

## **O Sedentarismo dos jovens estudantes de ensino privado no contexto brasileiro, como Impacto da Pandemia de COVID-19**

PFEIFER, Thiago; NOGUEIRA, João Pedro; SEVERO, Otávio;

CUNHA, Lorenzo; LOUZADA, Gabriel<sup>1</sup>

BRITTES, Ana Helena<sup>2</sup>

**Resumo simples:** O sedentarismo foi um dos impactos mais comuns causados na pandemia, considerando a dificuldade que seria a prática e a incentivação de exercícios. Houve o levantamento de tipos de treinamentos que possam ser realizados no âmbito domiciliar como forma de evitar o comportamento trabalhado. Há de se ponderar também que a saúde mental foi muito afetada durante o período de isolamento social do COVID-19, isso pode ser reforçado pelo fato do sedentarismo poder causar alterações no organismo humano de maneira física (com o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares) e psicológica (com o aumento de casos de ansiedade e depressão). Nesse contexto, apresenta-se o estudo das consequências da insuficiência de atividades físicas, suas consequências e práticas para o fim da mesma. Foram feitas pesquisas de ordem qualitativa e quantitativa para determinar os prejuízos efetivados em conta da crise sanitária do coronavírus. Houve a entrevista a um professor da área esportiva, assim como perguntas sobre a evasão estudantil nas aulas remotas de educação física, e os questionários disponibilizados para alunos do ensino médio de uma instituição privada sobre a regularidade de treinos, é possível concluir que durante o período pandêmico, a execução de exercícios foi escassa e a volta aos hábitos saudáveis em tal âmbito ainda é gradual. Portanto, é de suma relevância a interrupção da inatividade, ao prezar pelo bem da saúde mental e corpórea do indivíduo.

**Palavras-chave:** Sedentarismo; saúde mental; atividade física; pandemia; COVID-19; Brasil; Ensino Médio

**Abstract:** A sedentary lifestyle was one of the most common impacts caused by the pandemic, considering the difficulty that would be the practice and encouragement of exercises. It should also be considered that mental health was greatly affected during the period of social isolation of COVID-19, this can be reinforced by the fact that a sedentary lifestyle can cause changes in the human body in a physical way (with the risk of developing cardiovascular diseases) and psychological (with the increase in cases of anxiety and depression). In this context, the study of the consequences of insufficient physical activities, its consequences and practices for the end of it is presented. Qualitative and quantitative research was carried out to determine the damages incurred due to the coronavirus health crisis. There was an interview with a sports teacher, as well as questions about student dropout in remote physical education classes, and the questionnaires made available to high school students from a private institution about the regularity of training, it is possible to conclude that during the period pandemic, the execution of exercises was scarce and the return to healthy habits in this context is still gradual. Therefore, the interruption of inactivity is of paramount importance, when valuing the good of the individual's mental and bodily health.

<sup>1</sup> Alunos do 3º ano do Ensino Médio do Colégio Franciscano Espírito Santo (CFES) - Bagé-RS/2022

<sup>2</sup> Professora orientadora da Turma 232 do 3º ano do Ensino Médio do Colégio Franciscano Espírito Santo (CFES) - Bagé - RS/2022

**Keywords:** Sedentarism; mental health; physical activity; pandemic; COVID-19; Brazil; High School

## 1 INTRODUÇÃO

Após o período pandêmico, diversas regiões ao redor do mundo foram diretamente afetadas pelos efeitos da doença causada pelo vírus SARS-CoV-2 (OPAS,2021) dentre as quais encontra-se o fator do sedentarismo, o qual está sob o enfoque deste respectivo artigo. O cerne do questionamento que conduz a análise de tal, concentra-se nas reflexões e conclusões acerca da relação entre a pandemia e os elementos subjacentes que resultam da insuficiência na prática física dos humanos, no contexto da sociedade brasileira. Os jovens, que serviram de público alvo, expressam com maior vivacidade a já abordada influência da pandemia no comportamento humano, em virtude da frequência de atividades físicas. (Alves, Vera. 2005, vol. II, núm.1, p.15-27).

