



O sedentarismo e a Covid-19

The sedentary lifestyle and Covid-19

Sedentarismo y Covid-19

João Victor Duarte Varmes¹, Ana Paula Simões Ferreira Teixeira¹, Pedro Henrique Duarte Varmes¹, Ramon Faria Tomas¹, Gabriel Ferreira Teixeira¹.

RESUMO

Objetivo: Verificar o impacto da pandemia da Covid-19 sobre o estilo de vida das pessoas. **Métodos:** A construção desse artigo se deu por meio de pesquisas bibliográficas de abordagem qualitativa, constituindo uma revisão integrativa. As bases de dados das utilizadas foram a National Library of Medicine (PubMed) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A busca dos artigos foi realizada com o uso dos descritores “Covid-19”, “sedentary lifestyle” e “pandemic” empregando o operador booleano “and”. **Resultados:** A busca resultou em 844 artigos. Foram encontrados 796 artigos no PubMed e 48 no LILACS, sendo que 18 foram excluídos por fugirem do tema. Em três estudos selecionados que incluíram família (pais, mães e filhos) ou uma forma de incentivo, como videoaulas, houve menor prevalência de sedentarismo. Contudo, foi identificado, na maior parte dos estudos, que as pessoas se tornaram ou ficaram mais sedentários, seja pela diminuição das atividades físicas ou pelo aumento do tempo sentadas, bem como pelo aumento do tempo de tela. **Considerações finais:** Pode se considerar que houve aumento da prevalência de sedentarismo na pandemia. No entanto, a prática de atividade física foi maior quando envolvia grupos familiares ou quando guiada por videoaulas.

Palavras-chave: Covid-19, Sedentarismo, Pandemia.

ABSTRACT

Objective: To verify the impact of the Covid-19 pandemic on people's lifestyles. **Methods:** This article was written through qualitative bibliographic research, constituting an integrative review. The databases used were the National Library of Medicine (PubMed) and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS). The search for articles was performed using the descriptors “Covid-19”, “sedentary lifestyle” and “pandemic” using the Boolean operator “and”. **Results:** The search resulted in 844 articles. 796 articles were found in PubMed and 48 in LILACS, of which 18 were excluded for straying from the topic. In three selected studies that included family (parents, mothers and children) or a form of encouragement, such as video classes, there was a lower prevalence of sedentary lifestyle. However, most studies have shown that people have become or become more sedentary, either by decreasing physical activity or by increasing the time spent sitting, as well as by increasing screen time. **Final considerations:** It can be considered that there was an increase in the prevalence of sedentary lifestyle during the pandemic. However, physical activity was greater when it involved family groups or when guided by video classes.

Keywords: Covid-19, Sedentary lifestyle, Pandemic.

¹ Universidade de Vassouras, Vassouras - RJ.

RESUMEN

Objetivo: Verificar el impacto de la pandemia de Covid-19 en el estilo de vida de las personas. **Métodos:** Este artículo fue construido a través de una investigación bibliográfica con enfoque cualitativo, constituyendo una revisión integradora. Las bases de datos fueron la Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed) y Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS). La búsqueda se realizó utilizando los descriptores “Covid-19”, “sedentario” y “pandemia” utilizando el operador booleano “y”. **Resultados:** La búsqueda arrojó 844 artículos. Se encontraron 796 en PubMed y 48 en LILACS, 18 fueron excluidos por alejarse del tema. En tres estudios que incluyeron a la familia o alguna forma de estímulo, como clases por vídeo, hubo una menor prevalencia de sedentarismo. Sin embargo, la mayoría han identificado que las personas se han vuelto más sedentarias, ya sea reduciendo la actividad física o aumentando la cantidad de tiempo que pasan sentadas, así como aumentando el tiempo frente a las pantallas. **Consideraciones finales:** Se puede considerar que hubo un aumento en la prevalencia del sedentarismo durante la pandemia. Sin embargo, la práctica de actividad física fue mayor cuando ésta se realizó en grupos familiares o cuando fue guiada por clases en video.

Palabras clave: Covid-19, Sedentarismo, Pandemia.

INTRODUÇÃO

Durante o final do ano de 2019 e início do ano de 2020, instalou-se uma das maiores emergências de saúde pública da história, a pandemia da COVID-19. Essa doença se caracteriza por uma infecção das vias aéreas inferiores causada pelo coronavírus 2 da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2) que pode atingir pessoas de todas as idades, porém com maior potencial de gravidade em idosos e pessoas com condições clínicas subjacentes. Até que vacinas eficazes estivessem disponíveis, diante do pouco conhecimento sobre o comportamento do vírus, do risco de transmissão e da ameaça real de morte à população, medidas de isolamento social foram tomadas, em lockdown, afetando as atividades laborativas e sociais. A maior parte das pessoas precisou ficar em casa, abstendo-se do convívio social e profissional. Como exemplo, a adoção do chamado “home office”, até então pouco utilizado, tornou-se prática habitual. As pessoas não saíam de casa nem mesmo para trabalhar. Ficaram restritos a seus lares. O “lockdown” pode contribuir significativamente para a redução dos níveis de atividade física, aumento do tempo de tela e adoção de um estilo de vida não saudável (MALTA DC, et al., 2020).

