPINA GRANDE - PB
2022**

EVELLY YASMIM ALVES BARBOSA

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ADULTOS JOVENS DURANTE A
PANDEMIA DO COVID19: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel.

Área de concentração: Epidemiologia da Atividade Física.

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias.

**CAMPINA GRANDE
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B238c Barbosa, Evely Yasmim Alves.
Comportamento sedentário de adultos jovens durante a pandemia do Covid-19 [manuscrito] : uma revisão sistemática / Evely Yasmim Alves Barbosa. - 2022.
21 p. : il. colorido.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.
"Orientação : Prof. Dr. Josealdo Lopes Dias ,
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."

1. Covid-19. 2. Sedentarismo. 3. Exercício físico. 4. Isolamento social. I. Título

21. ed. CDD 613.7

EVELLY YASMIM ALVES BARBOSA

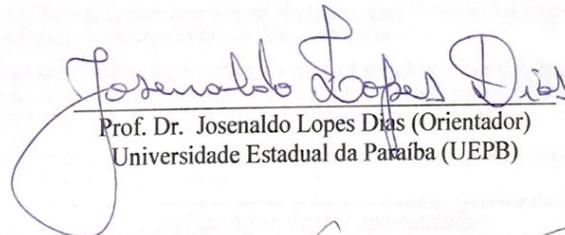
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ADULTOS JOVENS DURANTE A PANDEMIA
DO COVID19: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

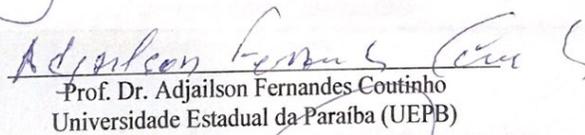
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
a Coordenação do Curso de Bacharelado em
Educação física da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel.

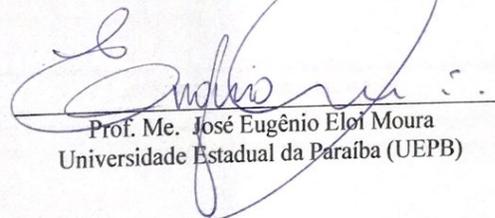
Área de concentração: Epidemiologia da Atividade Física.

Aprovada em: 07/12/2022.

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Me. José Eugênio Eloi Moura
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

RESUMO

A COVID-19 é uma infecção respiratória causada pelo novo corona vírus SARS-CoV-2. É altamente transmissível e acontece de uma pessoa contaminada para outra ou por contato próximo. Um dos protocolos estabelecidos pela OMS (Organização Mundial da Saúde), foi o isolamento social em todo o país. O convívio e o contato social foram extremamente afetados, toda a rotina que existia antes da pandemia foi interrompida e adaptada. Com isso, muitas pessoas deixaram de fazer qualquer tipo de exercício físico durante a pandemia, o que significa um aumento drástico no nível de comportamento sedentário. O objetivo desta pesquisa foi investigar artigos que apresentassem uma resposta sobre o nível de comportamentos sedentários em adultos jovens brasileiros durante o período de pandemia do CoronaVírus (COVID19). É uma revisão sistemática, baseada em 6 artigos retirados da base de dados Google Acadêmico, entre os anos de 2020 a 2022. Concluiu-se que o efeito da pandemia do COVID-19 resultou em aumento dos comportamentos sedentários em adultos jovens, mediante a inatividade física, desregulação na alimentação e maior tempo de tela.

Palavras-chave: Comportamento sedentário; COVID19; Adultos jovens; Isolamento social.

ABSTRACT

COVID-19 is a respiratory infection caused by the new coronavirus SARS-CoV-2. It is highly transmissible and happens from one infected person to another or through close contact. One of the protocols established by the WHO (World Health Organization) was social isolation across the country. Conviviality and social contact were extremely affected, the whole routine that existed before the pandemic was interrupted and adapted. With that, many people stopped doing any kind of physical exercise during the pandemic, which means a drastic increase in the level of sedentary behavior. The objective of this research was to investigate articles that presented an answer on the level of sedentary behaviors in Brazilian young adults during the period of the CoronaVirus pandemic (COVID19). It is a systematic review, based on 6 articles taken from the Google Scholar database, between the years 2020 to 2022. It was concluded that the effect of the COVID-19 pandemic resulted in an increase in sedentary behaviors in young adults, through inactivity physics, food deregulation and longer screen time.

Keywords: Sedentary behavior; COVID-19; Young adults; Social isolation.

