



**PANDEMIA POR COVID-19 E SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**Kamila Fernanda dos Santos Sousa<sup>1</sup>, Alécia Hercídia Araújo<sup>2</sup>, Rosely Leyliane dos Santos<sup>3</sup>**

**Resumo:**

Dentre as medidas preventivas de contágio do vírus SARS-CoV-2 foi recomendado o isolamento social, o que gerou mudanças no comportamento dos adolescentes. Objetivou identificar o impacto dos comportamentos sedentários na saúde dos adolescentes durante o isolamento social em decorrência da pandemia por COVID-19. Revisão integrativa realizada com publicações dos anos de 2019 a 2022, através de busca na Biblioteca Virtual da Saúde e MEDLINE via PubMed. Trezentos e cinquenta e três artigos foram encontrados, cinquenta e cinco foram selecionados e cinco estudos foram incluídos. Redução e ou inatividade física, aumento no tempo de tela de eletrônicos e consumo de alimentos não saudáveis foram os comportamentos adotados pelos adolescentes. As possíveis consequências disso são: alteração na saúde; desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis e oscilações no estado de humor. Conclui-se que o impacto dos comportamentos sedentários na saúde dos adolescentes durante isolamento social em decorrência da pandemia por COVID-19 está associado à possibilidade de desenvolvimento de doenças, oscilações de humor e alterações na saúde.

**Palavras-chave:** Comportamento Sedentário. SARS-CoV-2. Isolamento Social.

**1. Introdução**

A COVID-19 é uma doença causada pelo vírus SARS-CoV-2, que surgiu em dezembro de 2019 e foi declarada como pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no ano de 2020. Como estratégia mais eficiente para evitar contaminação e mortes de pessoas infectadas, foram adotadas medidas preventivas como distanciamento social, esse que ocasionou o fechamento de escolas, áreas públicas para lazer, e espaços para a realização de atividades físicas, ocasionando assim uma mudança aguda no modo de vida dos adolescentes, predispondo-os ao sedentarismo (OMS, 2020; MEIRELLES *et al.* 2020).

Devido a necessidade de confinamento, por meio da pandemia, pode-se observar um impacto significativo na vida das crianças e adolescentes, devido um maior tempo de tela, como televisão, tablet, computador e/ou telefone celular,

<sup>1</sup> Universidade Regional do Cariri, email: kamila.nanda@urca.br

<sup>2</sup> Universidade Regional do Cariri, email: alecia.araujo@urca.br

<sup>3</sup> Universidade Regional do Cariri, email: rosely.santos@urca.br

# VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

## Semana de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



acarretando em possíveis complicações a saúde do adolescente, em virtude do comportamento sedentário (QUEIROZ, 2020). Sendo assim, os efeitos a curto, médio e longo prazo dessa maior exposição às telas, bem como a propensão a estilos de vida sedentários, repercute diretamente no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (HALL *et al.* 2021).

Desta forma, a partir das considerações feitas surge o seguinte questionamento: Quais as consequências do comportamento sedentário durante o isolamento social na pandemia por COVID-19 causadas à saúde do adolescente? À vista disso, o estudo justifica-se por sua contribuição na tríade ensino-pesquisa-extensão, uma vez que este traz à tona um tema relevante para o meio acadêmico, fundamental ao conhecimento. Assim, este estudo é relevante por proporcionar a discussão acerca da saúde dos adolescentes.

### 2. Objetivo

Identificar o impacto dos comportamentos sedentários na saúde dos adolescentes durante isolamento social em decorrência da pandemia por COVID-19.

### 3. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa. Para preservar o rigor metodológico, foram seguidas as seguintes etapas para a condução desta revisão: definição da questão norteadora; busca e seleção dos estudos primários; extração dos dados; avaliação dos estudos incluídos; interpretação dos resultados e apresentação da revisão (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2019).

Para desenvolver a pergunta norteadora, utilizou-se a estratégia *Population, Variables and Outcomes* (PVO), para garantir um rigor adequado à delimitação, onde a população foram os adolescentes; a variável foi o impacto; e o resultado são consequências do sedentarismo. Dessa forma, definiu-se a seguinte questão norteadora: Quais as consequências do comportamento sedentário durante o isolamento social na pandemia por COVID-19 causadas à saúde do adolescente?

O estudo sucedeu-se a partir das buscas nos bancos de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e MEDLINE (PubMed), utilizando o operador booleano “AND”, combinando os termos e seguintes descritores: “*Covid-19 AND Sedentary Behavior AND adolescent Health*”. Os critérios de inclusão utilizados foram responder à pergunta norteadora do estudo, documentos do tipo artigo, completos e disponíveis na íntegra, publicados entre os anos de 2019 a 2022, levando em consideração o período vigente da pandemia, artigos em português, inglês e espanhol. Para exclusão delimitou-se: editoriais, dissertações, teses e resumos. Foram encontrados 353 artigos, selecionados para leitura 55 e incluídos na literatura apenas 5.

# VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

## Semana

### de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



#### 4. Resultados

Dos seis estudos incluídos nesta revisão, um foi publicado em língua portuguesa e quatro na língua inglesa. O Quadro 1 exibe a síntese dos estudos incluídos, contendo as seguintes informações: periódico; autores (ano); tipo de estudo; comportamentos; e consequências.