É de suma importância considerar tanto os parâmetros da saúde física quanto os da saúde mental, para que haja um entendimento de maior abrangência sobre os impactos da pandemia que afetaram direta ou indiretamente a realidade brasileira. O sedentarismo é um objeto de estudo fundamental para tal, visto que é responsável por levantar discussões com consideráveis montantes de conteúdo, úteis para dissertações e conclusões gerais. Salienta-se ainda que as mudanças de cenários em nível micro e macro, ocasionadas pelo evento em foco, são a principal lente para uma visão mais clara do apanhado de fatos e pesquisas traduzido neste texto. (Celis Morales, Carlos et al. 2020, Vol. 148, número 6, p. 885-886).

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1- A relação entre sedentarismo e o isolamento social decorrente do período pandêmico do coronavírus

A relação entre o surto pandêmico e o sedentarismo a nível global é estabelecida, inicialmente, em virtude da ligação que ambos os fenômenos possuem com a saúde dos indivíduos relacionados aos próprios. A prática regular de atividades físicas - ideia contrária ao sedentarismo - é essencial para evitar

eventuais complicações prejudiciais ao corpo humano, entre elas, a baixa imunidade do corpo humano. A redução de tal fator é responsável pela facilitação na recepção de doenças transmissíveis, como a própria Covid-19. Ademais, vale salientar que o problemático evento citado acarretou o crescimento do comportamento sedentário por parte da população mundial. É cabível que esta proporção observada na alteração dos dois índices seja justificada pela necessária medida de prevenção imposta pelos órgãos governamentais, o isolamento social; com a obrigação de permanecer em casa, o interesse geral para com os exercícios físicos deteriorou-se. “Tudo, tudo mudou... EXCETO o nosso corpo. Ao deixar de realizar tarefas físicas, o corpo humano perde parte de suas funções, estando sujeito a uma série de alterações em todos os seus sistemas.” (LUCCHESI, 2005. p. 15).

Membros discentes da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra constataram o vínculo entre a realização moderada de diligências físicas e os danos à imunidade humana. Isto foi concluído por meio de testes voluntários datados de 2005, finalizados em 8 semanas, os quais envolveram jovens - de idade entre 18 e 25 anos (média de 20, 26 anos) - que o desempenho físico positivo resulta na melhora da imunocompetência, ao passo que a ação inversa gera desenlaces opostos. Além do conteúdo mencionado, devem ser considerados os levantamentos efetivados pela Fitbit (empresa estadunidense que trabalha no setor de consumo "fitness"), que por sua vez demonstram diminuições consideráveis na contagem de passos (sistema computacional utilizado pela empresa no armazenamento digital de dados propiciados por seus produtos) em diferentes regiões ao redor do globo, no ano de 2020; o grupo conta com cerca de 30 milhões de usuários. Dentre os compradores, os alemães apresentaram uma regressão de 7%, enquanto no Brasil foi de 14%, e como exemplo final, a Espanha teve um decréscimo de 38%. As ocorrências ocorreram em 12 semanas, tendo terminado em março. (Alves, Vera et al. 2005, Vol. II, núm.1, pp.15-27).

### **2.1.2- Como a alteração do cotidiano humano influencia o sedentarismo**

Primeiramente, é válido salientar que o aspecto dissertativo relativo aos fatores do cotidiano sedentário está associado às colocações já inseridas previamente no respectivo texto, estabelecendo associação analítica com o período

pandêmico. Tal disposição argumentativa é ocasionada pelo fato de que os momentos de lazer inevitavelmente tornaram-se mais frequentes durante o período pandêmico em questão. Analogicamente aos estudos escolares, a realização de tarefas profissionais tornou-se característica marcante no ambiente mitigativo dos domicílios. Com tal mudança compulsiva de cenário, um maior conforto foi garantido aos trabalhadores que continuaram a exercer suas funções, o que é demonstrado pelo acesso a recursos básicos, objetos eletrônicos e fontes de entretenimento; conseqüentemente, agrava-se o comportamento ocioso de pessoas que mantinham uma vida física ativa por meio do exercício do ofício (ou do interesse estudantil, por comparação analógica). "O avanço tecnológico e as facilidades da vida moderna tornaram a atividade física dispensável e eletiva. O ser humano está ficando sedentário." (LUCCHESE, 2005, p. 12)

