



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JOSÉ JEFERSON AGUIAR DA SILVA

**IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19: IMPLICAÇÕES NA PRÁTICA DE
ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE ADOLESCENTES DE 10 A 19 ANOS - OMS.**

Uma Revisão de Literatura Narrativa

RECIFE

2025

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JOSÉ JEFERSON AGUIAR DA SILVA

**IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19: IMPLICAÇÕES NA PRÁTICA DE
ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE ADOLESCENTES DE 10 A 19 ANOS - OMS.**

Uma Revisão de Literatura Narrativa

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Disciplina TCC 2, ministrada pelo professor Dr. Edilson Fernandes de Souza, no Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador(a): Prof^a. Dr^a. Tereza Luiza de França.

Co-Orientador(a): Prof^a. Dd^a. Sandra Cristhianne França.

RECIFE

2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, José Jeferson Aguiar da.

IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19: IMPLICAÇÕES NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE ADOLESCENTES DE 10 A 19 ANOS - OMS. Uma Revisão de Literatura Narrativa / José Jeferson Aguiar da Silva. - Recife, 2025.

31, tab.

Orientador(a): Tereza Luiza de França

Coorientador(a): Sandra Cristhianne França

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Licenciatura, 2025.

Inclui referências, anexos.

1. Pandemia. 2. COVID-19. 3. Atividade Física. 4. Adolescentes. 5. Sedentarismo. I. França, Tereza Luiza de. (Orientação). II. França, Sandra Cristhianne. (Coorientação). IV. Título.

010 CDD (22.ed.)

JOSÉ JEFERSON AGUIAR DA SILVA

**IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19: IMPLICAÇÕES NA PRÁTICA DE
ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE ADOLESCENTES DE 10 A 19 ANOS - OMS.**
Uma Revisão de Literatura Narrativa

Aprovado em: 04/04/2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Tereza Luiza de França (Orientadora) Universidade Federal de
Pernambuco - UFPE
1^a. Examinadora - Presidenta da Banca

Prof^a. Dd^a. Sandra Cristhianne França (Examinadora Externa) Faculdade
Pernambucana de Saúde - FPS
2^a. Examinadora

Prof^a. Dd^a. Rita Cláudia Batista Ferreira Rodrigues (Examinadora Interna)
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE
3^a. Examinadora

Dedico esse trabalho à minha família pelo apoio incondicional.

AGRADECIMENTOS

A Deus, em primeiro lugar, por me conceder força e coragem ao longo desta jornada. À minha mãe, Rosilene, pelo amor incondicional, esforço e dedicação, que foram essenciais para que eu chegasse até aqui. À minha noiva, Ana Luiza, por acreditar em mim em todos os momentos e ser meu alicerce. Ao meu irmão, Jadson, por ser um verdadeiro exemplo em minha vida. E à minha orientadora, Tereza França, cuja orientação e incentivo foram fundamentais para a conclusão deste trabalho. A todos, minha eterna gratidão.

“Consagre ao Senhor tudo o que você faz,
e os seus planos serão bem-sucedidos”.
Provérbios 16:3.

RESUMO

Este estudo tem por foco os impactos da pandemia da COVID-19 na prática de atividades físicas dos adolescentes, segundo a literatura consultada, entre 10 a 19 anos. Com base na Revisão de Literatura Narrativa, a pesquisa analisou 29 publicações científicas, sendo artigos científicos, livros, periódicos e reportagens publicadas, dos últimos cinco anos, para compreender como as restrições impostas pelo isolamento social-COVID-19 afetaram as práticas de atividades físicas nessa faixa etária. Os resultados evidenciaram uma redução significativa nessas práticas, intensificando os índices de sedentarismo e inatividade física entre esses jovens. Entre os principais fatores responsáveis destacam-se o fechamento de escolas e espaços esportivos no que acarretou para o aumento do tempo de exposição às telas televisivas e eletônicas, como por exemplo, o celular e a ausência de estímulo para a prática de atividades físicas. Esse cenário contribuiu para um aumento da vulnerabilidade dos adolescentes para aquisição e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão e diabetes, além de impactar negativamente na saúde mental, o que favoreceu quadros de ansiedade e depressão. Neste contexto, ancorado nas publicações analisadas, concluiu-se que o período pandêmico acentuou uma tendência pré-existente de redução de atividades físicas entre os adolescentes integrantes das referidas publicações. Com estas perspectivas, a pesquisa apresenta como contribuição político-social a necessidade de implementar e implantar políticas público-sócio-educacionais para nutrir à prática de atividades físicas com objetividade para incorporar hábitos saudáveis. Tais perspectivas de modos que sejam concebidas por estratégias político-educacionais direcionadas ao processo de conscientização sobre o sentido e significado de práticas de atividades físicas como fundamental e essencial para superar os impactos negativos deixados pela pandemia de COVID-19.

