

Comportamento sedentário de adultos e idosos durante a pandemia de COVID-19

Sedentary behavior of adults and elderly people during COVID-19 pandemic

Joel Saraiva Ferreira¹ , Rafael Presotto Vicente Cruz² , Tayla Campagna de Assis³ , Rodolfo André Dellagrana⁴ 

1. Docente do curso de Educação Física, pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Campo Grande, MS, Brasil. 2. Docente do curso de Educação Física, pelo Centro Universitário Unigran Capital; Técnico pela Fundação Municipal de Esportes de Campo Grande (FUNESP). 3. Docente da Secretaria municipal de educação de Campo Grande/MS; Docente da Secretaria estadual de educação de Mato Grosso do Sul, 4. Docente do curso de Educação Física, pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Campo Grande, MS, Brasil.

Resumo

Objetivo: avaliar a associação entre indicadores de comportamento sedentário e variáveis sociodemográficas em adultos e idosos de Campo Grande/MS, durante o período de vigência das medidas de distanciamento social para conter a pandemia de COVID-19 no ano de 2020. **Métodos:** a coleta de dados ocorreu com uso de formulário online distribuído via aplicativo de mensagem aos adultos e idosos, de ambos os sexos, cadastrados no programa de promoção de atividades físicas da Fundação Municipal de Esportes do Município de Campo Grande-MS. Utilizou-se amostragem não probabilística por julgamento, com distribuição e recebimento do formulário online entre os dias 7 e 14 de abril de 2020. **Resultados:** foram obtidos 1907 formulários com respostas válidas. A maioria dos participantes excedeu o valor considerado adequado à saúde para o tempo de tela (86,7%), mas, simultaneamente, a maioria do grupo se manteve com valores recomendados para o tempo sentado (61,4%). Os idosos diferiram dos adultos ($p < 0,01$), com menor frequência de tempo de tela e maior proporção de tempo sentado. **Conclusões:** durante o período de distanciamento social, o tempo de tela foi o comportamento sedentário com frequência mais elevada na população geral, mas os idosos foram mais expostos ao excessivo tempo sentado.

Palavras-chave: Comportamento Sedentário; Infecções por Coronavírus; Isolamento Social.

Abstract

Objective: to analyse the association between sedentary behaviour parameters and sociodemographic variables in adults and elderly of Campo Grande/MS, Brazil, during the social distancing period due to the COVID-19 pandemic in the year 2020. **Methods:** For data collection, an online form was applied through a messaging app for adults and elderly registered in the promotion of the physical activity program of the Municipal Sports Foundation of the City of Campo Grande/MS. A non-probabilistic sampling was used in the present study, in which the data collection was performed between April 7th and 14th, 2020. **Results:** 1907 forms were answered. The majority of participants presented excessive screen time (86.7%), however, a high proportion of participants had adequate values for sitting time (61.4%). The difference was observed between elderly and adults ($p < 0.01$), in which low and high proportions of the screen and sitting time were observed for the elderly, respectively. **Conclusion:** During the social distancing period, the screen time was the sedentary behaviour more frequent, but for the elderly, the sitting time was the main sedentary behaviour.

Keywords: Sedentary Behavior; Coronavirus Infections; Social Isolation.

INTRODUÇÃO

No final de 2019, o mundo conheceu uma nova variação do coronavírus, o SARS-CoV-2, identificado, inicialmente, na cidade de Wuhan, na China. Esse vírus, que age no sistema respiratório, causa a COVID-19, doença geradora de síndrome gripal acompanhada de complicações respiratórias¹.

A doença se mostrou bastante transmissível e, com isso, em poucas semanas, foram identificados casos de COVID-19 em diferentes continentes, caracterizando a situação como uma pandemia², fato que levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar emergência de saúde pública de interesse internacional, no final do mês de janeiro de 2020³.

No Brasil, o primeiro caso com diagnóstico confirmado de COVID-19 aconteceu em 25 de fevereiro de 2020, no estado de São Paulo, na Região Sudeste do Brasil⁴. Em poucos dias,

a disseminação da doença abrangeu outros estados, e, em Mato Grosso do Sul, na Região Centro-Oeste do Brasil, dois casos foram confirmados no dia 14 de março de 2020, ambos na cidade de Campo Grande, capital do estado, dando início à proliferação da doença entre a população local⁵.