No contexto do lazer humano, há relevante presença dos subsídios da alimentação e da exposição a eletrônicos, os quais afetam diretamente o âmbito do sedentarismo, caso mal administrados. Tais fatores relacionam-se de maneira direta e inversamente proporcional, na linguagem matemática; exemplificando, conforme aumenta a quantidade de tempo de permanência do indivíduo em frente a um televisivo, maior será o consumo de produtos alimentícios altamente calóricos e menor será a ingestão de comestíveis cuja origem é vegetal. O teor prejudicial está no ganho desproporcional de massa corporal, proporcionado, por somatória, pelo gasto energético reduzido. No ano de 2009, foram feitos estudos no município do Rio de Janeiro, associados diretamente a PeNSE (Pesquisa Nacional de Saúde Escolar) - organizada pelo provedor IBGE - e que tiveram como público alvo os jovens (cuja faixa etária de foco para a pesquisa estava entre 13 e 16 anos) das 26 capitais estaduais do país, além do Distrito Federal. Os voluntários contabilizaram a numeração de 59.809, dentre os quais, 35% diziam permanecer até 2 horas expostos à televisão, enquanto o resto apresentava um maior tempo registrado. O dito aumento no consumo de hipercalóricos ocorreu com relevante vantagem percentual nos casos de maior exposição às telas, mediante as estatísticas. (Celis Morales, Carlos. 2020, vol. 148, 2020, número 6, p. 885-886).

### **2.1.3- A falta de exercícios físicos e seus danos à saúde física do indivíduo**

Sobre o sedentarismo, o artigo abaixo refere:

Considera-se que a atividade física insuficiente é um fator de risco independente para doenças coronarianas. Aproximadamente 12% de todas as mortes nos Estados Unidos estão relacionadas com a falta de atividades físicas regular e a inatividade, associada a um aumento de pelo menos o dobro do risco de um evento coronariano, com um risco relativo semelhante ao da hipertensão arterial, dislipidemia ou tabagismo. Estimam-se 200 mil mortes/ano a partir de doença isquêmica do coração, câncer ou diabetes mellitus tipo 2 associada ao sedentarismo”(Rev Bras Hipertens vol. 21(2):75-82, 2014)

Por conseguinte, evidencia-se a correlação entre severas complicações de ordem médica e a inatividade da sociedade moderna. Nesse contexto, mais de 80% dos adolescentes mundialmente são insuficientemente ativos e, conseqüentemente, têm um risco de morte de 20% a 30% maior em comparação com as pessoas que são suficientemente ativas (OMS, 2020) . “Sedentarizamos nosso trabalho, lazer, alimentação, emoções, reações, atitudes, reuniões de trabalho, reuniões de família” (LUCCHESI, 2005, p. 13).

Logo, a modernização da humanidade transformou o sedentarismo em um padrão de vida da sociedade industrial, na qual os meios laborais, comunicativos, familiares e de entretenimento requerem menos exercícios e os exercícios físicos se tornaram eletivos, ocupando um espaço de tempo que nem sempre os torna favoráveis. Vale ressaltar que sua ausência pode acarretar em demasiadas patologias cardiovasculares (como hipertensão arterial e a doença isquêmica do coração) e cancerígenas.