Palavras-chave: Pandemia; COVID-19; Atividade Física; Adolescentes; Sedentarismo.

ABSTRACT

This study focuses on the impacts of the COVID-19 pandemic on the physical activity practices of adolescents, aged 10 to 19, according to the literature reviewed. Based on a Narrative Literature Review, the research analyzed 29 scientific publications, including journal articles, books, periodicals, and reports published in the last five years, to understand how the restrictions imposed by COVID-19-related social isolation affected physical activity practices in this age group. The results revealed a significant reduction in these practices, increasing sedentary behavior and physical inactivity among adolescents. Key contributing factors included school and sports facility closures, which led to increased screen time on electronic devices such as cell phones, as well as a lack of encouragement for physical activity. This scenario contributed to a higher vulnerability of adolescents to the development of non-communicable chronic diseases, such as obesity, hypertension, and diabetes, in addition to negatively impacting mental health, increasing cases of anxiety and depression. In this context, based on the analyzed publications, it was concluded that the pandemic period intensified a pre-existing trend of declining physical activity among adolescents in the reviewed studies. From this perspective, the research highlights the political and social need to implement public socio-educational policies aimed at fostering physical activity practices and promoting healthy habits. These strategies should be conceived through political-educational approaches that raise awareness of the importance of physical activity as a fundamental and essential element in overcoming the negative impacts of the COVID-19 pandemic.

Keywords: Pandemic, COVID-19, Physical Activity, Adolescents, Sedentary Behavior.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Dados para análise	18
-------------------------------------	----

LISTA DE ABREVIACOES

COVID-19	Coronavírus
DCNT	Doenças Crnicas não Transmissíveis
Fiocruz	Fundação Oswaldo Cruz
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
OPAS	Organização Pan-Americana da Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	OBJETIVOS	16
	2.1 Objetivo Geral	
	2.2 Objetivos Específicos	
3	METODOLOGIA	17
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	
	4.1 Importância da Atividade Física na Adolescência	19
	4.2 Impactos da Pandemia na Prática de Atividades Físicas	20
	4.3 Riscos do Sedentarismo e da Inatividade Física	22
5	CONCLUSÃO	24
6	REFERÊNCIAS	25
7	ANEXOS	28

1 INTRODUÇÃO

A pandemia do Coronavírus (COVID-19) expandiu-se em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China, como apontam Lacet e Freitas (2023). Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou o surto como uma Emergência em Saúde Pública de Interesse Internacional (OPAS, 2020). A rápida propagação do vírus por diversas partes do mundo, razão pela qual desencadeou no âmbito da OMS a medida por declarar a situação como uma pandemia em 11 de março de 2020 (Silva, 2021).

Desde então, as medidas de contenção, como isolamento social, fechamento de escolas e restrição de atividades ao ar livre, alteraram significativamente a rotina da população, incluindo os hábitos relacionados à prática de atividades físicas.

A atividade física é amplamente reconhecida como um componente essencial na promoção da saúde e na prevenção de doenças metabólicas (Tassitano et al., 2007). Nos últimos anos, enfermidades como obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão arterial, tradicionalmente com mais prevalência em adultos, têm sido observadas com crescente frequência entre crianças e adolescentes (Santos et al., 2021).

Antes de aprofundar essa discussão, é importante esclarecer a diferença entre o conceito do objeto central deste estudo - atividade física e exercício físico.

Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, a atividade física abrange qualquer movimento corporal voluntário que resulte em um gasto energético superior ao nível basal.

No campo destas reflexões, Andrade et al. (2020) ressaltam que o contato precoce com a atividade física favorece a adoção de comportamentos saudáveis ao longo da vida. A escola, nesse contexto, desempenha um papel fundamental, pois é nesse ambiente que se consolidam comportamentos que podem influenciar a saúde na fase adulta.

Por sua vez, o exercício físico é caracterizado por práticas planejadas e estruturadas, destinadas à manutenção ou aprimoramento da aptidão física (Garcia, 2021).

