



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

### Autor(es)

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

### 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

Analizar 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



## 28º Encontro de Atividades Científicas

03 a 07 de novembro de 2025

Evento Online

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.



## 28º Encontro de Atividades Científicas

03 a 07 de novembro de 2025

Evento Online

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.