**Quadro 1** - Síntese dos estudos incluídos na revisão integrativa.

Periódico	Autores (Ano)	Tipo de Estudo	Comportamentos	Consequências
Revista CPAQV	SANTOS <i>et al.</i> (2021)	Revisão de Literatura	- Inatividade física. - Aumento no tempo de tela de eletrônicos.	Desenvolvimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs).
J Adolesc Health	MUNASINGHE, <i>et al.</i> (2020)	Estudo de coorte prospectivo	-Redução de atividade física. - Aumento no tempo de tela de eletrônicos. -Consumo excessivo de alimentos calóricos.	Desenvolvimento de DCNTs.
J Epidemiol Glob Health	KANG <i>et al.</i> (2021)	Estudo transversal.	-Redução da prática de atividade física.	Oscilação no estado de humor.
Rev. Brasileira de Epidemiologia	MALTA, <i>et al.</i> (2021)	Estudo transversal	-Aumento do consumo de hortaliças e de alimentos não saudáveis, como pratos congelados, chocolates e doces; -Redução do consumo de salgadinhos de pacote; -Redução da prática de atividade física; - Aumento do comportamento sedentário.	Desenvolvimento de DCNTs.
Int J Environ Res Saúde Pública	CHEN, <i>et al.</i> (2022)	Estudo transversal repetido	-Redução da prática de atividade física. -Aumento do comportamento sedentário baseado em telas.	-Alteração na saúde

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

# VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

## Semana de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



Através dos estudos incluídos pode-se identificar que durante a pandemia da COVID-19 os principais comportamentos dos adolescentes foram a redução e ou inatividade física, aumento no tempo de tela de eletrônicos e consumo excessivo de alimentos calóricos. As consequências disso são: alteração na saúde; desenvolvimento de DCNTs e oscilações no estado de humor.

Logo, compreende-se a relação da atividade física com uma melhor qualidade de vida, tendo em vista que outros estudos apontam que a adoção de comportamentos sedentários podem ter como consequências alterações na saúde, oscilações no estado de humos e desenvolvimento de DCNTs, como Diabetes *mellitus* tipo II e Hipertensão Arterial (SANTOS *et al.*, 2021; MUNASINGHE *et al.*, 2020; KANG *et al.*, 2021; MALTA *et al.*, 2021; CHEN *et al.*, 2022).

É evidente que a pandemia acarretou mudanças na vida das pessoas de todo o mundo, impactando diretamente no estilo de vida ativo, reduzindo até mesmo as oportunidades de alguns adolescentes de manter esse estilo de vida (CHEN *et al.*, 2022). Esse impacto influenciou na adoção de comportamentos sedentários por adolescentes, acarretando possíveis consequências como desenvolvimento de DCNTs, oscilações de humor e alterações na saúde.

### 5. Conclusão

Conclui-se que o impacto dos comportamentos sedentários na saúde dos adolescentes durante isolamento social em decorrência da pandemia por COVID-19 está associado à possibilidade de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), oscilações de humor e alterações na saúde.

### 6. Referências

CHEN, S. *et al.* Adolescents' Behaviors, Fitness, and Knowledge Related to Active Living before and during the COVID-19 Pandemic: A Repeated Cross-Sectional Analysis. **Int J Environ Res Public Health**, v.19, n. 5, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19052560. PMID: 35270251.

HALL, G. *et al.* A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? **Prog Cardio Dis**, 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7194897/>>. Acesso em: 20 nov. 2022.

KANG, S. *et al.* Is Physical Activity Associated with Mental Health among Chinese Adolescents during Isolation in COVID-19 Pandemic? **J Epidemiol Glob Health**,

# VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

## Semana de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



v.11, n.1, 2021. DOI: 10.2991/jegh.k.200908.001. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7958283/>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

MALTA, D. C. et al. The COVID-19 pandemic and changes in the lifestyles of Brazilian adolescents. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.24, 2021. DOI:<https://doi.org/10.1590/1980-549720210012>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/4xc9dNPPnXXNMtSYpJX3kqh/?lang=pt#>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

MEIRELLES, A.F.V. COVID-19 e Saúde da Criança e do Adolescente. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <[https://www.iff.fiocruz.br/pdf/covid19\\_saude\\_crianca\\_adolescente.pdf](https://www.iff.fiocruz.br/pdf/covid19_saude_crianca_adolescente.pdf)>. Acesso em: 21 nov. 2022.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P. S.; GALVÃO, C. M. Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. **Rev Texto Contexto Enferm**. v. 28. Florianópolis, 2019. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/tce/v28/pt\\_1980-265X-tce-28-e20170204.pdf](https://www.scielo.br/pdf/tce/v28/pt_1980-265X-tce-28-e20170204.pdf). Acesso em: 16 de nov de 2021.

MUNASINGHE, S. *et al.* The Impact of Physical Distancing Policies During the COVID-19 Pandemic on Health and Well-Being Among Australian Adolescents. **J Adolesc Health**, v.67, n.5, 2020. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2020.08.008. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7577185/>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

QUEIROZ V.C.B. A experiência da aprendizagem remota: quanto tempo demais na tela? [2020]. Disponível em: <<https://www.loyola.g12.br/wp-content/uploads/2020/06/Artigo-tempo-de-tela-vers%C3%A3o-final-convertido.pdf>>. Acesso em: 20 nov. 2022.

SANTOS, P. A. P. M. dos. et al. Pandemia e sedentarismo: consequências para a infância e adolescência. **Revista CPAQV**, v.13, n.3, 2021. Disponível em: <<https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=840>>. Acesso em: 16 de nov. de 2022.

WHO. World Health Organization. **Director General 's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020**. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>>. Acesso em: 03 nov. 2022.