#### **2.1.4- Exercícios físicos em ambiente domiciliar**

A possibilidade de exercícios físicos em ambiente domiciliar nos diz:

“O treinamento aeróbico pode ser adaptado a qualquer indivíduo e mesmo que este tenha limitações mecânicas e/ou fisiológicas, sendo então recomendado para ser utilizado nos treinos em casa. Até mesmo exercícios aeróbicos de altíssima intensidade podem ser realizados sem o uso de implementos adicionais (FARNUM et al, 2018).”(Braz. J. Hea. Rev.Curitiba, v. 3, n.4, p.10232-10242 jul./aug. 2020)

Infere-se, então, a ampla acessibilidade dos exercícios físicos no âmbito domiciliar mesmo que o sujeito tenha suas limitações financeiras, psicológicas e fisiológicas. Mantém-se, pois, como fator principal, a determinação do indivíduo para com a execução dessa prática.

Sampaio et al (2020) define o treinamento funcional da seguinte forma:

O treinamento funcional (TF) é um método sistematizado de exercícios que consistem na aproximação das atividades de vida diária como correr, saltar, puxar, agachar e empurrar variando de acordo com a rotina de cada praticante. Esse modelo de treinamento visa desenvolver as capacidades da aptidão física como: velocidade, habilidade de movimento, força, flexibilidade, potência e propriocepção. Podendo ser feito com materiais, objetos encontrados em casa e até mesmo com o peso corporal, se adaptando às especificações e funcionalidade de cada indivíduo. (SAMPAIO et al, 2020, p.6-7)

Com isso, surge a possibilidade de adquirir habilidades de aptidão física sem a necessidade de utilizar instrumentos próprios do meio. Consequentemente, essa forma de treinamento pode ser praticada apenas com móveis de casa ou a manipulação do peso do indivíduo.

### **2.2.1 - Como o aspecto psicológico influencia no sedentarismo**

Evidencia-se que, diversos são os motivos, os quais levam o indivíduo ao sedentarismo, seja ele parcial ou total. Um dos fatores mais influentes, presente na vida de todos os que possuem o dito transtorno, é o efeito psicológico, sendo em alguns casos, necessário o uso de remédios (Schmidt et al.,2020). Estudos recentes apontam, efetivamente, que a prática regular de exercícios físicos têm sido associados aos estados psicológicos dos indivíduos, em foco, o humor diário, tanto em aspectos negativos, quanto positivos; ademais elevando a resistência do indivíduo ao estresse. É fundamental ressaltar que a alteração física e psicológica também é associada ao envelhecimento, fato esse, que justifica a forma que cada indivíduo se adapta às mudanças, tanto físicas, quanto psicológicas e sociais. (GOMES, A. L. G. et al., 2022)

Além disso, as pessoas de modo geral foram afetadas de forma negativa pela pandemia da Covid-19, visto que medidas de isolamento social e restrições, obrigaram seus empregos a fecharem de forma provisória e sua condição primordial de liberdade cessada (RAIOL, 2020). Os seus métodos tiveram que ser modificados rapidamente, provocando incertezas na continuidade e estabilidade

das vidas familiares. Em decorrência dessa inesperável mudança rotineira, criaram-se diretamente ou indiretamente, implicações psicológicas e transtornos mentais para uma quase totalidade populacional. (GOMES, A. L. G. et al., 2022)

### **2.2.2 - Consequências psicológicas do sedentarismo**

O sedentarismo adversamente afeta a saúde mental, especialmente ansiedade e depressão. Dale et al. (2020), em seu estudo, descreve que recentemente estabeleceu que a inatividade excessiva aumenta o risco de depressão e ansiedade e que a prática de exercícios físicos vem a reverter o efeito de depressão e ansiedade. O sedentarismo, especialmente no tocante a inatividade em períodos prolongados, pode vir a causar depressão e ansiedade por potenciais mecanismos fisiológicos: síntese de 5-HTT (5-hidroxitriptofano) alterada, serotonina mais baixa, Fator Neurotrófico Derivado do Encéfalo (Brain-Derived Neurotrophic Factor, BDNF) e esgotamento de triptofano. É importante ressaltar, que a baixa autoestima também é associada com a insuficiência de atividades, a qual conduz ao isolamento e à depressão, em certos casos (SEKARAN et al, 2020) Logo, é recomendado que práticas sedentárias sejam evitadas, considerando os problemas que são causados à saúde física, mas com severo agravante no quesito psicológico, piorando a condição física.