SUMÁRIO

| | | |
|------------|---|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO | 6 |
| 2 | REFERENCIAL TEÓRICO | 7 |
| 2.1 | <i>A importância da atividade física.....</i> | <i>7</i> |
| 2.2 | <i>Comportamentos sedentários.....</i> | <i>7</i> |
| 2.3 | <i>As consequências do sedentarismo.....</i> | <i>8</i> |
| 2.4 | <i>COVID19.....</i> | <i>8</i> |
| 2.5 | <i>Isolamento Social.....</i> | <i>9</i> |
| 2.6 | <i>Atividade física e COVID19.....</i> | <i>10</i> |
| 3 | METODOLOGIA..... | 10 |
| 4 | RESULTADOS..... | 11 |
| 5 | DISCUSSÃO..... | 16 |
| 6 | CONCLUSÃO | 19 |
| | REFERÊNCIAS..... | 20 |

1 INTRODUÇÃO

Ao analisar a atual situação em que estamos vivendo, o cotidiano das pessoas, os relatos e o “novo normal” nada convencional que a pandemia do CoronaVírus causou ao redor de todo o mundo, percebemos a forte influência que foi ocasionado. Esse vírus foi responsável por uma série de mudanças no dia a dia das pessoas, sob orientações de órgãos competentes, fomos passivos de aceitarmos as mudanças dentro de nossos lares e em nossa convivência diária.

A COVID-19 é uma infecção respiratória causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. É uma doença que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves, levando até a morte. É altamente transmissível e acontece de uma pessoa contaminada para outra ou por contato próximo. Um dos protocolos estabelecidos pela OMS (Organização Mundial da Saúde), foi o isolamento social em todo o país, o trabalho físico foi substituído pelo trabalho on-line o “home office”, as empresas pararam por um determinado período, as escolas, eventos, comércios, tudo parou; inclusive as academias.

O convívio e o contato social foram extremamente afetados, toda a rotina que existia antes da pandemia foi interrompida e adaptada, às pessoas teriam que conviver dentro de suas casas, podendo sair apenas para comprar o que era de mais essencial como por exemplo mantimentos, alimentos e itens de higiene. A partir disso foi decretado o que era “essencial” e o que era “não essencial”, as academias foram determinadas como “não essenciais” durante esse período, então os praticantes de exercícios físicos tiveram que parar sua rotina, e os não praticantes não teriam a oportunidade de iniciar uma prática durante esse período.

Segundo a CNN Brasil, 62% de 44.062 de brasileiros deixaram de fazer qualquer tipo de exercício durante a pandemia, o que significa um aumento drástico no nível de comportamento sedentarismo em brasileiros. O presente estudo tem a proposta de avaliar por meio de artigos, os impactos que a pandemia do Covid-19 provocou nos comportamentos sedentários de adultos jovens brasileiros.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A importância da Atividade Física

De acordo com o Ministério da Saúde (2021, p.7) “Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.”

A atividade física é importante para nossa vida em todos os aspectos, segundo o Ministério da saúde (2021) a atividade física é importante para o pleno desenvolvimento humano e deve ser praticada em todas as fases da vida e em diversos momentos, como ao se deslocar de um lugar para outro, durante o trabalho ou estudo, ao realizar tarefas domésticas ou durante o tempo livre.

“Quanto mais cedo a atividade física é incentivada e se torna um hábito na sua vida, maiores os benefícios para sua saúde. Sendo que alguns desses benefícios são: o controle do peso; a diminuição da chance de desenvolvimento de alguns tipos de cânceres; a diminuição da chance de desenvolvimento de doenças crônicas, como a diabetes (alto nível de açúcar no sangue), pressão alta e doenças do coração; a melhora da disposição; e a promoção da interação social” (Ministério da Saúde 2021, p.5)

2.2 Comportamentos Sedentários

Comportamento sedentário é um termo utilizado para caracterizar um conjunto de atividades realizadas na posição sentada, que apresentam um gasto energético próximo aos valores de repouso/basal (JÚNIOR, José 2011)

Segundo o Ministério da Saúde (2021) O comportamento sedentário envolve atividades realizadas quando você está acordado sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia. Por exemplo, quando você está em uma dessas posições para usar celular, computador, tablet, videogame e assistir à televisão ou à aula, realizar trabalhos manuais, jogar cartas ou jogos de mesa, dentro do carro, ônibus ou metrô. O indicado é sempre que possível, reduzir o tempo em que permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet ou videogame. Uma dica é que a cada uma hora, seja realizado por pelo menos 5 minutos de movimento e aproveitar para mudar de posição, ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo. São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário.