Em relação ao sedentarismo, podemos defini-lo como a realização de atividades com baixo dispêndio energético ($\leq 1,5$ equivalentes metabólicos) ou pela prática insuficiente de atividades físicas leves, inferior a 150 minutos semanais, conforme as recomendações atuais para a população entre 18 e 60 anos, segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte (HASKELL WL, et al., 2007). Se juntarmos, num mesmo cenário, sedentarismo, outros hábitos e estilo de vida não saudáveis e predisposição genética, teremos como resultado potencial o surgimento de diversas comorbidades e efeitos indesejáveis, como sarcopenia, com maior incidência de quedas em idosos, hipertensão, resistência à insulina, diabetes tipo 2, câncer e, consequentemente, maior taxa de mortalidade (BOTERO JP, et al., 2021).

A deterioração do bem-estar e da qualidade de vida causada pela inatividade e aumento do comportamento sedentário enfatiza a importância fundamental da atividade física na vida de cada indivíduo. O aumento da atividade física, como o número de passos, melhora significativamente a saúde e tem sido inversamente associado ao desenvolvimento de doenças crônicas, deste modo é perceptível o quão importante a atividade física e o fato de estar ativo diminui vários riscos de desenvolver ou piorar comorbidades já existentes (BOTERO JP, et al., 2021).

Além do “lockdown” houve a mudança do trabalho para “home office”, como o trabalho é um dos principais determinantes da atividade diária e da interação social o efeito da mudança do trabalho presencial para o remoto nos comportamentos de estilo de vida e bem-estar teve como consequência a diminuição do tempo ativo das pessoas, ou seja, passaram mais tempos sentados e em frente a tela, levando a aumentar o tempo inativo das pessoas no geral. (BARONE GIBBS B, et al., 2021).

Apesar da pandemia do SARS-CoV-2 ter desencadeado um cenário, aparentemente, propício ao sedentarismo, não é possível afirmar, sem a análise científica de dados, qual o seu real impacto sobre a prática de atividade física na população mundial. Dessa feita, esse estudo teve como objetivo verificar o impacto, isto é, se houve aumento ou diminuição do hábito sedentário durante a pandemia da Covid-19.

MÉTODOS

A elaboração deste artigo foi baseada em uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, configurando-se como uma revisão integrativa. Para a busca e seleção dos estudos, foram utilizadas as bases de dados National Library of Medicine (PubMed) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

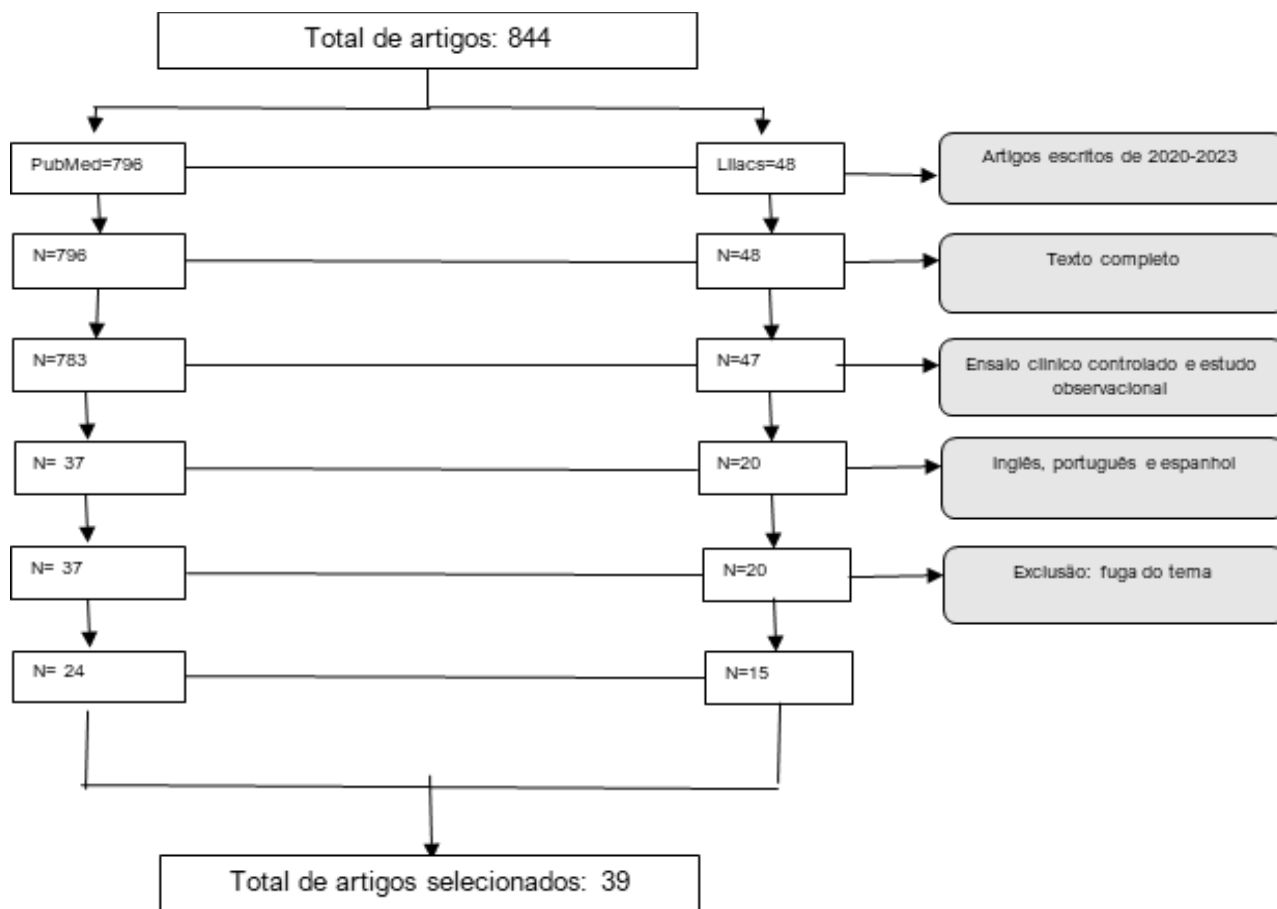
O processo de pesquisa foi conduzido por meio da aplicação dos descritores “Covid-19”, “sedentary lifestyle” e “pandemic”, combinados pelo operador booleano “AND”, garantindo uma busca mais refinada e específica. A estruturação da escrita do artigo seguiu um processo bem definido, composto pelas seguintes etapas: escolha do tema de pesquisa; definição dos parâmetros de elegibilidade; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; levantamento das publicações disponíveis nas bases de dados selecionadas; análise das informações extraídas dos artigos; avaliação crítica dos estudos selecionados e, por fim, a sistematização e exposição dos resultados obtidos (PEREIRA AS, et al., 2018).