## **3 - METODOLOGIA**

Para obtenção de dados aproximados da questão do sedentarismo, foram realizadas duas pesquisas, uma de cunho quantitativo, por meio de um formulário online, totalmente anônimo. O mesmo foi disponibilizado para estudantes da 3ª série do Ensino Médio, de uma instituição privada de ensino, em Bagé, no estado do Rio Grande do Sul. Variáveis como a frequência de execução de atividades foram avaliadas, além das modalidades escolhidas por cada estudante. Enquanto que a segunda, de ordem qualitativa, foi executada na forma de um questionário para um profissional da área de Educação Física.

Os dados desta pesquisa serão analisados e discutidos no próximo item.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

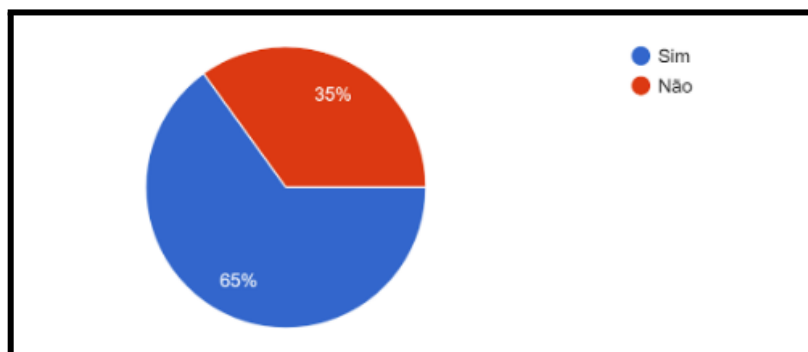
### 4.1 Pesquisa quantitativa (questionário)

Após aplicada a pesquisa com a 3ª série do Ensino Médio de uma instituição privada, como descrito na metodologia, foram obtidas 60 respostas, para os seguintes questionamentos: A prática de exercícios físicos foi frequente em sua vida, antes do período pandêmico? Quais? Você praticou exercícios físicos com frequência durante a pandemia de COVID-19? Quais? Atualmente, você pratica exercícios físicos regularmente?

No primeiro questionamento: "A prática de exercícios físicos foi frequente em sua vida, antes do período pandêmico? Quais?". Houveram os seguintes resultados:

Em porcentagem, 65% responderam que praticavam atividades antes da pandemia, ao passo que 35% responderam que não. Em números, 39 responderam de forma positiva, e 21 responderam que não. Diante de tais resultados, é possível perceber que anterior ao ano de 2020, uma maioria estava adepta a prática regular de exercícios. Tal que em sua maioria, com um total de 25 dos entrevistados, exerciam academia ou exercícios relacionados, como: abdominais ou flexões; 10 dos estudantes praticavam atividades aeróbicas (caminhada ou corrida).

Gráfico 1: A prática de exercícios físicos foi frequente em sua vida, antes do período pandêmico?



Fonte: os autores

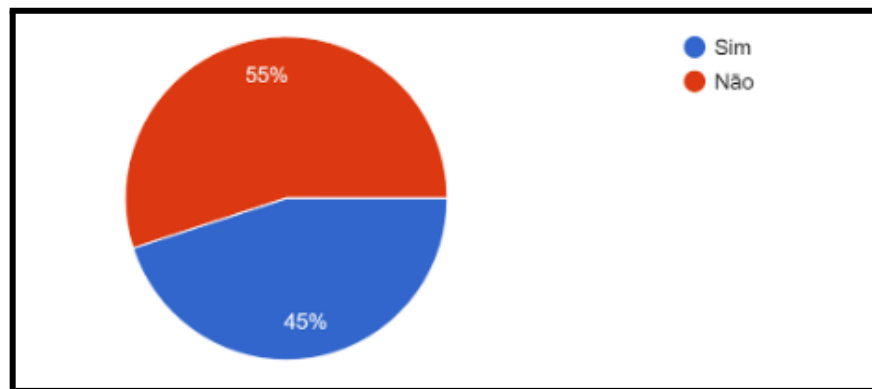
No segundo questionamento: "Você praticou exercícios físicos com frequência durante a pandemia de COVID-19?". Foram concluídos os seguintes resultados:

