



IMPACTO DO SEDENTARISMO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

PAIVA, Lívia Rodrigues Dias de², ALMEIDA, Thaise Fontes¹; REZENDE, Giovanna Aparecida Marques¹; LIMA, Luana Alves¹; LOPES, Monique Cassiano¹

¹Acadêmicas de Medicina da Faculdade de Saúde e Ecologia Humana (FASEH)

²Hebiatra docente da FASEH

Resumo

A atividade física tem sido enaltecida e propagada há séculos como um potente fator de promoção à saúde. Em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico. Além disso, oferece oportunidades de lazer e socialização, além de agregar valores como autoestima. Essa revisão bibliográfica descritiva tem como objetivo mostrar o impacto do sedentarismo em crianças e adolescentes durante o isolamento social. Os resultados obtidos foram que o isolamento social contribuiu para o agravamento do sedentarismo causando ou exacerbando patologias nessa população.

Introdução

Com o surgimento da pandemia do COVID-19, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou o isolamento social como estratégia mais eficiente para evitar contaminação e mortes, visto não haver tratamento comprovadamente eficaz até o momento. Apesar de ser uma medida necessária, espera-se que isolamento social gere consequências físicas e mentais em diferentes faixas etárias e, em especial, nas crianças e adolescentes. A atividade física regular e adequada promove o crescimento saudável, o controle de peso, melhora da capacidade cardiorrespiratória e bem-estar psicossocial. Em contrapartida, o sedentarismo é um componente agravante do estado geral de saúde.

Objetivos

O objetivo desta revisão foi avaliar estudos que analisaram o impacto do sedentarismo em crianças e adolescentes correlacionando com o isolamento social causado devido à atual pandemia.

Metodologia

Foi realizada uma revisão sistemática de literatura nas bases LILACS, MEDLINE e SciELO. Os descritores utilizados foram “isolamento social”, “sedentarismo”, “adolescente”. Foi definido como critério de inclusão: artigos publicados entre os anos de 2014 e 2020. Como resultado, oito foram selecionados para amostra do estudo.

Resultado

Os resultados obtidos apontam para o fato de que o isolamento social tem sido um fator agravante para o sedentarismo em crianças e adolescentes, como consequência imediata pode causar uma piora do convívio social, mal estar psicológico, com aumento do número de casos de depressão, além da diminuição da sensação de prazer que tinham durante a prática do exercício físico. Em longo prazo é um componente agravante para doenças, incluindo as cardiovasculares, renais, endocrinológicas e neuromusculares.

Conclusão

Os benefícios da atividade física são o auxílio ao crescimento e desenvolvimento, além da melhora no convívio social entre crianças e adolescentes. Nesse sentido, faz-se necessário a inserção de momentos ativos em casa durante o isolamento, pois quanto menos tempo sedentário, melhor será a qualidade de vida relacionada a saúde.

Referências Bibliográficas

1. LACORDIA, R. et all. Atividade física na infância, seus benefícios e as implicações na vida adulta. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery, Juiz de Fora, n. 21, Jul/Dez 2016. Disponível em: <<http://re.granbery.edu.br/artigos/NTU3.pdf>>. Acesso em: 24/08/2020.
2. LAZZOLI, J. et all. Atividade física e saúde na infância e adolescência. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Curitiba, v. 4, n. 4, Jul/Ago 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n4/a02v4n4.pdf>>. Acesso em: 24/08/2020.
3. CALDAS, C. et all. A influência da atividade física nos quadros depressivos em adolescentes: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de epidemiologia, Rio de Janeiro, v.9,n.4, 2017.
4. COUNCIL, S. et all. Sedentary Behaviors in Today's Youth: Approaches to the Prevention and Management of Childhood Obesity: A Scientific Statement From the American Heart Association. American Heart Association, v. 138, n. 11, 2018.
5. Obesidade infantil: Quarentena não é convite ao sedentarismo. Disponível em <<https://actbr.org.br/post/obesidade-infantil-quarentena-nao-e-convite-ao-sedentarismo/18471/>>. Acesso em: 24/08/2020.