Foram considerados elegíveis para inclusão os artigos publicados nos últimos três anos (2020-2023), nos idiomas inglês e espanhol, cujo delineamento correspondia a ensaios clínicos controlados randomizados ou estudos observacionais, além de estarem disponíveis em texto completo. Por outro lado, foram excluídos os artigos cujos temas não estavam alinhados com os objetivos propostos neste estudo.

RESULTADOS

A pesquisa realizada resultou em um total de 844 artigos. Desses, 796 foram identificados na base de dados PubMed, enquanto outros 48 foram encontrados na base Lilacs. No entanto, após uma análise criteriosa do conteúdo, verificou-se que 18 desses artigos não estavam alinhados com o tema proposto e, por esse motivo, foram excluídos do estudo. A distribuição detalhada dos artigos analisados pode ser visualizada na **Figura 1**.

Figura 1 - Fluxograma de identificação e seleção dos artigos selecionados nas bases PubMed e LILACS.



Fonte: Varmes JVD, et al., 2025.

Com base nos resultados obtidos, foi elaborado um quadro demonstrativo que sintetiza as informações dos estudos analisados, levando em consideração o nome do autor, o ano de publicação e as principais conclusões de cada pesquisa. A organização dos estudos seguiu uma classificação em ordem cronológica decrescente, abrangendo o período de 2023 a 2020, conforme apresentado no **Quadro 1**.

Os dados analisados por um estudo revelaram que antes da pandemia os participantes (idosos portadores de hipertensão arterial sistêmica) tinham em média 5089 passos/dia, 303,1 min/dia de atividades físicas de leve intensidade, 15,5 min/dia de moderada a vigorosa intensidade e cerca de 653 min/dia de comportamento sedentário. Durante a pandemia observou-se uma diminuição nos passos dados diariamente (-886 passos/dia), no exercício de moderada intensidade (-2,8 min/dia), bem como uma redução nas atividades leves (-26,6 min/dia) (BROWNE RAV, et al., 2020).

Além disso, foi observado que a prevalência do sedentarismo foi menor em contextos nos quais havia a participação da família, incluindo pais e filhos ou quando havia estímulos para a prática de atividade física, como a disponibilização de videoaulas no YouTube. Essa tendência foi identificada em três estudos específicos (MCDONOUGH DJ, et al., 2022; WILKE J, et al., 2022; LATOMME J, et al., 2023).

O estudo desenvolvido por MCDonough DJ, et al. (2022), investigou os efeitos de uma intervenção remota baseada em vídeos do YouTube para promover a atividade física em jovens adultos durante a pandemia da COVID-19. Sessenta e quatro participantes (48 mulheres, idade média de 22,8 anos) foram randomizados para um grupo de intervenção, que recebeu vídeos semanais com exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular, ou para um grupo controle, que recebeu vídeos sobre saúde em geral sem conteúdo sobre atividade física. Após 12 semanas, os participantes do grupo de intervenção apresentaram aumento significativo no tempo de atividade física moderada a vigorosa (+14,5 min/dia, $p < 0,001$), na frequência de exercícios de

fortalecimento muscular, na eficiência do sono e na motivação intrínseca para a prática de atividade física. Além disso, relataram uma redução significativa nas barreiras percebidas para se exercitar ($p < 0,001$). O estudo sugere que intervenções digitais baseadas em vídeos podem ser eficazes para melhorar a adesão à atividade física entre jovens adultos, especialmente em períodos de restrição ao acesso a academias e espaços públicos. Os pesquisadores recomendam que futuras investigações explorem a escalabilidade da intervenção e sua eficácia a longo prazo, incluindo em contextos pós-pandemia.

De forma semelhante, o estudo *Train at Home, but Not Alone*, publicado por Wilke J, et al. (2022), investigou os efeitos do exercício físico remoto na atividade física, saúde mental e bem-estar geral durante o período de lockdown da COVID-19. A principal diferença em relação ao estudo descrito anteriormente, McDonough DJ, et al. (2022) foi que, nesse estudo, as aulas remotas foram transmitidas ao vivo no grupo de intervenção em sua fase inicial. Foi então conduzido um ensaio clínico randomizado multicêntrico envolvendo 763 participantes saudáveis de nove países, divididos em dois grupos: um grupo de intervenção, que participou de sessões de exercícios ao vivo transmitidas digitalmente, e um grupo controle, que não recebeu intervenção ativa durante as primeiras quatro semanas, mas teve acesso a treinos gravados na fase subsequente. Os resultados mostraram que os participantes do grupo de intervenção aumentaram significativamente a prática de atividade física moderada (1,65 vezes mais minutos por semana, $p < 0,001$) e vigorosa (1,31 vezes mais minutos por semana, $p < 0,001$) durante o período de transmissões ao vivo. Além disso, observaram-se melhorias na motivação para o exercício, na qualidade do sono e na ansiedade. No entanto, esses efeitos diminuíram na fase posterior, quando as sessões ao vivo foram substituídas por vídeos gravados. Os achados sugerem que programas de exercícios transmitidos ao vivo podem ser uma ferramenta eficaz para promover a atividade física e melhorar a saúde mental durante períodos de restrição social. Contudo, a pesquisa destaca a necessidade de estratégias para aumentar a adesão e reduzir as taxas de desistência (WILKE J, et al., 2022).