No quesito porcentagem, 55% responderam que não, enquanto 45% responderam que sim. Em números, 33 responderam de forma positiva e 27 responderam que não praticaram atividades físicas durante o isolamento. Nota-se,



diante de uma breve análise, que o número de praticantes decaiu de forma expressiva, com a maioria deixando de executar algum tipo de atividade; Caracteriza-se um cenário de preocupação, mas justificável pelo momento vivido pela humanidade como um todo. Considerando os tipos de atividades realizadas, 12 continuaram a realização de academias e exercícios similares, como descrito anteriormente, ao passo que o índice de caminhadas se acentuou, tal como o de esportes à domicílio.

Gráfico 2: Você praticou exercícios físicos com frequência durante a pandemia de COVID-19?

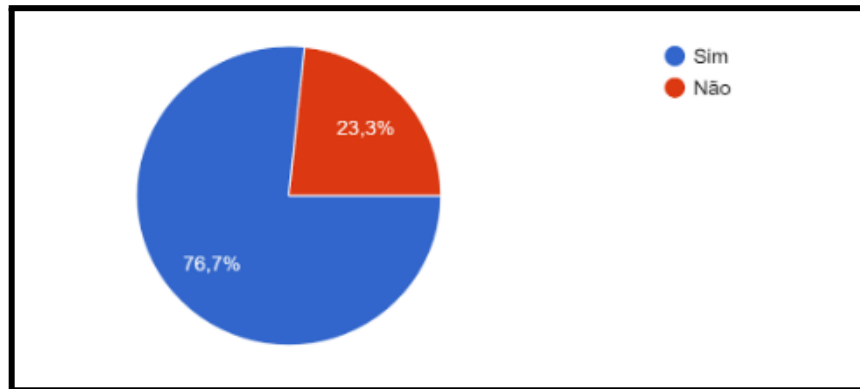


Fonte: os autores

Na terceira pergunta, "Atualmente, você pratica exercícios físicos regularmente?", foram concluídas as seguintes respostas:

Quanto à porcentagem, 76,7% responderam que sim, enquanto 23,3% responderam de forma negativa. No que se refere a números, 46 responderam que praticam atividades físicas atualmente, ao passo que 14 não praticam. É perceptível, após a obtenção dos dados, concluir que houve uma grande retomada das práticas físicas, com mais de 20% de aumento, para o "fazer ativamente". Outro dado satisfatório, é o considerável aumento das atividades em relação ao período pré-epidêmico, com mais de 10%, o mesmo pode ser justificado, possivelmente, por conta da preocupação de alunos em adquirir uma rotina saudável. Em sua maioria, a academia segue como mais praticada, com um aumento, contando agora com 32 praticantes.

Gráfico 3: Atualmente, você pratica exercícios físicos regularmente?



Fonte: os autores

#### 4.2 - Pesquisa qualitativa (entrevista com educador físico)

Foi realizada, uma entrevista com o professor de basquete e educação física -Bruno Azambuja Lopes- na qual foram feitas 3 perguntas, sendo elas: Durante o período pandêmico, quais foram as dificuldades para orientar suas turmas online? A evasão dos alunos foi muito frequente? Quais foram os desafios para orientar esses mesmos alunos no pós-pandemia? A presença nas aulas e aptidão física dos estudantes permaneceu tão regular como antes do isolamento social? No ambiente domiciliar, você e sua família praticam exercícios?

Em análise da resposta dada na primeira questão da entrevista, pode-se concluir a mentalidade sedentária como aspecto alarmante da efetividade das aulas online que envolvam o parâmetro da saúde física do indivíduo. Ressaltando e comprovando os resultados obtidos com a pesquisa quantitativa.