Com esse panorama, tanto o governo do estado de Mato Grosso do Sul, quanto à gestão municipal de Campo Grande implantaram medidas administrativas para conter o avanço no contágio do novo coronavírus. Tais intervenções foram no sentido de restringir a mobilidade urbana e impedir a aglomeração de pessoas, além da indicação de isolamento social e a quarentena para situações específicas^{6,7}.

Aderindo às recomendações das autoridades de saúde nacionais e internacionais, a prefeitura de Campo Grande

Correspondente: Joel Saraiva Ferreira. Rua José Antônio, 1123 – Apto. 131. Campo Grande/MS. Telefone: (67) 99999-3108. E-mail: joel.ferreira@ufms.br

Conflito de interesse: Não há conflito de interesse por parte de qualquer um dos autores.

Recebido: 22 Mar 2021; Revisado: 8 Out 2021; Aceito: 13 Out 2021

2 Comportamento sedentário na pandemia de COVID-19

decretou o fechamento de todos os parques públicos, centros esportivos, academias de ginástica e similares, a partir de 3 de abril de 2020⁸, restringindo, assim, a prática de atividades físicas e esportivas de forma coletiva, tanto em espaços públicos, quanto privados.

Diante disso, a população campo-grandense precisou adequar sua rotina às condições de isolamento ou de distanciamento social, impostas pelos decretos do poder público, criando, assim, um estilo de vida, mesmo que seja temporário, com novas rotinas. Nesse novo cenário, criado para proteger a população e o sistema de saúde de um possível colapso, paradoxalmente, alguns hábitos nocivos à saúde aumentaram a possibilidade de ocorrência, como o excesso de comportamento sedentário.

O comportamento sedentário é caracterizado por atividades executadas pelos indivíduos na posição sentada, reclinada ou deitada, com um gasto energético igual ou menor que 1,5 equivalente metabólico (MET). Valores diários de elevado comportamento sedentário estão associados ao surgimento de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e ansiedade⁹.

Diante deste contexto singular, a presente pesquisa foi realizada para avaliar a associação entre indicadores de comportamento sedentário e variáveis sociodemográficas em adultos e idosos de Campo Grande/MS, durante o período de vigência das medidas de distanciamento social para conter a pandemia de COVID-19, no ano de 2020.

MÉTODO

O presente estudo, de delineamento transversal e com análise quantitativa de dados, integra a pesquisa “Observatório de atividades físicas e esportivas”, a qual foi conduzida dentro dos padrões exigidos pela Declaração de Helsinque e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, vinculado à Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, sob o Protocolo Nº 3.416.611.

Devido às limitações logísticas de restrição de locomoção urbana e medidas de distanciamento social vigentes no período de realização do estudo, em função da pandemia de COVID-19, a coleta de dados ocorreu por meio de formulário online vinculado ao Google Forms®, distribuído via aplicativo de mensagem. Dados sociodemográficos (sexo, idade, escolaridade, local de residência) e indicadores de comportamento sedentário (tempo sentado e tempo de tela) foram coletados no período de 7 a 14 de abril de 2020.

Os dados sociodemográficos foram categorizados da seguinte forma: sexo = masculino ou feminino; idade = faixas etárias de 18 a 39 anos (adultos jovens), 40 a 59 anos (adultos de meia idade), 60 anos ou mais (idosos); escolaridade = ensino fundamental incompleto, ensino fundamental completo, ensino médio completo, ensino superior completo. O local de residência foi utilizado para identificar a procedência do participante do estudo, em relação às regiões urbanas do

município. Para os indicadores de comportamento sedentário, foram estabelecidos os pontos de corte já adotados em estudos de abrangência populacional no Brasil: a) tempo sentado excessivo ≥ 8 horas/dia¹⁰; b) tempo de tela excessivo ≥ 3 horas/dia¹¹.

A população foi constituída por adultos e por idosos de ambos os sexos, residentes nas sete regiões que compõem a área urbana do município de Campo Grande, capital do estado de Mato Grosso do Sul, na Região Centro-Oeste do Brasil. Todos estavam cadastrados na Fundação Municipal de Esportes (FUNESP) como participantes do programa “Movimenta Campo Grande”, que oferece a prática orientada de atividades físicas à população campo-grandense. Utilizou-se amostragem não probabilística por julgamento, incluindo todos os formulários com dados válidos, recebidos no período estipulado. Havia, no momento da realização deste estudo, cerca de 14 mil pessoas cadastradas no programa supramencionado.