Já o estudo *Run Daddy Run*, desenvolvido por Latomme J, et al. (2023), investigou os efeitos de uma intervenção baseada na família para aumentar a atividade física conjunta (*co-physical activity*, co-PA) entre pais e filhos de 6 a 8 anos. A co-PA é definida como qualquer atividade física realizada em conjunto entre pai e filho, caracterizada por ser ativa, estimulante e frequentemente lúdica, como jogar futebol, andar de bicicleta ou brincar de maneira dinâmica. Foi conduzido um estudo controlado não randomizado com 98 pares pai-filho (35 no grupo de intervenção e 63 no grupo controle) ao longo de 14 semanas. A intervenção incluiu seis sessões presenciais (interrompidas pela pandemia da COVID-19, resultando na conversão de quatro delas para formato online) e um componente digital de monitoramento da atividade. Os resultados mostraram um aumento significativo na co-PA (+24 min/dia, $p = 0,002$) e na atividade física moderada dos pais (+17 min/dia, $p = 0,035$). Entre as crianças, houve um aumento da atividade física leve (+35 min/dia, $p < 0,001$), mas uma redução na atividade moderada (-15 min/dia, $p = 0,005$) e vigorosa (-4 min/dia, $p = 0,002$). O comportamento sedentário reduziu significativamente para ambos (-39 min/dia para os pais, $p = 0,022$; -40 min/dia para as crianças, $p = 0,003$), mas não houve impacto no peso corporal, no clima familiar relacionado à atividade física ou na relação pai-filho.

Apesar dos desafios impostos pela pandemia, os resultados indicam que intervenções focadas em atividade conjunta entre pais e filhos podem ser promissoras para aumentar a atividade física familiar. No entanto, estratégias para incentivar atividades de maior intensidade entre as crianças precisam ser aprimoradas em futuras aplicações. Os pesquisadores recomendam que futuras investigações repliquem os achados em um ensaio clínico randomizado e avaliem a viabilidade e escalabilidade do programa em diferentes contextos familiares.

Entretanto, de maneira geral, a maioria dos estudos apontou que, durante a pandemia, houve um aumento significativo do comportamento sedentário. Esse fenômeno foi atribuído tanto à redução na prática de exercícios físicos quanto ao prolongamento do tempo sentado e ao aumento do tempo de exposição às telas.

Quadro 1 - Caracterização dos artigos conforme ano de publicação, autores e principais conclusões.

Autor(es)	Ano	Principais conclusões
YAMADA Y, et al.	2023	Foi observado um aumento do comportamento sedentário em área urbana, enquanto em área rural não teve modificações em relação ao pré-pandemia
*LATOMME J, et al.	2023	A inclusão dos pais em atividades físicas fez com que seus filhos fossem menos sedentários durante a pandemia.
*MCDONOUGH DJ, et al.	2022	O estudo demonstrou que a intervenção com atividades físicas disponibilizadas remotamente diminuiu a prevalência do estilo de vida sedentário durante a explosão da Covid-19.
FALK E, et al.	2022	Foi visto que havia alta prevalência do sedentarismo no “home office”, logo foram criadas maneiras de tentar minimizá-las.
KOVACS A, et al.	2022	O artigo complementou as evidências de que o tempo de atividade física são insuficientes para as crianças, fortalecendo a hipótese de que o sedentarismo foi altamente prevalente durante a pandemia.
NOWICKA P, et al.	2022	Foi observado que em crianças obesas e com sobrepeso as quais se encontravam em famílias mais resilientes o sedentarismo diminuiu na segunda onda da Covid-19, enquanto naquelas menos esse estilo se manteve ou até aumentou.
HE Z, et al.	2022	O estudo mostrou que a pandemia impactou negativamente nos perfis cardiometabólicos, sendo isso uma consequência do aumento do estilo de vida sedentário.
LEVENTOĞLU E, et al.	2022	As restrições da Covid-19 ficaram associadas a um aumentado risco a fatores da síndrome metabólica, que por sua vez estão relacionados a um estilo de vida não tão saudável.
SOTAQUIRÁ L, et al.	2022	Foi notado um aumento do sedentarismo de 31,49% comparando a 1ª onda com a 2ª.
*WILKE J, et al.	2022	O tele exercício foi eficaz no aumento da prática de atividades físicas na pandemia.
CRUZ-AUSEJO L e ROSALES RIMACHE J	2022	Foi observado uma diminuição da prática de atividades físicas e um aumento do uso de dispositivo eletrônico, corroborando com o sedentarismo.
ESPINOZA-GUTIERREZ GERALDINE A, et al.	2022	Os estudantes diminuíram com as atividades físicas durante o tempo de estudo remoto.
RODRIGUEZ PAF, et al.	2022	Uma menor parte das pessoas ficaram inativas fisicamente durante seu tempo de lazer.
ABDON APV, et al.	2022	Aumentou se o número de idosos sedentários e inativos na pandemia, trocando esses pelo uso do smartphone.
ARAR FC, et al.	2022	Aumentou a incidência de transtorno mental comum durante a pandemia na qual uma de suas variantes foi o sedentarismo, que também sofreu um aumento.
BRAGA LHR, et al.	2022	48,9% dos participantes tiveram diminuição da atividade física, piorando assim seu estilo de vida.
GARCIA MC, et al.	2022	A prevalência ponderada de inatividade física foi de 51,7% nas mulheres e 41,4% nos homens.
SANTANA WF DE, et al.	2022	Um total de 55,8% de pessoas teve níveis insuficientes de atividades físicas.
BARONE GIBBS, et al.	2021	Houve aumento de três horas e meia no comportamento sedentário fora do horário de trabalho na pandemia.
RUISSEN MM, et al.	2021	Foi observado menos exercícios físicos em ambos os grupos.