Enquanto que, com a resposta da segunda pergunta, nota-se uma exacerbada declividade ao baixo rendimento escolar com uma queda no interesse pela realização de atividades físicas e esportivas, embora essas sejam uma incumbência para a preservação e garantia da regularidade de habilidades como coordenação motora e equilíbrio.

Diante da terceira questão da entrevista, constatou-se que no âmbito familiar se trabalha mais com exercícios físicos presentes em atividades de lazer, quando as mesmas são realizadas em conjunto. Todavia, a prática regulamentada por especialistas dos membros da família do profissional ocorre de maneira individual, sob uma rotina de horários para realização de diversos esportes em divergentes instituições.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Pela observação dos aspectos analisados, considera-se a correlação no aumento dos casos de doenças coronárias e tendência ao desenvolvimento de câncer e diabetes mellitus tipo 2, com a insuficiência de atividades físicas no período de isolamento social, tal correspondência foi trabalhada no tópico "a falta de exercícios físicos e seus danos à saúde física do indivíduo" com o relato dessas complicações de grau fatal em cerca de 200 mil pessoas as quais pouco se exercitavam e por decorrência foram a óbito. Nesse contexto, há de se observar a proporção direta da volta às aulas presenciais no âmbito escolar, com a busca pela prática de atividades a fim de evitar o sedentarismo e suas consequências para a saúde física e mental.

Não só nas atividades curriculares dos jovens, mas no plano pessoal de cada cidadão, a medida de permanência no domicílio restringiu a regularidade da prática física de muitos alvos do período pandêmico protagonizado pela COVID-19. Foi possível concluir, por meio das pesquisas efetivadas durante o trabalho, que é necessária uma mentalidade sólida quanto ao exercício das atividades de condicionamento físico, visto que sua realização depende em grande parte da chamada vontade individual; enfatiza-se, deste modo, a importância da retratação do lado psicológico do sedentarismo.

Neste segundo aspecto, destaca-se o desenvolvimento de sérias complicações mentais, decorrente de pausas prolongadas da efetivação de ações benéficas ao estado corpóreo, sendo elas a ansiedade, a depressão e a baixa autoestima. Estas são responsáveis por consequências suplementares, dentre as quais de maior gravidade está a resolução irracional por meio da fatalidade.

Sob o intuito de proporcionar soluções condizentes para a alarmante realidade apresentada, surgem medidas direcionadas aos pontos que contaram com a dissertação devida. Inicialmente, é válido salientar o papel fundamental da receita médica no tratamento das variadas doenças originadas pelo sedentarismo. A medicação exerce participação essencial no combate ao agravamento dos quadros patológicos que envolvem a mente e o corpo humano, no que se diz respeito à eficácia terapêutica das reações provocadas pelos princípios ativos na corrente sanguínea.

Há também maneiras de evitar os problemas associados à vida sedentária, sobretudo, com o acompanhamento médico. O maior exemplo disso é a psiquiatria, vertente da medicina, cuja função de prevenção deveria ser requisitada com maior vigor para que haja uma mudança de grande relevância no cenário trabalhado aqui. Retoma-se a importância da fortificação da capacidade mental na resistência à mudança abrupta de muitos elementos do costumeiro, além da relação direta de responsabilidade para com a gímnica. Este fator pode ser aprimorado através das instruções provenientes de consultas regulares com o profissional o qual exerce a área de expertise dita anteriormente.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Alves, Vera, Fernandes da Silva, Carlos, Rosa Santos, Manuel, Guardado Cruz, Arménio Exercício Físico e Imunidade – Influência de variáveis cronotípicas. Revista de Enfermagem Referência [en linea]. 2005, II(1), 15-27[fecha de Consulta 28 de Septiembre de 2022]. ISSN: 0874-0283. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=388242123002>

Azevedo Raiol, Rodolfo de, Andrew Matheus Lameira Sampaio, and Igor Daniel Batista Fernandes. "Alternativas para a prática de exercícios físicos durante a pandemia da COVID-19 e distanciamento social." *Brazilian Journal of Health Review* 3.4 (2020): 10232-10242.