Dados da Organização das Nações Unidas (ONU, 2017) revelam que cerca de 81% dos adolescentes em idade escolar não atingem as recomendações

mínimas de atividade física. Este mesmo estudo enfatiza que a inatividade física aumenta o risco de comorbidades como diabetes, hipertensão e câncer. A falta da prática regular de atividades físicas está intimamente ligada ao surgimento ou agravamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (Ministério da Saúde, 2022).

Estimular a atividade física na adolescência é essencial, pois contribui para a compreensão de sua importância e propósito. Esse envolvimento precoce possibilita que, na vida adulta, a pessoa já tenha um histórico que reforça a necessidade da prática, permitindo que ela se exercite de forma prazerosa e com plena consciência de seus benefícios, como, por exemplo, citam Santos e Knijnik (2007).

Para os propósitos deste estudo, a adolescência é compreendida, segundo a definição da OMS, como o período entre 10 e 19 anos. Essa fase é marcada por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais, que influenciam o desenvolvimento do indivíduo em diferentes aspectos (Ministério da Saúde, 2007).

Com o surgimento da COVID-19, foram implementadas diversas medidas de prevenção, como o distanciamento social, a higienização frequente das mãos e o uso de máscaras (ONU, 2020). Esse cenário resultou no fechamento de escolas e na suspensão de atividades presenciais, o que levou a uma queda acentuada na prática de atividades físicas, tanto entre os adolescentes quanto na população em geral. Um exemplo desse impacto é o comunicado do Ministério da Saúde (2022), que alertou sobre os riscos da inatividade física, evidenciando a redução significativa dos níveis de atividade física na população durante a pandemia.

A inatividade física é caracterizada pela ausência de pelo menos 30 minutos diários de práticas corporais ao longo da semana, conforme mencionam Silva e Silva (2022).

O sedentarismo envolve longas horas em atividades de baixo gasto energético, como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos (Silva e Silva, 2022).

Nahas (2017) aponta que ambos os fatores estão associados a um risco elevado para o desenvolvimento de DCNT, como obesidade, hipertensão e diabetes.

Tais afirmativas nos levam a compreender os impactos da pandemia nesse contexto.

Diante deste cenário, reconhecemos que a pandemia impactou diretamente o estilo de vida da população, sendo os adolescentes um dos grupos mais afetados.

Reconhecidos como um dos segmentos mais ativos da sociedade (Silva e Costa Júnior, 2011), esses jovens enfrentaram restrições impostas pelo isolamento social, a falta de espaços adequados para a prática de exercícios em casa e a ausência de orientação de professores de Educação Física (Nascimento, Brito e Vilanova-Campelo, 2023).

Como afirmam Queiroz e Oliveira (2024), “essas medidas fizeram com que as pessoas se resguardassem de uma doença, enquanto isso eram acometidas por outras, tão prejudiciais quanto a COVID-19”.

Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo compreender os impactos da pandemia de COVID-19 na prática de atividades físicas entre adolescentes de 10 a 19 anos, conforme a definição da OMS.

Com estas reflexões teóricas, optamos por realizar como campo metodológico da pesquisa a Revisão de Literatura Narrativa, analisando publicações dos últimos cinco anos que investigam como a pandemia influenciou a rotina do isolamento entre os adolescentes.

A pesquisa se alinha ao terceiro objetivo estratégico da ONU, que busca “assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades”, focando especificamente na meta 3.4, que propõe a redução da mortalidade prematura por doenças não transmissíveis até 2030. Embora este estudo não tenha como objetivo direto mitigar esses impactos, contribui para essa meta ao consolidar o conhecimento acadêmico sobre os impactos da pandemia na prática da atividade física entre adolescentes.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral:

Analisar os impactos da pandemia de COVID-19 na prática de atividades físicas entre adolescentes de 10 a 19 anos(OMS), considerando os desafios impostos pelo isolamento social e suas consequências para a saúde destes adolescentes.

2.2 Objetivos Específicos:

- Identificar as principais barreiras enfrentadas pelos adolescentes para a prática de atividades físicas durante a pandemia.
- Compreender como o isolamento provocado pela COVID-19 influenciou o sedentarismo entre os adolescentes entre 10 a 19 anos.
- Identificar como os impactos da pandemia de COVID-19 atravessaram as práticas de atividades físicas entre os adolescentes entre 10 a 19 anos.

3 METODOLOGIA

Este estudo é uma Revisão de Literatura Narrativa, abordagem que permite explorar e sintetizar diferentes perspectivas sobre um tema específico sem seguir protocolos rígidos de inclusão e exclusão de fontes (Rother, 2007).