FAULKNER J, et al.	2021	As restrições da COVID-19 tiveram um impacto diferenciado nos hábitos de atividade física dos indivíduos com base em sua idade e sexo, afetando mais homens adultos jovens.
DESCHASAUX-TANGUY M, et al.	2021	Observou-se que houve diminuição de 53% na prática de atividade física e aumento de 63% no sedentarismo.
CHEVAL B, et al.	2021	O confinamento resultou em maior tempo gasto em comportamento sedentário (~75min/dia).
BRZEK A, et al.	2021	Os resultados indicaram claramente uma diminuição da prática de exercício físico.
SILVA DRPD, et al.	2021	Com o aumento da idade, o número de participantes classificados como praticantes de atividade física para melhorar a saúde diminuiu consideravelmente.
RICHARDSON DL, et al.	2021	Apesar das restrições de bloqueio, um grupo de idosos manteve seus níveis de atividade física pré-bloqueio, mas também aumentou seu tempo sedentário.
HADIANFARD AM, et al.	2021	Houve alta prevalência de inatividade física (29,8%) entre os escolares.
HALLMAN DM, et al.	2021	Comportamentos sedentários, em pé e em movimento não mudaram significativamente durante os dias de trabalho em casa em relação aos dias de trabalho no escritório.
FERNÁNDEZ-SÁNCHEZ A, et al.	2021	Nas descobertas desse estudo indicam que os alunos os quais tinham um estilo de vida saudável se mantiveram durante a pandemia com esse hábito.
CASTRO BM DE, et al.	2021	Foi observado um aumento do comportamento sedentário, da ingestão de alimentos e da quantidade de sono, além da redução dos parâmetros relacionados com a saúde e a qualidade de vida.
BRITO LMS, et al.	2021	A faixa etária mais jovem, dos 18 aos 40 anos, relatou passar mais tempo em atividades sedentárias durante o dia, e 34,2% não praticavam atividade física durante o isolamento social
MALTA DC, et al.	2021	Houve diminuição da prática de atividade física (de 28,7 para 15,74%) pelos adolescentes.
SILVA MN, et al.	2021	A prevalência de inatividade física aumentou em 26%, crescendo contigo também o sedentarismo em todos os subgrupos da população brasileira.
POLO TCF, et al.	2021	40% dos participantes que eram ativos se tornaram sedentários.
ROMERO-BLANCO C, et al.	2020	Os participantes passaram mais tempo fazendo atividade física e passaram mais tempo sentados.
RUIZ-ROSO et al.	2020	Foi observada maior prevalência de inatividade nos adolescentes, mas as reduções da atividade física foram mais pronunciadas na América Latina do que na Europa.
BROWNE RAV, et al.	2020	Durante a pandemia teve uma tendência a diminuição desde atividades físicas mais leves até as mais vigorosas nos idosos hipertensos.
SONZA A, et al.	2020	Mais pessoas começaram a fazer exercício pelo menos uma vez por semana, enquanto menos pessoas continuaram fazendo exercício de seis a sete vezes por semana.
SILVA LCB, et al.	2020	Foi percebido que obteve uma diminuição significativa (54%) na prática de exercícios físicos pelas crianças durante a pandemia.

Nota: * estudos que demonstram o quanto as videoaulas e as atividades físicas em família ajudaram a diminuir o sedentarismo durante a pandemia.

Fonte: Varmes JVD, et al., 2025.

DISCUSSÃO

A idade avançada, a presença de doenças crônicas, a inatividade física e o excesso de peso antes da pandemia se relacionaram a um maior impacto negativo sobre a prática de exercícios físicos. Nessas pessoas, notou-se que indivíduos com idade mais avançada tiveram um aumento bem significativo no que se diz respeito ao tempo sentado, além de haver ainda mais diminuição do nível e na realização de atividades físicas, aumentando ainda mais os riscos inerentes às condições de saúde dessa população (BOTERO JP, et al., 2021). Outros fatores que corroboraram para o crescimento do sedentarismo durante a pandemia da COVID-19 foram o “lockdown”, o trabalho remoto na população adulta e a introdução do estudo online na população infantojuvenil, que como consequência, levaram ao aumento do tempo sentado em frente às telas (notebooks, celulares, computadores e televisões).