2.3 As consequências do sedentarismo

Os riscos acometidos pelo sedentarismo são inúmeros e bastantes prejudiciais à saúde. No estudo de Guerra, Paulo. et al (2014) foi apontado relações mais consistentes com mortalidade por doenças cardiovasculares, maior risco de doenças como diabetes tipo 2, obesidade, hipertensão e em idosos aumentou a taxa de mortalidade.

Isso acontece porque ocorre a diminuição do gasto das calorias durante o dia. A falta de atividade física aliada a uma alimentação desequilibrada pode levar o organismo a ficar resistente à insulina ocasionando a diabetes.

2.4 COVID19

A pandemia causada pelo COVID-19 afetou todo o mundo, em 2020 o vírus chegou ao Brasil e se alastrou por todo o país causando desespero, aflição e mortes ao redor do país. Trata-se de uma infecção respiratória denominada SARS-CoV-2, que, segundo a biblioteca virtual em Saúde (2021), apresenta sintomas variáveis desde infecções assintomáticas a quadros graves e óbitos. De acordo com o Coronavírus Brasil, até 20 de julho de 2022 foram notificados 33.454.294 casos confirmados e 676.217 mortes.

Segundo PASCOAL et al (2020) O coronavírus pertence a uma família de vírus causadores de infecções respiratórias em seres humanos e animais. O coronavírus SARS-CoV-2 é responsável pelo desenvolvimento da síndrome respiratória aguda caracterizada por febre, tosse seca, dor de cabeça, dores musculares e dificuldade em respirar. Estes sintomas são característicos da ativação do sistema imune em resposta ao processo infeccioso iniciado pelo vírus. O receptor do SARS-CoV-2 é a enzima conversora de angiotensina 2 (ACE2), expressa, principalmente, nas células epiteliais alveolares AT2 pulmonares, que são particularmente propensas a infecções virais. O rompimento da barreira inespecífica induz a liberação de citocinas responsáveis pelo início da resposta imune. A transmissão do SARS-CoV-2 ocorre através de gotículas respiratórias e do contato direto com as membranas mucosas e os sintomas incluem febre, fadiga e tosse seca, entre outros. Atualmente, a principal forma de diagnóstico inclui uma abordagem clínica e um exame de reação em cadeia da polimerase em tempo real (RT-PCR) para detecção do ácido nucleico do vírus no paciente possivelmente infectado, porém, esse teste ainda apresenta muitas limitações, tornando-se inadequado para uma triagem rápida e simples dos pacientes.

2.5 Isolamento social

Por o SARS-CoV-2 se tratar de um vírus altamente contagioso, sendo suas principais formas de transmissão o contato de pessoa para pessoa e de objetos contaminados. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) a população deveria manter, pelo menos, 1 metro de distância entre si e os outros para reduzir o risco de ficar infectado quando as outras pessoas tosem, espirram ou falam, usar sempre máscara, quando estiver com outras pessoas, limpar bem as mãos, evitar espaços fechados, com muita gente, ou que obriguem a contacto próximo. Os clubes de ginásticas/academias se enquadram nesse ponto, onde por serem locais fechados, foram de certa forma proibidos, assim como os demais locais considerados fechados com pouca circulação de ar.

Assim, a população obteve um impacto grande em toda sua rotina diária com o isolamento social, desde trabalho e estudo, os praticantes de exercícios físicos, ativos fisicamente, que frequentavam academias ou que realizavam exercícios físicos ao ar livre, também se sentiram prejudicados pela falta da prática; já os não praticantes não sentiram tanto impacto, porém o tempo sentado e o tempo deitado cresceu bastante durante esse período por se tratar de um isolamento e as pessoas não saírem de casa, Garcês (2021) retrata em seu estudo que o aumento do comportamento sedentário, provavelmente ocorreu devido às pessoas estarem passando mais tempo em casa por causa das medidas de isolamento e distanciamento social. “O comportamento sedentário é definido como atividades caracterizadas por baixo gasto energético, não excedendo 1,5 equivalentes metabólicos que incluem comportamentos específicos de sentar, reclinar ou deitar, para ler, estudar, assistir televisão, usar o computador, entre outras, excetuando-se as horas sono”.(Tremblay, 2017 apud SOUSA, 2021).