A tabulação dos dados ocorreu em planilha do programa Microsoft Excel®, gerada por meio do formulário online original (Google Forms®). Para as análises estatísticas, utilizou-se o programa SPSS versão 20.0, adotando-se um nível de significância de 5%. A estatística descritiva foi aplicada para calcular as frequências absoluta e relativa dos dados. O teste Qui-quadrado foi utilizado na análise da associação entre os indicadores de comportamento sedentário e as variáveis sociodemográficas.

RESULTADOS

O número total de respondentes foi 2.113 pessoas, sendo necessário descartar 206 formulários que apresentaram informações incompletas ou incoerentes. Restaram, portanto, 1907 formulários com respostas completas e válidas para as análises estatísticas. Esse número representou uma adesão de 14% da população elegível para o estudo.

Pessoas de todas as sete regiões urbanas do município de Campo Grande responderam ao formulário e observou-se proporcionalidade similar entre o número de respondentes ao formulário online e o total de habitantes em cada uma dessas regiões. Houve maior prevalência de pessoas do sexo feminino (89%), indivíduos adultos de meia-idade na faixa etária de 40 a 59 anos (54%) e pessoas com ensino médio completo (47,1%).

A população pesquisada apresentou diferentes condições em relação aos indicadores de comportamento sedentário, visto que a maioria dos participantes excedeu o valor considerado adequado à saúde para o tempo de tela (86,7%) e, simultaneamente, a maioria do grupo se manteve com valores recomendados para o tempo sentado (61,4%) (figura 1). As médias do tempo de tela e tempo sentado foram de 6,5 horas/dia ($\pm 3,6$ horas/dia) e de 6,8 horas/dia ($\pm 4,3$ horas/dia), respectivamente.

Entre as variáveis sociodemográficas analisadas, somente a

3 Comportamento sedentário na pandemia de COVID-19

faixa etária apresentou associação estatisticamente significativa com os indicadores de comportamento sedentário. Os idosos tiveram menor proporção de tempo de tela excessiva quando comparados com os adultos jovens (18 a 39 anos) e adultos

de meia-idade (40 a 59 anos) ($p < 0,01$) e, concomitantemente, apresentaram maior proporção de excessivo tempo sentado em comparação com as faixas etárias mais jovens ($p < 0,01$) (tabela 1).

Figura 1. Indicadores de comportamento sedentário entre pessoas em distanciamento social, durante a pandemia de COVID-19 - Campo Grande/MS, 2020 (n = 1907).

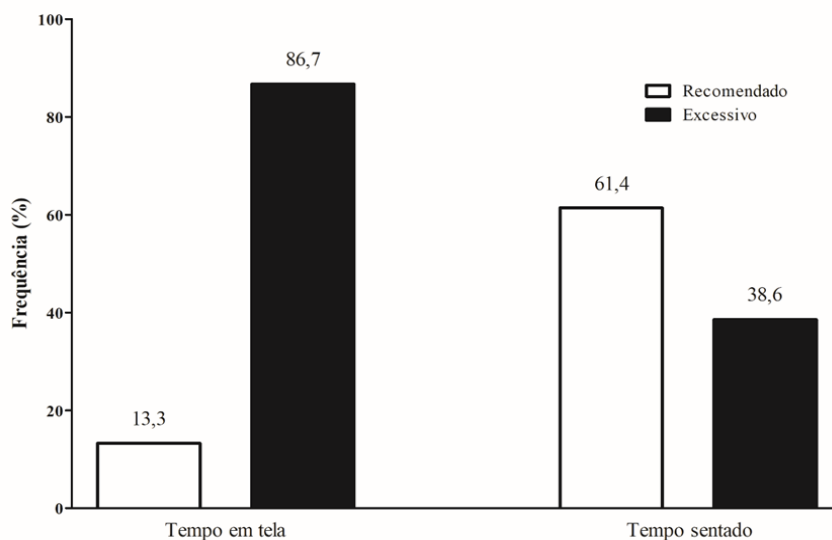


Tabela 1. Indicadores de comportamento sedentário (tempo de tela e tempo sentado) e variáveis sociodemográficas de pessoas em distanciamento social, durante a pandemia de COVID-19 - Campo Grande/MS, 2020 (n = 1907).