O “lockdown” levou ao fechamento de academias, ginásios e ambientes de esportes distintos, contribuindo diretamente no incremento do estilo de vida sedentário. É notório que quando as pessoas ficam confinadas em casa, elas passam mais tempo inativas e mais ligadas à tecnologia. Além de não praticar exercícios e do aumento do tempo de tela, o estresse gerado por estar confinado, por exemplo, em um grupo de estudantes, fizeram com que adotassem maus hábitos alimentares, como alto consumo de doces, alto consumo de fast foods, baixo consumo de frutas, falta de almoço e aumento dos lanches diários, um estilo diferente daquele habitual antes da pandemia, piorando os índices de vida sedentária no intra e no pós pandemia da Covid-19 (FERNANDEZ DAISY, et al., 2021).

Todos os fatores elencados acima convergem para o desenvolvimento de doenças crônicas, como desenvolvimento neoplasias, obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial e elevação do risco cardiovascular. A inatividade física é a quarta principal causa de morte no mundo e está associada à redução da expectativa e da qualidade de vida. Destaca-se que os custos relacionados à inatividade física, como gastos com saúde e perdas de produtividade, ultrapassaram US\$ 67,5 bilhões, em 2013 (DING D, et al., 2016).

Além disso, era algo previsível que o bem-estar físico da população fosse impactado negativamente, uma vez que muitas pessoas deixaram de realizar atividades esportivas e recreativas ao ar livre, práticas às quais já estavam habituadas antes do início da pandemia. No entanto, além dos prejuízos à saúde física, outro aspecto igualmente afetado foi o bem-estar mental. De acordo com os dados apresentados na pesquisa realizada por Wilke J, et al. (2021), a proporção de indivíduos que atingiram pontuações indicativas para depressão triplicou quando comparada ao período anterior às restrições impostas pela pandemia. Esse achado demonstra os impactos psicológicos significativos experimentados pela população, especialmente se considerarmos que a prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental na prevenção e no alívio dos sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, a atividade física está fortemente associada ao aumento do afeto positivo, à melhora do humor e ao crescimento da sensação de satisfação com a vida, contribuindo, assim, para uma melhor qualidade de vida e bem-estar geral. Essa análise integrativa objetivamente indica que houve aumento da prevalência do sedentarismo durante a pandemia da COVID-19, conforme demonstrado pela maioria dos estudos apresentados no **Quadro 1**.

Cabe ressaltar que, embora a pandemia tenha levado a um aumento significativo do comportamento sedentário, alguns estudos apontaram estratégias eficazes para mitigar esse impacto. A atividade física realizada em família mostrou-se uma abordagem promissora, como evidenciado no estudo *Run Daddy Run* por Latomme J, et al. (2023), que demonstrou que a participação dos pais em atividades físicas incentivou seus filhos a reduzirem o comportamento sedentário. Além disso, intervenções digitais foram uma solução viável para estimular a prática de exercícios físicos durante o período de isolamento.

O estudo de McDonough DJ, et al. (2022), avaliou uma intervenção baseada em videoaulas no YouTube e identificou um aumento significativo no tempo de atividade física moderada a vigorosa, além de melhorias na motivação intrínseca para o exercício e na qualidade do sono. Wilke J, et al. (2022) reforçaram esses achados ao comparar aulas transmitidas ao vivo e vídeos gravados, demonstrando que as sessões ao vivo proporcionaram maior adesão e benefícios psicológicos, enquanto os vídeos gravados resultaram em menor engajamento. Esses estudos sugerem que o apoio social, seja no ambiente familiar ou digital, é um fator determinante na manutenção da atividade física.

Fernández-Sánchez A, et al. (2021) também investigaram a relação entre a pandemia da COVID-19 e o aumento do sedentarismo, concentrando-se especificamente em estudantes universitários no México. O estudo revelou que, em decorrência das restrições impostas para conter a disseminação do vírus, a maioria dos estudantes enfrentou uma redução considerável em seus níveis de atividade física. O fechamento de academias, parques e outros espaços dedicados à prática de exercícios, aliado ao ensino remoto e ao confinamento prolongado, contribuiu significativamente para essa mudança de comportamento. Além disso, a pesquisa indicou que a diminuição da prática de atividades físicas esteve diretamente relacionada à adoção de hábitos de vida menos saudáveis, como uma alimentação desbalanceada e um aumento expressivo no tempo dedicado a dispositivos eletrônicos, incluindo computadores, tablets e smartphones.

Outro ponto relevante apontado pelo estudo foi o impacto da inatividade física no bem-estar psicológico dos estudantes. Os pesquisadores observaram uma relação direta entre a redução da atividade física e o crescimento da prevalência de sintomas depressivos, ansiedade e níveis elevados de estresse entre os participantes da pesquisa. Esse achado reforça a ideia de que a prática regular de exercícios não só contribui para a saúde física, mas desempenha um papel fundamental na regulação emocional e na promoção do bem-estar mental. Durante períodos de crise sanitária e de prolongado isolamento social, a falta de movimento e a limitação das interações sociais agravaram ainda mais os efeitos psicológicos negativos sobre os universitários.

Outrossim, os dados obtidos por Fernández-Sánchez A, et al. (2021) corroboram investigações anteriores que demonstram que o sedentarismo pode intensificar problemas psicológicos em cenários de crise global. A falta de atividades físicas regulares durante a pandemia foi um fator determinante para o aumento de comportamentos prejudiciais à saúde, evidenciando a necessidade de estratégias que incentivem a prática de exercícios, mesmo em períodos de restrições sociais.