Esse tipo de revisão é amplamente utilizado em publicações científicas, pois possibilita uma compreensão ampla e crítica sobre determinado objeto de estudo, neste caso, os impactos da pandemia de COVID-19 na prática de atividades físicas entre adolescentes.

A elaboração desta revisão contou com a consulta a artigos científicos, livros, periódicos e reportagens publicadas por organismos oficiais e veículos de comunicação, como a ONU e a OMS. O principal recurso utilizado para a busca dos materiais foi o Google Acadêmico. Foram priorizadas fontes de livre acesso, com ênfase em publicações dos últimos cinco anos, a fim de garantir uma análise atualizada sobre o tema.

A seleção dos textos ocorreu em duas etapas: primeiramente, foi feita uma leitura dos títulos e resumos para identificar publicações consideradas relevantes sobre o tema.

Em seguida, os materiais que apresentavam maior recorrência em relação ao objetivo do estudo foram analisados integralmente, com o intuito de compreender os principais impactos e consequências da pandemia na prática de atividades físicas entre adolescentes.

Por se tratar de uma Revisão de Literatura Narrativa, a busca de materiais não seguiu um protocolo exaustivo, uma vez que esse tipo de estudo se baseia na análise da literatura disponível em livros e artigos científicos, além da interpretação e análise crítica do autor. Isso permitiu a inclusão de diferentes abordagens sobre o tema. Dessa forma, o estudo reúne diversas perspectivas sobre como a pandemia e as restrições impostas por ela provocaram uma mudança abrupta no estilo de vida dos adolescentes, contribuindo para uma visão crítico-reflexiva e contextualizada sobre os impactos e as possíveis alterações nos hábitos dos adolescentes durante esse período.

O quadro abaixo reúne as principais publicações, seus respectivos autores e anos de publicação utilizados neste estudo, conforme apresentado a seguir:

Quadro 1 - Dados para análise

PUBLICAÇÕES	AUTORES	ANOS
Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.	NAHAS, Markus Vinicius.	(2017).
Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa.	Santos Carvalho et al.	(2021).
Guia de atividade física para a população brasileira.	GARCIA, Leandro.	(2021).
Impactos da pandemia da COVID-19 sobre a prática de atividades físicas e exercícios: uma revisão integrativa.	QUEIROZ, Bianca; OLIVEIRA, Jorge Alexandre Maia de.	(2024).
Prática de atividade física entre adolescentes durante a pandemia da Covid-19.	Nascimento, Brito e Vilanova-Campelo.	(2023).
Pandemia e sedentarismo: consequências para a infância e adolescência.	SANTOS, Pedro Afonso Pegoretti Matias dos et al.	(2021).
Impactos da pandemia da COVID-19 sobre a prática de atividades físicas e exercícios: uma revisão integrativa.	QUEIROZ, Bianca; OLIVEIRA, Jorge Alexandre Maia de.	(2024).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Importância da Atividade Física na Adolescência:

Inicialmente, é fundamental ressaltar que, conforme Nahas (2017), o ser humano é concebido para a atividade constante. Desde os primórdios da humanidade, a sobrevivência estava diretamente relacionada à necessidade de movimento, seja para caçar, pescar ou buscar abrigo.

Entretanto, com o progresso da modernidade, observa-se uma transição gradual do lazer, dentre outras, citamos esporte, jogo, dança, e luta, para uma forma mais passiva, marcada pelo excesso de tempo diante de telas e outras formas de entretenimento.

A atividade física é definida como qualquer movimento do corpo que resulta em gasto calórico, incluindo ações cotidianas como caminhar e subir escadas (Santos Carvalho et al., 2021).

O exercício físico refere-se a movimentos planejados e estruturados, realizados sob a orientação de um profissional de educação física, com o objetivo de melhorar a condição física (Rosa, 2016).

Compreender essa distinção permite avaliar os impactos do sedentarismo e da inatividade física, que, por sua vez, afetam diretamente a formação integral dos adolescentes.

Segundo os autores investigados neste estudo, a ausência de atividade física regular está associada a diversas doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer. De acordo com uma publicação do Ministério da Saúde, essas doenças são responsáveis por aproximadamente 75% das mortes em todo o mundo.

A prática regular de atividade física proporciona inúmeros benefícios à saúde. Conforme apontado por Santos Carvalho et al. (2021), indivíduos fisicamente ativos apresentam melhores indicadores de saúde, como menor percentual de gordura corporal (avaliado por dobras cutâneas) e redução da frequência cardíaca de repouso.