Variáveis sociodemográficas	n	Tempo de tela		Tempo sentado	
		Adequado (<3h/dia) n (%)	Excessivo (≥3h/dia) n (%)	Adequado (<8h/dia) n (%)	Excessivo (≥8h/dia) n (%)
Total	1907	254 (13,3)	1653 (86,7)	1171 (61,4)	736 (38,6)
Sexo					
Feminino	1691	226 (13,4)	1465 (86,6)	1044 (61,7)	647 (38,3)
Masculino	216	28 (13,0)	188 (87,0)	127 (58,8)	89 (41,2)
Faixa etária					
18 a 39 anos	661	48 (7,3)	613 (92,7)	433 (65,5)	228 (34,5)
40 a 59 anos	1030	162 (15,7)	868 (84,3)	627 (60,9)	403 (39,1)
≥ 60 anos	216	44 (20,4)	172 (79,6)†	111 (51,4)	105 (54,8)†
Escolaridade					
EF incompleto	84	15 (17,9)	69 (82,1)	49 (58,3)	35 (41,7)
EF completo	144	26 (18,1)	118 (81,9)	80 (55,6)	64 (44,4)
EM completo	899	124 (13,8)	775 (86,2)	563 (62,6)	336 (37,4)
ES completo	780	89 (11,4)	691 (88,6)	479 (61,4)	301 (38,6)

*Nota: EF = Ensino Fundamental; EM = Ensino Médio; ES = Ensino Superior.

†Associação entre faixas etárias ($p < 0,01$), pelo teste Qui-quadrado.

DISCUSSÃO

Sabe-se que equipamentos, como televisão, videogame, computador, tablet e principalmente os smartphones são

atrativos para a população permanecer em comportamento sedentário²⁰ e, por isso, há mais risco à saúde quando o contexto se torna incentivador da aproximação das pessoas com tais equipamentos, como no caso do período de distanciamento

4 Comportamento sedentário na pandemia de COVID-19

social estabelecido para conter a disseminação do novo coronavírus (SARS-CoV-2).

A ratificação desta inferência se deu ao observarmos que 86,7% da população investigada no presente estudo relatou permanecer uma quantidade excessiva de horas diárias em condições de baixo gasto energético, relacionadas ao tempo de tela, durante o período em que permaneceram grande parte do dia em suas residências, atendendo às recomendações de distanciamento social.

Dados recentes sobre o comportamento sedentário da população brasileira já indicavam valores elevados de tempo de tela nos anos anteriores à disseminação do novo coronavírus^{18,19}, gerando, assim, uma situação preocupante para o público do presente estudo, que já tinha indícios de risco à saúde neste indicador, e a pandemia de COVID-19 parece ter potencializado a adoção desse comportamento nocivo à saúde.

Quanto ao tempo sentado, ele é outro indicador de comportamento sedentário avaliado no presente estudo. Apesar de a maioria dos participantes não exceder o valor diário recomendado, não se pode negligenciar que 39% das pessoas ultrapassaram o ponto de corte considerado seguro para a saúde. Essa proporção é maior que os dados identificados no estudo longitudinal que acompanha uma amostra da população brasileira – 23,7% para mulheres e 22,7% para homens¹⁰, o que nos permite inferir que o distanciamento social adotado pelos sujeitos do presente estudo pode ter provocado acréscimo no excessivo tempo sentado diariamente. Com isso, também se eleva o risco de incidência de doenças metabólicas e cardiovasculares, associadas ao excessivo tempo sentado²¹.

Quanto às variáveis sociodemográficas analisadas, o sexo e a escolaridade não se associaram, de forma estatisticamente significativa, com os indicadores de comportamento sedentário. Por outro lado, a idade do público avaliado apresentou conduta diferente, e os idosos apresentaram menor frequência de tempo de tela que os adultos ($p < 0,01$), apesar de permanecerem maior quantidade diária de tempo sentado que os grupos etários mais jovens ($p < 0,01$). Este conjunto de dados revela que o distanciamento social pode ter induzido alterações comportamentais na população, tendo em vista que, em anos anteriores à pandemia, os grupos populacionais formados por homens jovens e com maior escolaridade foram apontados como mais susceptíveis ao excessivo comportamento sedentário diário²².