No entanto, apesar dessas estratégias, a literatura confirma um aumento expressivo do comportamento sedentário durante a pandemia, ressaltando a importância de políticas públicas que incentivem a atividade física e minimizem seus efeitos adversos à saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia aumentou o sedentarismo, elevando riscos de doenças cardiovasculares e neoplásicas. Estudos indicam que atividades físicas em família e videoaulas ajudaram a reduzir esse problema. Assim, programas de incentivo à prática de exercícios poderiam ter sido estratégicos, utilizando mídias sociais para ampla divulgação. Governos podem criar iniciativas com profissionais da saúde e educação física, oferecendo conteúdos interativos em plataformas digitais e TV. Essas ações estimulariam a atividade física e reduziriam o tempo excessivo em telas. Além disso, ajudariam a diminuir custos com saúde pública, prevenindo doenças associadas à inatividade. A criação de programas governamentais voltados à promoção da atividade física se mostra uma alternativa eficaz. Tais programas poderiam contar com orientação profissional e conteúdos interativos. O uso de mídias sociais, vídeos, podcasts e TV seria essencial para o engajamento. Essas medidas teriam impacto econômico positivo no sistema de saúde. Pesquisas futuras devem analisar como manter adesão a essas iniciativas. Assim, será possível melhorar a qualidade de vida e reduzir os impactos do sedentarismo.

REFERÊNCIAS

1. ABDON APV, et al. Tempo de uso do smartphone e condições de saúde relacionadas em idosos durante a pandemia da covid-19. *Rev bras geriatr gerontol*, 2022; 25(6):210194-210207
2. ARAR FC, et al. Qualidade de vida e saúde mental de estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19. *Rev bras educ med*, 2023; 47(1): 40-49
3. RODRIGUEZ PAF, et al. Manifestação de sintomas sugestivos de ansiedade e depressão durante a pandemia de covid-19 e associações com a prática de atividades físicas e fatores sociodemográficos no estado do Rio de Janeiro. *Pensar a Prática*, 2022; 25(1): 38184-38208

4. BARONE GIBBS B, et al. Covid-19 shelter-at-home and work, lifestyle and well-being in desk workers. *Occup Med (Lond)*, 2021; 71(2):86-94.
5. BOTERO JP, et al. Impact of the COVID-19 pandemic stay at home order and social isolation on physical activity levels and sedentary behavior in Brazilian adults. *Einstein (São Paulo)*, 2021; 19:1-6.
6. BRAGA LHR, et al. Fatores associados à piora no estilo de vida durante a pandemia de COVID-19 na população brasileira de lésbicas, gays, bissexuais, transexuais, travestis e identidades relacionadas: estudo transversal. *Epidemiol Serv Saúde*, 2022; 31(1): 752-766
7. BRITO LMS, et al. Physical activity, eating habits and sleep during social isolation: from young adult to elderly. *Rev Bras Med Esporte*, 2021; 27(1): 21–25.
8. BROWNE RAV, et al. Initial impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in hypertensive older adults: An accelerometer-based analysis. *Exp Gerontol*, 2020; 142: 111121-111130
9. BRZEK A, et al. Physical Activity, Screen Time, Sedentary and Sleeping Habits of Polish Preschoolers during the COVID-19 Pandemic and WHO's Recommendations: An Observational Cohort Study. *Int J Environ Res Public Health*, 2021; 18(21): 11173-11188
10. CASTRO BM DE, et al. The impact of quarantine on body image and lifestyle habits in resistance training practitioners. *Rev Bras Med Esporte*, 2021; 27(1): 16–20.
11. CHEVAL B, et al. Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *J Sports Sci*, 2021; 39(6): 699-704
12. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report -51 SITUATION IN NUMBERS total and new cases in last 24 hours. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331475/nCoVsitrep11Mar2020-eng.pdf> . Acessado em 19 de fevereiro de 2025.
13. CRUZ-AUSEJO L e ROSALES RIMACHE J. Complications associated with remote work during the COVID-19 pandemic: a rapid review. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 2022; 22(4): 857–864.
14. DESCHASAUX-TANGUY M, et al. Diet and physical activity during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) lockdown (March-May 2020): results from the French NutriNet-Santé cohort study. *Am J Clin Nutr*, 2021; 113(4): 924-938.
15. DING D, et al. Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major noncommunicable diseases. *Lancet*, 2016; 388(10051): 1311-1324
16. ESPINOZA-GUTIERREZ GERALDINE A., et al. Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19. *Rev. Fac. Med*, 2022; 22(2): 319-326.
17. Estado do Rio de Janeiro. Decreto nº 46.966, de 13 de março de 2020. Dispõe sobre medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus, e dá outras providências. Diário oficial do estado do Rio de Janeiro. Disponível em: <https://leisestaduais.com.br/rj/decreto-n-46966-20202020>. Acessado em 19 de fevereiro de 2025.
18. FALK GE, et al. Effects of Sedentary Behavior Interventions on Mental Well-Being and Work Performance While Working from Home during the COVID-19 Pandemic: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health*, 2022; 19(11): 6401-15
19. FAULKNER J, et al. Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: A multi-country cross-sectional analysis. *J Sci Med Sport*, 2021; 24(4): 320-326.
20. FERNANDEZ DAISY, et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Rev. chil. Nutr.*, 2022; 49(5): 616-624
21. FERNÁNDEZ-SÁNCHEZ A, et al. Conocimientos, prácticas y estilos de vida durante COVID-19 entre estudiantes universitarios en México: encuesta en línea. *Rev enferm neurol*, 2021; 20(3): 167–178.
22. GARCIA MC, et al. Change in the quantity and quality of sleep during the period of the Covid-19 pandemic and association with physical activity and sedentary behavior. *Am J Hum Biol*, 2022; 8443(1): 53-80.
23. HADIANFARD AM, et al. Physical activity and sedentary behaviors (screen time and homework) among overweight or obese adolescents: a cross-sectional observational study in Yazd, Iran. *BMC Pediatr.*, 2021; 21(1): 421-431.