“O isolamento social causado pela pandemia de COVID-19 causou mudanças negativas na atividade física, comportamento sedentário e compulsão alimentar afetando, substancialmente, indivíduos com sobrepeso e obesidade, que também apresentaram maior prevalência de ganho de massa corpórea” (GARCÊS, 2021, p. 18).

2.6 Atividade física e COVID19

A chegada da pandemia provocou grande impacto na redução dos níveis de atividade física da população. Em virtude dos protocolos sanitários e medidas de restrição da circulação social, foi necessário aprender novas formas de trabalho, de consumo e de socialização.

Segundo o Ministério da Saúde (2022) ainda, por conta das restrições e de outras dificuldades vivenciadas no período de pandemia, muita gente deixou de ser fisicamente ativa, mesmo existindo algumas possibilidades de adaptação das atividades. Algumas pessoas passaram a não cumprir nem mesmo a quantidade mínima de atividade física recomendada pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Também houve aumento do comportamento sedentário, que é o tempo despendido nas posições sentadas, reclinadas e deitadas e em frente à televisão, computadores e celulares. A prática de atividade física auxilia na recuperação de quem teve a doença e na redução de alguns sintomas persistentes da Covid-19 – embora ainda sejam poucas as evidências científicas sobre essa relação.

2 METODOLOGIA

Para realização deste trabalho foi utilizado o método de revisão sistemática, foram selecionados da base de dados Google acadêmico artigos científicos publicados entre os anos de 2020 a 2022, na língua portuguesa, que abordam em seu conteúdo os efeitos do comportamento sedentário em adultos jovens brasileiros durante a pandemia do Covid19.

A busca foi realizada através dos descritores: Comportamento sedentário. COVID19. Adultos jovens. Isolamento social.

Os critérios de inclusão de artigos neste estudo foram:

- Estudos do tipo monografia, revisão e pesquisa;
- Estudos publicados na língua portuguesa;
- Estudos Brasileiros;
- Estudos realizados em humanos;
- Estudos publicados entre os anos de 2020 a 2022;
- Estudos que utilizaram adultos jovens como público alvo;

A busca foi realizada entre 10 de junho a 05 de agosto de 2022, Inicialmente, foram analisados os títulos e resumos com intuito de selecionar os que apresentassem os critérios de inclusão. Os estudos que se enquadraram às características do trabalho foram armazenados e analisados.

A procura de artigos no Google Acadêmico foram localizados 2.900 artigos, filtrando para os anos de 2020 a 2022, restaram 1.890, logo após a leitura dos títulos e resumos foram descartados 1.875, permanecendo apenas 15 artigos que preencheram os critérios de inclusão. Após a leitura na íntegra dos artigos, foram descartados mais 9, permanecendo um total de 6, que coincidiam de forma mais específica para utilização nesta revisão sistemática.

3 RESULTADOS

O estudo tem por objetivo analisar o nível de comportamentos sedentários de adultos jovens durante a pandemia ocasionada pelo COVID-19. visar possíveis fatores subsequentes ao isolamento social, como questões psicológicas, comportamentais, sociais e patológicas e/ou aspectos domésticos que os adultos jovens encontraram que as impediam de praticar atividades físicas. A pesquisa foi composta por 6 artigos do tipo ensaio randomizado e não randomizado, disponíveis nas bases de dados Google acadêmico.

Quadro 1: Autores e ano de publicação, título, metodologia e resultados sobre os impactos que a pandemia do Covid-19 provocou nos comportamentos sedentários de adultos jovens brasileiros.

| Autores (ano) | Título | Procedimentos metodológicos | Resultados e Conclusão |
|---------------------|--|--|---|
| BOTERO et al, 2020. | Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. | Investigar o impacto da pandemia de coronavírus 2019 sobre o nível de atividade física e comportamento sedentário entre brasileiros com idade ≥ 18 anos. Foi utilizado uma pesquisa on-line que foi distribuída por meio de mídias sociais. Os participantes responderam a um questionário estruturado no Google Forms, que avaliou o nível de atividade física e comportamento sedentário de adultos no Brasil durante a pandemia. | <p>Os participantes que mudaram seu nível de atividade física durante a pandemia da COVID-19 eram mais jovens, apresentavam mais excesso de peso e eram menos ativos antes da pandemia. Os participantes que tiveram aumento do tempo sentado durante a pandemia da COVID-19 eram mais jovens e apresentavam mais dias de isolamento social, maior prevalência de graduação e pós-graduação como nível de escolaridade, mais sobrepeso e eram menos ativos antes da pandemia.</p> <p>O demonstrou que a idade avançada, presença de doenças crônicas e inatividade física antes do isolamento social tiveram impacto imenso no nível de atividade física, bem como influência prejudicial no aumento do comportamento sedentário durante a pandemia da doença coronavírus 2019.</p> |