Aziz, José Luís. "Sedentarismo e hipertensão arterial." *Revista Brasileira de Hipertensão* 21.2 (2014): 75-82.

Bezerra, Anselmo César Vasconcelos, et al. "Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19." *Ciência & Saúde Coletiva* 25.suppl 1 (2020): 2411-2421.

Camelo, Lidiane do Valle et al. Lazer sedentário e consumo de alimentos entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. 2012, v. 28, n. 11 [Acessado 28 Setembro 2022], pp. 2155-2162. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2012001100015>>. Epub 07 Nov 2012. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2012001100015>.

CELIS-MORALES, Carlos et al . Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. **Rev. méd. Chile**, Santiago , v. 148, n. 6, p. 885-886, jun. 2020 . Disponible en <[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872020000600885&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000600885&lng=es&nrm=iso)>. accedido en 29 sept. 2022. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>.

CERVO, A.L., BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica**. 6ª ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007

COSTA, T. G. .; RAMOS-URREA, C.; SANTOS, D. A. T. dos .; OSTOLIN, T. L. V. D. P. .; LIRA, C. A. B. de . Strategies to combat the increase of sedentary behavior after COVID-19 pandemic: an opinion article. *Research, Society and Development, [S. l.]*, v. 11, n. 6, p. e9011628689, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i6.28689. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28689>.

Folha informativa sobre COVID-19; OPAS. 2020b. Disponível em <https://www.paho.org/pt/covid19> [Acesso em 22/09/2022]

FURASTÉ, Pedro Augusto. **Normas técnicas para o trabalho científico: explicitação das normas da ABNT**. 16ª ed. Porto Alegre: Dáctilo Plus, 2012.

GOMES, A. L. G. .; SANTOS, E. R. do0,s; SASSO, L. S. de A. .; NUNES, L. V. S. C. .; NAGAMINE, K. K. .; ANDRÉ, J. C. Mental health of students and professionals in the health area and guided physical activity: state of the art. *Research, Society and Development, [S. l.]*, v. 11, n. 8, p. e19711830762, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i8.30762. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30762>. Acesso em: 22 sep. 2022.

Knuth, Alan Goularte, et al. "Practice of physical activity and sedentarism among Brazilians: results of the National Household Sample Survey-2008." *Ciência & Saúde Coletiva* 16.9 (2011): 3697.

(LUCCHESE, Fernando. Desembarcando o Sedentarismo. L&PM Edit, 2005. p. 12).

(LUCCHESE, Fernando. Desembarcando o Sedentarismo. L&PM Edit, 2005. p. 13).

(LUCCHESE, Fernando. Desembarcando o Sedentarismo. L&PM Edit, 2005. p. 15).

Mancin, Gabriela Bazzo, et al. "Análise da influência do sedentarismo sobre a qualidade de vida de pacientes portadores de dor lombar crônica." *ConScientiae Saúde* 7.4 (2008): 441-448.

MOTTA-ROTH, Désirée; HENDGES, Graciela Rabuske. **Produção textual na universidade**. São Paulo: Parábola, 2010, 167p.

Raiol, Rodolfo A. "Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19." *Brazilian Journal of Health Review* 3.2 (2020): 2804-2813.

Ribeiro, Eliane Gusmão, et al. "Saúde mental na perspectiva do enfrentamento à COVID-19: manejo das consequências relacionadas ao isolamento social." *Rev Enfermagem e Saúde Coletiva* 5.1 (2020): 47-57.

Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200063. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>

UFRGS. **Guia de normalização de trabalhos acadêmicos da Faculdade de Biblioteconomia e Comunicação da UFRGS** [manuscrito] / [editado por] Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Biblioteca da Faculdade de Biblioteconomia e Comunicação. 2019.

Wullems, J.A., Verschueren, S.M.P., Degens, H. et al. A review of the assessment and prevalence of sedentarism in older adults, its physiology/health impact and non-exercise mobility counter-measures. *Biogerontology* 17, 547–565 (2016). <https://doi.org/10.1007/s10522-016-9640-1>