Mediante esta interface identificada no presente estudo, entre os idosos e os indicadores de comportamento sedentário, as intervenções voltadas à promoção de um estilo de vida ativo fisicamente em todas as faixas etárias se mostram necessárias. Nesse sentido, a tendência de diminuição da prática regular de atividades físicas com o avanço da idade^{23,24} pode ser contornada com intervenções que instrumentalizem a população idosa a superar as barreiras ambientais ligadas aos exercícios físicos por eles praticados²⁵. Não obstante, sabe-se que os idosos

têm maior familiaridade com a prática de atividades físicas de intensidade moderada²⁶, fato que fornece indícios para a elaboração de intervenções com o público dessa faixa etária, não só durante o período de distanciamento social, mas em todas as ações direcionadas à promoção de um estilo de vida fisicamente ativo com essa população.

Por fim, vale destacar que o presente estudo apresenta limitações em relação ao tipo de amostra utilizada e à forma de coleta de dados (online). Contudo, os resultados se mostraram suficientes para atender ao propósito da pesquisa e oferecer informações iniciais sobre a possível relação entre a pandemia de COVID-19 e indicadores de comportamento sedentário durante o período em que as pessoas estiveram cumprindo medidas de distanciamento social.

CONCLUSÕES

A rotina da população investigada foi alterada pela pandemia de COVID-19. Ao permanecer em casa, cumprindo distanciamento social indicado pelas autoridades municipais, os indicadores de comportamento sedentário foram relatados em valores elevados, principalmente o tempo de tela.

Perante o quadro constatado, sugere-se que o poder público desenvolva intervenções voltadas à promoção da atividade física habitual, mesmo em tempos de pandemia, com orientações para realização de exercícios no ambiente doméstico, além de campanhas de alerta quanto aos riscos do excessivo tempo diário em comportamento sedentário, seja sentado ou em frente às telas de televisão, computador, videogame, tablet ou smartphones.

Inclusive, tais campanhas podem ter alcance ampliado se forem elaboradas para veiculação em mídias de internet, já que grande parte da população investigada dispense parte do seu dia no comportamento denominado tempo de tela e, assim, demonstram familiaridade com o acesso às informações advindas do meio digital, principalmente os adultos.

Como os idosos apresentaram conduta diferente dos adultos em relação aos indicadores de comportamento sedentário ao permanecerem maior proporção de tempo sentados, mas sem se ocupar excessivamente com dispositivos eletrônicos com telas, as ações de promoção de estilo de vida saudável devem ter abordagens específicas para essa faixa etária acima dos 60 anos de idade.

APOIO

O presente trabalho foi realizado com apoio da Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS/MEC – Brasil.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem à Fundação Municipal de Esportes

5 Comportamento sedentário na pandemia de COVID-19

de Campo Grande/MS (FUNESP) a viabilidade de acesso à amostra e aos seus Agentes Sociais de Esporte e Lazer pelo

encaminhamento dos formulários online aos participantes do estudo.