| | | | |
|-------------------------------|--|---|---|
| GARCÊS, Caroline, 2021. | Efeitos negativos do período de isolamento social causado pela pandemia de COVID-19 no comportamento sedentário, nível de atividade física e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso e obesidade. | Estudo transversal, realizado com adultos de ambos os sexos, com idade de 18 a 60 anos, que avaliou, através de um formulário on-line e anônimo, o nível de atividade física, o comportamento sedentário e a compulsão alimentar durante o período de isolamento social causado pela pandemia de COVID-19. O nível de atividade física foi avaliado por meio da versão curta do IPAQ, o comportamento sedentário através de duas perguntas objetivas que englobam o tempo gasto em atividades sedentárias realizadas na postura sentada, deitada e reclinada durante a semana e, a avaliação da compulsão alimentar pela Escala de Compulsão Alimentar Periódica (Binge Eating Scale – BES) | O isolamento social teve efeito negativo em todos os níveis de intensidade de atividade física. O tempo diário sentado, o comportamento sedentário e a prevalência de compulsão alimentar aumentaram significativamente nos indivíduos eutróficos, com sobrepeso e obesidade. O isolamento social ocasionado pela pandemia de COVID-19 alterou o estilo de vida da população eutrófica, com sobrepeso e obesidade. |
| SOUSA, et al, 2021. | Impacto da pandemia COVID-19 no comportamento sedentário e nível de atividade física de professores da rede estadual de um município do Norte de Minas Gerais. | A amostra foi composta por 72 professores e teve como objetivo avaliar o impacto da pandemia COVID-19 no comportamento sedentário e nível de atividade física desses professores da rede estadual de ensino de Monte Azul-Minas Gerais. Os participantes responderam a questionários online através do Google Forms, enviado via Whatsapp. Utilizou teste Qui-quadrado para avaliar associações entre o comportamento sedentário e o nível de atividade física antes e durante o período da pandemia. | O comportamento sedentário dos professores aumentou durante o isolamento social. Enquanto a prática de atividade física apresentou um aumento, não significativo. Apesar do aumento, a prevalência de professores que não praticam atividade física suficiente é alta, variando de 63,9% antes e 55,6% durante o isolamento social. O isolamento social pela pandemia COVID-19 resultou em um aumento significativo do comportamento sedentário e uma alta prevalência de atividade física insuficiente entre professores da rede estadual de ensino. |

SILVA et al, 2021.

Mudanças na prevalência de inatividade física e comportamento sedentário durante a pandemia da COVID-19: um inquérito com 39.693 adultos brasileiros

O estudo tem como objetivo analisar os hábitos na prevalência de inatividade física e comportamento sedentário de acordo com os correlatos durante a pandemia da COVID-19 entre os brasileiros. Foi realizado um inquérito retrospectivo *online*, de base nacional, com 39.693 adultos brasileiros. Foram relatadas antes e durante a pandemia: atividade física (frequência semanal e duração diária; ponto de corte de 150 minutos/semana), tempo em TV e computador/tablet (duração diária; ponto de corte de 4 horas/dia).

A prevalência de inatividade física, tempo de TV e tempo de computador/tablet aumentou durante a pandemia. Os aumentos na atividade física e no uso de computador/ *tablet* predominam em geral, mas o aumento na prevalência de tempo elevado na frente da televisão foi mais prevalente entre os adultos mais jovens (660%), com escolaridade (437%) e os maiores que atendem em *home office* (33%). A prevalência de atividade física e de comportamento sedentário aumentou em todos os subgrupos da população brasileira a pandemia da COVID-19.

SQUARCINI et al, 2021.

Nível de atividade física e comportamento sedentário em residentes de um programa de residência multiprofissional em saúde da família durante a pandemia do COVID-19.

O estudo tem como objetivo descrever a prevalência de inatividade física e de comportamento sedentário em residentes de um Programa Multiprofissional em Saúde da Família durante o período da pandemia do COVID-19. Realizado com 10 residentes multiprofissionais de uma universidade pública do estado da Bahia. Foi aplicado de forma remota um questionário, no qual constava o Questionário Internacional de Atividade Física, versão longa, e perguntas sociodemográficas, profissionais e de saúde/estilo de vida.