Os efeitos positivos da atividade física são amplamente reconhecidos. Segundo Boccaletto et al. (2009), sua prática durante a infância e a adolescência não apenas favorece o desenvolvimento motor, mas também desempenha um papel

crucial na socialização, permitindo que os jovens interajam, explorem o mundo ao seu redor e desenvolvam habilidades como autoestima, autoconfiança e expressividade. No que diz respeito aos aspectos fisiológicos, a atividade física contribui para a redução do risco de doenças crônico-degenerativas associadas ao sedentarismo, como obesidade, hipertensão e doenças respiratórias.

Em vista dos evidentes valores da prática regular de atividades físicas, torna-se imprescindível analisar as recomendações relevantes para sua realização.

Nesse contexto, este estudo adotou as diretrizes da OMS e do Guia de Atividade Física para a População Brasileira, que oferecem recomendações similares e complementares.

De acordo com a OMS e o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, é recomendado que adolescentes com idades entre 10 e 19 anos realizem, no mínimo, 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, com ênfase em exercícios aeróbios. É importante que, pelo menos três vezes por semana, sejam incorporados exercícios que fortalecem o corpo, como, por exemplo, pular corda ou participar de uma disputa de cabo de guerra.

Essa fase da vida é fundamental para a formação de hábitos saudáveis. Adolescentes que adotam a prática regular de atividades físicas têm maior probabilidade de se tornarem adultos fisicamente ativos, compreendendo a importância dessa rotina e praticando-a com prazer e consciência de seus benefícios (Garcia, 2021).

Mesmo com essas diretrizes, diversos fatores têm interferido na adesão dos adolescentes à prática de atividade física.

4.2 Impactos da Pandemia na Prática de Atividades Físicas:

A diminuição dos níveis de atividade física entre adolescentes não é um fenômeno recente. Já em 2017, a ONU alertava para esse problema, revelando que cerca de 81% dos adolescentes em idade escolar não alcançavam as recomendações mínimas de atividade física (ONU, 2017). Segundo Santos Carvalho et al. (2021), fatores como a falta de segurança e o aumento do uso de dispositivos eletrônicos, incluindo smartphones, computadores e videogames, têm contribuído para o desinteresse de crianças e adolescentes por atividades ao ar livre, como

andar de bicicleta e jogar futebol. Essa nova realidade levou ao surgimento de hábitos sedentários, que se intensificaram durante a pandemia da COVID-19.

Para conter o avanço da contaminação e superar o número de mortes causadas pelo vírus, diversas medidas restritivas foram adotadas. O isolamento social, por exemplo, destacou-se como uma estratégia crucial na redução dos casos de infecção. Entretanto, conforme observam Queiroz e Oliveira (2024), embora tenha sido eficaz na contenção do vírus, o isolamento social também desencadeou outras complicações de saúde.

Com o objetivo de combater a pandemia, várias instituições adotaram medidas que impactaram diretamente a vida cotidiana da população. O fechamento de escolas, universidades e espaços dedicados à prática de atividades físicas, considerados não essenciais, resultou em uma mudança significativa no estilo de vida da sociedade (Santos et al., 2021). No ambiente escolar, a suspensão das aulas presenciais eliminou a Educação Física, que representava uma das principais fontes de atividade física para muitos adolescentes.

É importante notar que, conforme indicam os dados de pesquisas, o nível de atividade física entre os jovens já apresentava uma tendência de declínio antes da pandemia. Contudo, esse declínio se intensificou durante o período de isolamento social. Enquanto em 2019 mais de 80% dos adolescentes não atingiam os níveis recomendados de atividade física (OMS, 2019), a pandemia agravou essa situação, reduzindo ainda mais a prática de exercícios.

Adicionalmente, em 2020, uma pesquisa conduzida por Malta et al., 2020 *apud* Santos et al., 2021, analisou dados de 45.161 participantes e constatou que, previamente à pandemia, 30,1% das pessoas praticavam pelo menos 150 minutos de atividade física semanalmente. Em contrapartida, após as restrições do isolamento, esse número decresceu para 18,1%.

Em outro estudo, conduzido com adolescentes de 12 a 17 anos, a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) publicou que o percentual de jovens que não praticavam 60 minutos de atividade física em nenhum dia da semana antes da pandemia era de 20,9%. Esse número, no entanto, saltou para 43,4% durante o período pandêmico.

