Atividade Física e Sedentarismo no Contexto da Pandemia de COVID-19 no Brasil

Autor(res)

Leandro Cruz Mantoani
Luis Felipi De Souza Neves
Carlos Augusto Camillo
Leticia Aparecida Ferreira Gottarde
Patrick Ferreira Da Silva
Gabriel Pereira Lima
Angelo Raphael Carlos Ribeiro

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNESP - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO

Introdução

A pandemia de COVID-19 impôs restrições sociais sem precedentes, alterando de maneira profunda a rotina da população brasileira. O fechamento temporário de academias, parques, centros esportivos e espaços públicos reduziu significativamente as oportunidades para a prática de atividades físicas, enquanto o trabalho remoto e a necessidade de distanciamento social ampliaram o tempo passado em casa. Essa nova realidade contribuiu para o aumento expressivo de comportamentos sedentários, como permanecer longos períodos sentado diante de telas, seja para o trabalho, estudo ou lazer. A redução do movimento cotidiano não afetou apenas a saúde física, mas também impactou o bem-estar mental, elevando riscos de ansiedade, estresse e depressão. Nesse contexto, torna-se essencial investigar de forma sistemática como essas mudanças repercutiram no nível de atividade física da população, identificar grupos mais vulneráveis e compreender as barreiras e os facilitadores para a retomada de hábitos saudáveis. Conhecer essas informações é fundamental para embasar políticas públicas, programas de incentivo ao exercício e estratégias de promoção da saúde que visem reduzir o sedentarismo e minimizar os efeitos adversos deixados pela crise sanitária, favorecendo uma recuperação mais ampla e sustentável do ponto de vista físico e emocional.

Objetivo

Analisar e comparar o perfil de atividade física e o comportamento sedentário da população brasileira durante a pandemia de COVID-19 entre as diferentes regiões.

Material e Métodos

O estudo multicêntrico “International survey for assessing COVID-19’s impact on fear and health: study protocol (CARE)”, conduzido em aproximadamente 30 países, teve como objetivo avaliar os efeitos da pandemia de COVID-19 sobre indicadores de saúde e níveis de medo da população global (CEP 4.597.434). A coleta de dados

foi realizada mediante aplicação do questionário online CARE, composto por instrumentos autorreferidos destinados à mensuração dos principais impactos da pandemia. O recrutamento ocorreu por meio de plataformas digitais, assegurando abrangência amostral no período de julho de 2020 a agosto de 2021. No Brasil, a aplicação contemplou as cinco macrorregiões (Sul, Sudeste, Centro-Oeste, Nordeste e Norte). Foram incluídos participantes com idade 18 anos, sem limitações físicas ou psicológicas impeditivas ao preenchimento do instrumento. A análise estatística foi processada no software SPSS (versão 22). As variáveis qualitativas foram apresentadas em frequências absolutas, enquanto as quantitativas foram descritas por mediana e intervalo interquartílico (25–75%). Para comparação entre grupos, empregou-se o teste de Kruskal-Wallis, seguido do pós-hoc de Dunn, adotando-se nível de significância de $p < 0,05$.

Resultados e Discussão

Foram avaliados 450 participantes, sendo 315 mulheres (70 %) e 135 homens (30 %), todos com idade igual ou superior a 18 anos, provenientes de diferentes regiões do Brasil e distribuídos em três grupos: G1 – Sul (68 %), G2 – Sudeste + Centro-Oeste (27 %) e G3 – Nordeste + Norte (5 %). Os participantes apresentaram baixos níveis de atividade física vigorosa, com as seguintes frequências semanais: G1 – 3 [1–5] dias; G2 – 2 [1–5] dias; e G3 – 1 [1–4] dias ($p = 0,601$). Para a atividade física moderada, os resultados foram: G1 – 4 [3–6] dias; G2 – 3 [1–5] dias; e G3 – 1 [1–3] dias ($p = 0,459$). Quanto ao comportamento sedentário, o tempo dedicado a telas (horas por dia) foi: G1 – 8 [4–10] horas; G2 – 8 [5–12] horas; e G3 – 10 [6–12] horas ($p = 0,068$). O tempo sentado (horas por dia) foi: G1 – 8 [6–10] horas; G2 – 9 [6–12] horas; e G3 – 8 [5–11] horas ($p = 0,326$).

Esses achados mostram que, em todas as regiões, a pandemia de COVID-19 reduziu significativamente os níveis de atividade física e aumentou o sedentarismo. A ausência de diferenças estatísticas entre os grupos sugere que as restrições sociais e o trabalho remoto impactaram a população de forma semelhante. O tempo médio superior a oito horas diárias sentado ou em frente a telas ultrapassa as recomendações de saúde e está relacionado a maior risco de doenças crônicas e problemas mentais. Observou-se ainda uma tendência de maior exposição a telas no Norte e Nordeste, possivelmente ligada a fatores contextuais, embora sem significância estatística.
É importante destacar que, por se tratar de um estudo transversal, os resultados refletem apenas associações em um único momento e não permitem estabelecer causalidade. No entanto, outros trabalhos realizados no Brasil e em diferentes países observaram tendência semelhante, com queda dos níveis de atividade física e aumento do tempo em comportamento sedentário durante a pandemia. Esses achados, em conjunto, reforçam a necessidade de investigações adicionais, preferencialmente longitudinais, que explorem as consequências dessas mudanças de comportamento e testem intervenções que possam reduzir seus impactos negativos.

Conclusão

Independentemente das regiões do território brasileiro, não houve diferenças estatisticamente significativas nos níveis de atividade física moderada ou vigorosa, nem no comportamento sedentário entre os três grupos durante a pandemia de COVID-19.

Agência de Fomento

CAPES-Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

Referências

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. How to stay physically active during COVID-19 self-quarantine. 2020.

Disponível em: https://www.who.int/europe/news/item/25-03-2020-how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine

.

SILVA, D. R. P. et al. Changes in the prevalence of physical inactivity and sedentary behavior during COVID-19 pandemic. Cad. Saúde Pública, v. 37, n. 3, e00221920, 2021. DOI: 10.1590/0102-311X00221920. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33950077/.

MARQUES, M. et al. Physical activity during the COVID-19 pandemic: a survey with adults in Northern Brazil. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde, v. 25, n. 1, p. 1-8, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0151.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília, 2021.

TISON, G. H. et al. Worldwide effect of COVID-19 on physical activity. Ann. Intern. Med., v. 173, n. 9, p. 767-770, 2020. DOI: 10.7326/M20-2665.