Os níveis de atividade física foram considerados insuficientemente ativos em 20% dos participantes e 100% com altos valores de comportamento sedentário. 70% apresentavam sobrepeso/obesidade, mas apresentavam hábitos saudáveis sobre o consumo de frutas/vegetais, alcoólico e de tabaco. **Verificou-se** durante a pandemia alta prevalência de residentes insuficientemente ativos e com tempo excessivo despendido em comportamento sedentário ao longo da semana e aos finais de semana.

ALENCAR et al, 2022.

Fatores associados com o nível de atividade física e comportamento sedentário de professores em tempos de pandemia de COVID-19.

Esta pesquisa foi realizada com o objetivo de identificar os fatores associados com o nível de atividade física e comportamento sedentário de professores do ensino fundamental de Campo Grande/MS, Brasil, em tempos de pandemia de COVID-19. A coleta de dados ocorreu por meio de formulário online, com questões sobre características sociodemográficas e hábitos de vida (atividade física, tempo sentado e tempo de tela) e as análises conduzidas por intermédio do teste Qui-Quadrado e regressão logística.

Os resultados apontaram elevada prevalência de docentes insuficientemente ativos e com excessivo comportamento sedentário, quanto ao tempo de tela durante o trabalho remoto (90,5%) e no tempo livre (41,5%). Ser casado ou manter uma união estável impactou no nível de atividade física (OR=0,241); a menor faixa etária e o contrato efetivo induziram a uma menor chance de cumprir os valores aceitáveis para o tempo sentado e tempo de tela (OR=0,249; OR=0,183); o sexo (mulheres) e o tipo de contrato (efetivo) resultaram maior risco de desenvolver o trabalho remoto no final de semana (OR=2,229; OR=2,700). A pandemia de COVID-19 influenciou os hábitos de vida da população docente, ocupando mais tempo livre desses indivíduos para realizar tarefas laborais.

Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

DISCUSSÃO

Por meio desta revisão sistemática, foram analisados 6 artigos da mesma base de dados. A maioria dos estudos analisados foi do tipo transversal utilizando um questionário online para comparar as variáveis relacionadas ao estilo de vida (alimentação, tempo de tela, atividade física, comportamentos sedentários, obesidade) durante o período de restrição social.

Botero et al (2020) em seu estudo, recrutou brasileiros com idade ≥ 18 anos para investigar o impacto do nível de atividade física e comportamento sedentário durante a pandemia do Covid-19, os resultados foram adquiridos através de um questionário no Google Forms contendo 70 perguntas distribuídas referente a informações pessoais; cuidados pessoais contra a COVID-19; atividade física; comportamento alimentar; hábitos de risco para a saúde; saúde mental e saúde geral. Para avaliar os hábitos de atividade física, foram feitas 5 perguntas baseadas no IPAQ: “Atualmente quantas vezes por semana você realiza atividade física?”; “Qual a duração de cada sessão de atividade física?”; “Há quanto tempo você pratica essa atividade física?”; “Qual a intensidade dessa atividade física?”; “Atualmente que tipo de exercício físico o(a) senhor(a) realiza?”. Baseados nas respostas, onde os participantes relataram passar mais tempo sentados durante a pandemia, conclui-se que o isolamento social imposto pela COVID-19 levou a uma diminuição do nível de atividade física e ao aumento do comportamento sedentário em adultos brasileiros.

O estudo de Garcês (2021) também recrutou brasileiros adultos de ambos os sexos, porém com a idade limitada que foi de 18 a 60 anos, os participantes responderam um questionário online, composto por perguntas que avaliavam o nível de atividade física, comportamento sedentário e compulsão alimentar durante o isolamento social onde foram obtidas informações como sexo, idade, estado civil, nível de escolaridade, além de peso e altura. Garcês (2021) também utilizou o cálculo amostral baseado na fórmula de estimativa de prevalência para uma amostra aleatória simples, para medidas de massa corporal e estatura, também foi calculado o IMC. As perguntas relacionadas à avaliação do nível de atividade física, comportamento sedentário e compulsão alimentar foram apresentadas em um formato diferente, sendo necessárias duas respostas, uma que se refere ao período anterior à pandemia e a outra resposta durante o período de isolamento social. O nível de atividade física foi avaliado por meio da versão curta do Questionário Internacional de Atividade física (IPAQ) e para o comportamento sedentário foram feitas duas perguntas objetivas referente ao tempo

gasto em atividades realizadas tanto na postura sentada e deitada quanto na posição reclinada nos dias de semana e nos finais de semana. Conclui-se que a pandemia causou mudanças negativas na atividade física, comportamento sedentário e compulsão alimentar nos indivíduos com sobrepeso e obesidade, que também apresentaram maior prevalência de ganho de massa corpórea.