Um estudo realizado por Nascimento, Brito e Vilanova-Campelo (2023) com 198 estudantes do Maranhão, com idade média de 16 anos, investigou as alterações no estilo de vida dos adolescentes durante a pandemia. Os resultados revelaram um

aumento significativo na inatividade física, atingindo 92% entre os jovens do sexo masculino e 95,2% entre as jovens do sexo feminino.

Dentre os participantes que ainda se exercitavam, a maioria realizava atividades em casa, com uma frequência média de 2,8 vezes por semana. Os autores sugerem que essa mudança está diretamente ligada ao fechamento de escolas, academias, parques e praças em decorrência das restrições impostas pelo isolamento social.

Os dados apresentados demonstram que as restrições impostas pela pandemia resultaram em uma redução expressiva nos níveis de atividade física entre os adolescentes. Esse cenário é preocupante, pois o sedentarismo e a inatividade física na juventude elevam significativamente os riscos à saúde.

4.3 Riscos do Sedentarismo e da Inatividade Física:

Com a pandemia, o tempo que os adolescentes passaram em frente às telas aumentou de forma significativa, impulsionado pelo ensino remoto e pelo maior consumo de entretenimento digital (Santos et al., 2021).

O desafio reside no fato de que o hábito de passar horas sentado, seja jogando ou utilizando dispositivos eletrônicos, expõe essas pessoas a diversos fatores nocivos à saúde. Dentre esses riscos, destacam-se os distúrbios do sono, transtornos de ansiedade e um aumento significativo nas chances de desenvolver obesidade, além de todas as doenças associadas, como hipertensão, diabetes, esteatose hepática e problemas circulatórios (Letieri, 2020).

O aumento do tempo diante das telas substituiu atividades físicas diárias, intensificando os impactos negativos do isolamento social. Um estudo realizado pela Fiocruz em 2020 revelou que aproximadamente 70% dos jovens brasileiros entre 16 e 17 anos passaram mais de quatro horas diárias utilizando dispositivos eletrônicos, sem considerar o tempo dedicado às aulas remotas. Este estudo constatou que longos períodos em comportamento passivo aumentam os riscos de sedentarismo e inatividade física.

De acordo com Nahas (2017), o sedentarismo é caracterizado por um estilo de vida em que o indivíduo não pratica atividades físicas de forma regular, tende a ter um comportamento passivo durante o lazer e realiza atividades majoritariamente

em posições sentadas. Para ser considerado sedentário, uma pessoa deve apresentar um gasto calórico inferior a 500 kcal por semana.

O sedentarismo é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT, como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares (OMS, 2020).

Além do sedentarismo, a inatividade física emerge como uma preocupação séria. De acordo com Meneguci et al. (2015), Pitanga et al. (2020) e Yang e Koenigstorfer (2020) *apud* Franco et al. (2022), inatividade física refere-se ao não cumprimento das recomendações de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, que variam entre 150 a 300 minutos semanais, correspondendo a um gasto energético de 500 a 1000 METs. Dessa forma, adolescentes que não atingem esse mínimo recomendado de atividade têm maior probabilidade de desenvolver problemas de saúde a longo prazo (Santos Carvalho et al., 2021).

O impacto dessas transformações ressalta a importância de promover hábitos saudáveis e implementar ações que incentivem a prática de atividades físicas entre os adolescentes, com o objetivo de exterminar os prejuízos decorrentes do sedentarismo e da inatividade física que foram ainda mais intensificados após o período pandêmico.

5 CONCLUSÃO

A pandemia da COVID-19 resultou em impactos significativos na prática de atividades físicas entre adolescentes de 10 a 19 anos. As medidas de isolamento social, o fechamento de escolas e espaços esportivos contribuíram para um aumento expressivo do sedentarismo e da inatividade física, resultando em prejuízos à saúde física e mental dos jovens.

Os dados analisados evidenciam que a redução da atividade física nesse período esteve associada ao aumento do tempo de tela, ao distanciamento das atividades escolares presenciais e à ausência de orientação adequada para a prática de exercícios. Isso resultou em um crescimento dos riscos de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes e hipertensão.

Este estudo ressalta a importância de políticas público-sócio-educacionais que implamtem a retomada e a manutenção da atividade física entre adolescentes, visando acabar os impactos negativos deixados pela pandemia COVID-19.

E, um destaque para a necessidade de medidas institucionais preventivas que garantam respostas eficazes em futuras crises sanitárias, visando superar os impactos do sedentarismo e da inatividade física para preservar a qualidade de vida da população jovem.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Yasmin Monara Ferreira De Sousa et al. **Exercício físico na adolescência como ferramenta para impulsionar o ensino de investigação em saúde**. Atas de Ciências da Saúde, v. 8, n. 4, p. 82-96, 2020.