24. HALLMAN DM, et al. Working from home during the COVID-19 outbreak in Sweden: effects on 24-h time-use in office workers. *BMC Public Health*, 2021; 21(1): 528-538
25. HASKELL WL, et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 2007; 39(8): 1423–1434.
26. HE Z, et al. COVID-19 Pandemic Impact on Cardiometabolic Markers in Adults in Chongqing, China: A Retrospective Cohort Study. *Front Public Health*, 2022; 10: 859488-859496.
27. KOVACS VA, et al. Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe - An observational study in 10 countries. *Eur J Sport Sci*, 2022; 22(7): 1094-1103.
28. LATOMME J, et al. Effects of a family-based lifestyle intervention on co-physical activity and other health-related outcomes of fathers and their children: the 'Run Daddy Run' intervention. *BMC Public Health*, 2023; 23(1): 342-357.
29. LEE IM, et al. Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 2012; 380 (9838): 219-229
30. LEVENTOĞLU E, et al. The effect of COVID-19 restriction on metabolic syndrome in primary hypertension. *Pediatr Int*, 2022; 64(1): 15144.
31. MALTA DC, et al. The COVID-19 pandemic and changes in the lifestyles of Brazilian adolescents. *Rev Bras Epidemiol*, 2021; 24: 210012-210025
32. MALTA DC, et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiol Serv Saúde*, 2020; 29(4): 407-420.
33. MCDONOUGH DJ, et al. Effects of a remote, YouTube-delivered exercise intervention on young adults' physical activity, sedentary behavior, and sleep during the COVID-19 pandemic: Randomized controlled trial. *J Sport Health Sci*, 2022; 11(2): 145-156.
34. MENEGUCI J, et al. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. *Motricidade*, 2015; 11(1): 160-174.
35. MUSA S, et al. COVID-19 and screen-based sedentary behaviour: Systematic review of digital screen time and metabolic syndrome in adolescents. *PLoS One*, 2022; 17(3): 265560-265578
36. NOWICKA P, et al. Explaining the complex impact of the Covid-19 pandemic on children with overweight and obesity: a comparative ecological analysis of parents' perceptions in three countries. *BMC Public Health*, 2022; 22(1): 1000-1014
37. POLO TCF, et al. Impacto da pandemia covid19 no comportamento alimentar e rotina de atividade física, no Brasil: um inquérito baseado na internet. *SALUSVITA*, 2023; 40(2): 11–24.
38. PEREIRA AS, et al. Metodologia da pesquisa científica. 1. ed. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria, Núcleo de Tecnologia Educacional, 2018.
39. RICHARDSON DL, et al. The influence of COVID-19 measures in the United Kingdom on physical activity levels, perceived physical function and mood in older adults: A survey-based observational study. *J Sports Sci*, 2021; 39(8): 887-899.
40. ROMERO-BLANCO C, et al. Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*, 2020; 17(18): 6567-6580
41. RUISSEN MM, et al. Increased stress, weight gain and less exercise in relation to glycemic control in people with type 1 and type 2 diabetes during the COVID-19 pandemic. *BMJ Open Diabetes Res Care*, 2021; 9(1): 2035-2042
42. RUÍZ-ROSO MB, et al. Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study. *Nutrients*, 2020; 12(8): 2289-2302
43. SANTANA WF DE, et al. The decrease in the physical activity levels during the COVID-19 social distancing period. *Motriz: rev educ fis*, 2022; 28: 10220016521-10220016531.
44. SILVA DRPD, et al. Changes in the prevalence of physical inactivity and sedentary behavior during COVID-19 pandemic: a survey with 39,693 Brazilian adults. *Cad Saude Publica*, 2021; 37(3): 221920-221934

45. SILVA LCB, et al. Sleep, sedentary behavior and physical activity: changes on children's routine during the COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2020; 25:1–9.
46. SILVA MN, et al. Towards an In-Depth Understanding of Physical Activity and Eating Behaviours during COVID-19 Social Confinement: A Combined Approach from a Portuguese National Survey. *Nutrients*. 2021; 13(8): 2685-2704
47. SIQUEIRA E. Tempo de tela aumentou 62% na pandemia, aponta pesquisa do ELSA-Brasil, 2021. Disponível em: <http://www.isc.ufba.br/tempo-de-tela-aumentou-62-na-pandemia-aponta-pesquisa-do-elsa-brasil/>. Acessado em 25 de maio de 2023.
48. SONZA A, et al. Brazil before and during COVID-19 pandemic: Impact on the practice and habits of physical exercise. *Acta Biomed*, 2020; 92(1): 27-37.
49. SOTAQUIRÁ L, et al. Social Capital and Lifestyle Impacts on Mental Health in University Students in Colombia: An Observational Study. *Front Public Health*, 2022; 10: 840292-840306.
50. WILKE J, et al. Train at home, but not alone: a randomised controlled multicentre trial assessing the effects of live-streamed tele-exercise during COVID-19-related lockdowns. *Br J Sports Med*, 2022; 56(12): 667-675.
51. YAMADA Y, et al. Regional Difference in the Impact of COVID-19 Pandemic on Domain-Specific Physical Activity, Sedentary Behavior, Sleeping Time, and Step Count: Web-Based Cross-sectional Nationwide Survey and Accelerometer-Based Observational Study. *JMIR Public Health Surveill*, 2023; 9: 39992-40015.