Já o artigo de Sousa et al (2021) é voltado para 72 professores com média de idade de 42,65 da rede estadual de um município do norte de Minas Gerais, para avaliar o nível de atividade física foram realizadas 5 perguntas referente a prática de atividade física e 2 perguntas referente ao comportamento sedentário, ambos antes e durante o isolamento social, os resultados estimaram que o comportamento sedentário aumentou durante o isolamento social, enquanto a prática de atividade física não apresentou um aumento significativo, apesar disso, a prevalência de professores que não praticam atividade física suficiente é alta, variando de 63,9% antes e 55,6% durante o isolamento social. Isso significa que o isolamento social pela pandemia COVID-19 resultou em um aumento do comportamento sedentário e uma alta prevalência de atividade física insuficiente entre professores da rede estadual de ensino.

O estudo de Silva et al (2021) assim como o de Botero et al (2020) realizou a sua pesquisa com adultos brasileiros e buscou analisar mudanças na prevalência de inatividade física e comportamento sedentário, somando um total de 39.693 adultos para sua pesquisa, os resultados foram adquiridos através de um inquérito online divulgado nas redes sociais. Foram relatadas perguntas referente a frequência semanal e duração diária de atividade física, tempo em TV e computador/tablet. Silva et al (2020) pensou sobre possíveis relações que viesse a impactar nos resultados como sexo, faixa etária, escolaridade, cor da pele, renda per capita, macrorregião, situação de trabalho durante o isolamento social e adesão ao isolamento. Ao final concluiu-se que a prevalência de inatividade física, tempo de TV e tempo de computador/tablet aumentaram 26%, 266% e 38%, respectivamente, durante a pandemia. Os aumentos na inatividade física e no uso de computador/tablet foram mais prevalentes, mas o aumento do tempo em frente da televisão foi maior entre adultos mais jovens (660%), com maior escolaridade (437%) e aqueles que trabalhavam em home office (331%). A prevalência de inatividade física e de comportamento sedentário aumentou em todos os subgrupos da população brasileira durante a pandemia da COVID-19.

Squarcini et al (2021) delimitou mais o seu público alvo, o mesmo buscou resultados sobre a prevalência de inatividade física e de comportamento sedentário durante o período da pandemia do COVID-19 em 10 residentes de um Programa Multiprofissional em Saúde da Família de uma universidade pública do estado da Bahia. Foi aplicado de forma remota um questionário no qual constava o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão longa, e perguntas sociodemográficas, profissionais e de saúde/estilo de vida. Concluiu-se que quanto ao nível de atividade física, 20% dos participantes foram considerados insuficientemente ativos e 100% com altos valores de comportamento sedentário. Destacou-se ainda que 70% apresentavam sobrepeso/obesidade, mas apresentavam hábitos saudáveis sobre o consumo de frutas/vegetais, bebidas alcoólicas e tabaco.

Por fim, Alencar et al (2022) assim como Sousa et al (2021) buscou professores como público alvo para seu estudo com o objetivo de identificar os fatores associados com o nível de atividade física e comportamento sedentário durante a pandemia de COVID-19. A coleta de dados ocorreu por meio de formulário online, com questões sobre características sociodemográficas e hábitos de vida, como atividade física, tempo sentado e tempo de tela. Os resultados apontaram elevada prevalência de docentes insuficientemente ativos e com excessivo comportamento sedentário, o tempo de tela aumentou durante o trabalho remoto e no tempo livre, ser casado ou manter uma união estável também impactou no nível de atividade física. Com isso a pandemia teve grande influência nos hábitos de vida dos professores, ocupando mais tempo livre desses indivíduos para realizar tarefas laborais.