BOCCALETTO, Estela Marina Alves et al. **Alimentação, atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP**. 2009.

FIOCRUZ. **Pesquisa da Fiocruz aponta os impactos da pandemia na rotina dos adolescentes brasileiros**. Fiocruz. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-da-fiocruz-aponta-os-impactos-da-pandemia-na-rotina-dos-adolescentes-brasileiros>. Acesso em: 22 Mar. 2025.

FRANCO, Frederico Souzalima Caldoncelli et al. **Nível de atividade física e sedentarismo associados à imagem corporal em adolescentes antes e durante a pandemia da COVID-19**. HOLOS, v. 4, 2022.

GARCIA, Leandro. **Guia de atividade física para a população brasileira**. 2021.

LACET, Vanda Késsia Gomes Galvão; DE FARIAS, Washington Silva. **A origem do coronavírus no discurso de sites jornalísticos brasileiros em 2023: culpabilização da China em pauta**. Tabuleiro de Letras, v. 17, n. 2, p. 12-28, 2023.

LETIERI, Rebeca. **Gamers e sedentarismo: como evitar complicações com o hábito de jogar**. Ge. Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/gamers-e-sedentarismo-como-evitar-complicacoes-com-o-habito-de-jogar.ghtml>. Acesso em: 22 Mar. 2025.

LETRA, Leda. **OMS: 81% dos adolescentes não fazem atividade física o suficiente**. ONU News. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2017/02/1575941>. Acesso em: 19 fev. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **10/3 – Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo**. Biblioteca Virtual em Saúde MS. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/10-3-dia-nacional-de-combate-ao-sedentarismo/>. Acesso em: 26 Mar. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **A importância do retorno à prática de atividade física após a Covid-19**. Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-me-exercitar/noticias/2022/a-importancia-do-retorno-a-pratica-de-atividade-fisica-apos-a-covid-19>. Acesso em: 19 fev. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Marco legal: saúde, um direito de adolescentes**. Brasília, 2007. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf. Acesso em: 20 fev. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Prática regular de atividade física previne maioria das doenças não transmissíveis.** Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/marco/pratica-regular-de-atividade-fisica-previne-maioria-das-doencas-nao-transmissiveis>; Acesso em: 21 Mar. 2025.

NAÇÕES UNIDAS. ODS 3 - Saúde e Bem-estar - Ipea. **Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.** Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/ods/ods3.html>. Acesso em: 19 fev. 2025.

NAÇÕES UNIDAS. **ONU Brasil destaca importância de medidas de prevenção à COVID-19 durante feriados.** Brasil. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/123656-onu-brasil-destaca-importancia-de-medidas-de-prevencao-covid-19-durante-feriados>. Acesso em: 19 fev. 2025.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 7. ed. São Paulo: Florianópolis, 2017.

NASCIMENTO, Alex Araujo do; BRITO, Domingos Fares Ferreira; VILANOVA-CAMPELO, Regina Célia. **Prática de atividade física entre adolescentes durante a pandemia da Covid-19.** Boletim de Conjuntura (BOCA), v. 15, n. 44, p. 20-32, 2023.

OMS. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário.** 2020. Disponível em: https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf. Acesso em: 2025.

OPAS. **OMS declara emergência de saúde pública de importância internacional por surto de novo coronavírus.** Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/30-1-2020-who-declares-public-health-emergency-novel-coronavirus>. Acesso em: 21 Mar. 2025.

OPAS. **Novo estudo liderado pela OMS aponta que a maioria dos adolescentes não pratica atividade física suficiente.** Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/22-11-2019-novo-estudo-liderado-pela-oms-aponta-que-maioria-dos-adolescentes-nao-pratica>. Acesso em: 6 mar. 2025.

QUEIROZ, Bianca; OLIVEIRA, Jorge Alexandre Maia de. **Impactos da pandemia da COVID-19 sobre a prática de atividades físicas e exercícios: uma revisão integrativa.** REDFOCO, v. 11, n. 1, p. 02-15, 2024.

ROTHER, Edna Terezinha. **Revisão Sistemática x Revisão Narrativa.** 2007. Editorial • Acta paul. enferm. 20 (2) • Jun 2007.

ROSA, Vanessa Alexandra Gouveia. **Impacto da prática de exercício físico em adolescentes: bem-estar, autoestima e rendimento escolar**. 2016. Dissertação (Mestrado) – Universidade de Évora.