4 CONCLUSÃO

De modo geral, sabemos que a pandemia decorrente do COVID-19 afetou nossas vidas, e também o quanto a atividade física é importante para mantermos nossa vida saudável e ativa. Diante dos artigos estudados, pode-se concluir que os efeitos da pandemia devido a COVID-19 causou um aumento significativo sobre comportamentos sedentários nos adultos jovens, causando um efeito negativo no estilo de vida. As pessoas ficaram mais cansadas, com alimentação desregulada, praticavam poucas horas de atividade física, ficaram mais reclusas, com medo do contato com outras pessoas e aumentaram o tempo de inatividade, com um maior uso das televisões, tablets e celulares. É destacado que as consequências referentes ao isolamento social possam resultar em efeitos duradouros sobre a saúde da população, já imposto pela mídia como novo normal. Sugere-se que as autoridades públicas de saúde adotem políticas públicas eficientes de promoção da saúde como um incentivo para reduzir estes danos em longo prazo, como promover métodos de atenção voltados para os exercícios físicos e atividades físicas.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, G. P. *et al.* Fatores associados com o nível de atividade física e comportamento sedentário de professores em tempos de pandemia de COVID-19. **Retos** N° 46 / Págs.511-519. 2022.

Biblioteca Virtual em Saúde, **Covid 19**. 2021. Disponível em: <<https://bvsm.sau.gov.br/covid-19-2/>> Acesso em: 30 de junho de 2022.

BOTERO, J. P. *et al.* Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. **Einstein** (São Paulo). 2021;19:eAE 6156.

CNN Brasil. **Mas de 60% dos brasileiros estão sedentários durante a pandemia, diz estudo.** 2021. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-60-dos-brasileiros-estao-sedentarios-durante-a-pandemia-diz-estudo/#:~:text=De%20acordo%20o%20estudo,de%20exerc%C3%A9cio%20durante%20a%20pandemia.&text=A%20combina%C3%A7%C3%A3o%20de%20falta%20de,de%20sa%C3%BAde%20e%20alertam%20os%20especialistas.>> Acesso em: 20 de julho de 2022.

CORONAVÍRUS Brasil. **Painel de controle.** 2022. Disponível em: <<https://covid.sau.gov.br/>> Acesso em: 20 de julho de 2022.

GARCÊS, Caroline Pereira. Efeitos negativos do período de isolamento social causado pela pandemia de COVID-19 no comportamento sedentário, nível de atividade física e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso e obesidade. **Repositório institucional - UFU**.

GUERRA, P. H. *et al.* Comportamento Sedentário. **Revista Corpoconsciência**, Santo André, vol. 18, n.1, p. 23-36, jan/jun 2014.

JÚNIOR, J. C. F. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. V 16 • N 4 2011
Doutor Agora. **Quais são as principais consequências do sedentarismo?**. 2020 . Disponível em: <<https://www.doutoragora.com.br/blog/cuidados-saude/quais-sao-as-principais-consequencias-do-sedentarismo/>> Acesso em: 26 de novembro de 2022.

Ministério da Saúde. **A importância do retorno à prática de atividade física após a Covid-19.** 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2022/a-importancia-do-retorno-a-pratica-de-atividade-fisica-apos-a-covid-19>> Acesso em: 26 de novembro de 2022.

Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para população brasileira.** 2021. Disponível em:<https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf> Acesso em: 26 de novembro de 2022.

Organização Mundial da Saúde. **Conselhos sobre doença coronavírus (COVID-19) para o público.** 2021. Disponível em: <https://www.who.int/pt/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=Cj0KCCQjw8uOWBhDXARIsAOxKJ2GSjUXIs55LOL68XI2Q6EVB4bCvz5E7zKW9RTgkdK9FCe5ai0hSH4aAnI-EALw_wcB> Acesso em: 04 de julho de 2022.

PASCOAL, D. B. *et al.* Síndrome Respiratória Aguda: uma resposta imunológica exacerbada ao COVID19. *Braz. J. Hea. Rev.*, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2978- 2994 mar./apr. 2020.

SILVA, D. R. P. *et al.* Mudanças na prevalência de inatividade física e comportamento sedentário durante a pandemia da COVID-19: um inquérito com 39.693 adultos brasileiros. **Cadernos de Saúde Pública**; 37(3):e00221920, 2021.

SQUARCINI, C. F. R. *et al.* Nível de atividade física e comportamento sedentário em residentes de um programa de residência multiprofissional em saúde da família durante a pandemia do COVID-19. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva.** , Salvador, v.1, n.e13014, p.1-17, 2021.

SOUSA , A. C. *et al.* Impacto da pandemia COVID-19 no comportamento sedentário e nível de atividade física de professores da rede estadual de um município do Norte de Minas Gerais. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 11, p. e438101119643, 2021.