SANTOS CARVALHO, Anderson dos et al. **Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa**. *Jair*, v. 13, n. 1, 2021.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 5, n. 1, 2006.

SANTOS, Pedro Afonso Pegoretti Matias dos et al. **Pandemia e sedentarismo: consequências para a infância e adolescência**. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 13, n. 3, p. 2, 2021.

SILVA, Cayo Cesar da et al. **Covid-19: Aspectos da origem, fisiopatologia, imunologia e tratamento-uma revisão narrativa**. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n. 3, p. e6542-e6542, 2021.

SILVA, Augusto Santana Palma; SILVA, Sheila Torres Feitosa. **Inatividade física e sedentarismo e suas interfaces com a saúde pública na Covid-19: revisão de escopo de estudos nacionais**. *VITTALLE – Revista de Ciências da Saúde*, v. 34, n. 2, p. 58-66, 2022.

SILVA, Paulo Vinícius Carvalho; COSTA JÚNIOR, Áderson Luiz. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes**. 2011.

TASSITANO, Rafael Miranda et al. **Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática**. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.

ANEXOS

ANEXO A



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Formulário de Orientação

DADOS DO(A) ORIENTADOR(A)

NOME: TEREZA LUIZA DE FRANÇA SIAPE: 1130398

IES: UFPE DEPARTAMENTO: DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

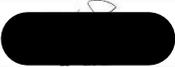
SEMESTRE: 2024.2 PERÍODO: 04/02/2025 a 25/03/2025

DADOS DO(A) ORIENTANDO(A)

NOME: JOSÉ JEFERSON AGUIAR DA SILVA

TÍTULO: IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19: IMPLICAÇÕES NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE ADOLESCENTES DE 10 A 19 ANOS - OMS. Uma Revisão de Literatura Narrativa.

DATA	ORIENTAÇÃO	ASSINATURA
04/02/2025	Orientação geral sobre a escrita de um tcc.	
06/02/2025	Aprofundamento sobre a escrita, normas a serem seguidas e os tipos de trabalhos aceitos.	
11/02/2025	Escolha do tipo de artigo.	
13/02/2025	Elementos que devem estar no artigo de Revisão de Literatura.	
18/02/2025	Definição dos objetivos do trabalho.	
20/02/2025	Correção da introdução do trabalho.	
25/02/2025	Correção dos resultados e discussão do trabalho.	
11/03/2025	Correção da conclusão.	

18/03/2025	Escrita do resumo.	
25/03/2025	Correção do sumário.	

ANEXO B



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA OU BACHARELADO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

Termo de Compromisso de Orientação

Eu, José Jeferson Aguiar da Silva, matrícula n 20200032585, aluno(a) do Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, inscrito no CPF e RG , informo que o(a) Prof.(a) Dr^a. Tereza Luiza de França, SIAPE 1130398, Lotado no Departamento Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco será o(a) meu(minha) orientador(a) de Trabalho de Conclusão de Curso. Assumo estar ciente do meu compromisso e de todas as normas de construção, acompanhamento, apresentação e entrega do artigo (original ou revisão) e/ou monografia.

Recife, 31 de Março de 2025.

Documento assinado digitalmente
gov.br TEREZA LUIZA DE FRANÇA
DATA: 31/03/2025 11:38:06 -0300
verifique em <https://verificar.br.gov.br>

Assinatura do(a) Orientador(a)

Assinatura do(a) Orientando (a)

ANEXO C



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**Termo de Autorização para Depósito Definitivo Trabalho de Conclusão de
Curso-TCC**

Pelo presente instrumento, eu, Professor(a) Dr^a. Tereza Luiza de França Orientador(a) do(a) discente José Jeferson Aguiar da Silva do Curso de Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco-UFPE, autorizo o depósito definitivo de seu trabalho de Conclusão de Curso-TCC intitulado: “IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19: IMPLICAÇÕES NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE ADOLESCENTES DE 10 A 19 ANOS - OMS. Uma Revisão de Literatura Narrativa.”.

TIPO DE TRABALHO: Artigo - Revisão de Literatura Narrativa.

CURSO: LICENCIATURA (x) BACHARELADO ()

Recife, 31 de Março de 2025.

 Documento assinado digitalmente
TEREZA LUIZA DE FRANÇA
Data: 31/03/2025 21:38:23-0100
Verifique em <http://valida101.ufpe.br>

Assinatura do(a) Orientador(a)

Assinatura do(a) Orientando (a)