REFERÊNCIAS

1. Guo YR, Cao QD, Hong ZS, Tan YY, Chen SD, Jin HJ, et al. The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak – an update on the status. *Mil Med Res.* 2020 Mar; 7(11): 11. doi: 10.1186/s40779-020-00240-0.
2. Munster VJ, Koopmans M, Doremalen NV, Riel DV, Wite E. A novel coronavirus emerging in China – key questions for impact assessment. *N Engl J Med.* 2020 Feb; 382(2): 692-694. doi: 10.1056/NEJMp2000929.
3. World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) – Situation Report number 67. 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/3316133>.
4. Ministério da Saúde [BR]. Brasil confirma primeiro caso de doença [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde. 2020. Disponível em <https://www.saude.gov.br/noticias/agencias-saude/46435-brasil-confirma-primeiro-caso-de-novo-coronavirus>.
5. Mato Grosso do Sul. Secretaria do Estado de Saúde. Boletim Coronavírus – Mato Grosso do Sul. 2020 [Acesso 2020 Abr 14]. Disponível em: http://www.vs.saude.ms.gov.br/wp-content/uploads/2020/03/BOLETIM-CORONA-11-14-03-20-_14h57.pdf.
6. Mato Grosso do Sul. Secretaria do Estado de Saúde. Diário Oficial n. 10121. Decreto Nº 15.396, de 19 de março de 2020. [Acessado em 14 de Abril de 2020]. Disponível em https://www.spdo.ms.gov.br/diariodoe/Index/Download/DO10121_20_03_2020. Diário Oficial Eletrônico 2020 Mar 20. p.4-6.
7. Campo Grande. Prefeitura Municipal. Decreto nº 14.189, de 16 de março de 2020. Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Novo Coronavírus (COVID-19) e dá outras providências. Diogrande 2020 Mar 16. p. 6.
8. Campo Grande. Fundação Municipal de Esportes. Portaria nº10/FUNESP de 19 de março de 2020. Dispõe sobre o fechamento temporário dos Equipamentos de Esporte e Lazer, para evitar a disseminação do Novo Coronavírus - COVID-19 entre seus frequentadores. Diogrande. 2020 Mar. 19; Edição Extra I. p. 4.
9. Vieira VS, Aguiar SC, Campos MC, Scheider IJC, Caceres VM, Vieira DSR. Comportamento sedentário e fatores associados em adolescentes do município de Sombrio – SC. *Adolesc Saude.* 2019 Jan-Mar; 16(1): 77-87.
10. Pitanga FJG, Matos SMA, Almeida MC, Griep RH, Viana MC, Melo EC. et al. Factors associated with sedentary behavior among ELSA-Brasil participants: ecological model. *Rev Bras Ativ Fis Saude.* 2018; 23:1-8. doi: 10.12820/rbafs.23e0006.
11. Ministério da saúde (BR). VIGITEL Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2019.
12. Raiol RA. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a pandemia da COVID-19. *Braz J Hea Rev.* 2020 Mar-Apr; 3(2):2804-2813. doi: 10.34119/bjhrv3n2-124.
13. Ferreira MJ, Irigoyen MC, Colombo FC, Saraiva JFK, Angelis K. Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19. *Arq Bras Cardiol.* 2020 Abr; 114(4): 601-602. doi: <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>.
14. Mato Grosso do Sul. Secretaria do Estado de Saúde. Casos COVID-19 – Mato Grosso do Sul, 2020. *Bol Coronavírus.* 2020 [Acesso 2020 Maio 02.]. Disponível em: <https://www.vs.saude.ms.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/Boletim-Epidemiol%C3%B3gico-COVID-19-2020.04.10.pdf> Acesso em 02 de maio de 2020.
15. Hammerschmidt KSA, Santana RF. Saúde do idoso em tempos de pandemia. *Cogitare Enf.* 2020; 25:e72849. doi: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849>.
16. Carvalho L, Pires LN, Xavier LL. Covid-19 e desigualdade: a distribuição dos fatores de risco no Brasil [Internet]. 2020 Abr [Acesso em 02 Maio 2020]. doi: 10.13140/RG.2.2.27014.73282. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/340452851_COVID-19_e_Desigualdade_no_Brasil.
17. Lima D, Dias A, Rabelo R, Cruz I, Costa S, Nigri F, et al. COVID-19 no Estado do Ceará: comportamentos e crenças na chegada da pandemia. *Cien Saude Colet.* 2020 Maio; 25(5): 1575-1586. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020255.07192020>.
18. Mielke GI, Hallal PC, Rodrigues GBA, Szwarcwald CL, Santos FV, Malt DC. Prática de atividade física e hábitos de assistir televisão entre adultos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. *Epidemiol Serv Saude.* 2015 Jun; 24(2): 277-286.
19. Mendes GFF, Häfele V, Blumenberg C, Werneck AO, Radicchi MR, Coll CVN, et al. Comparação das estimativas de atividade física e comportamento sedentário em adultos brasileiros no VIGITEL e PNS, Brasil, 2013. *Rev Bras Ativ Fis Saude.* 2018; 23: e0062. doi: 10.12820/rbafs.23e0062.
20. Martins JS, Torres MGR, Oliveira RA. Comportamento sedentário associado ao tempo de tela em acadêmicos de Educação Física. *Rev Cienc Mov Reabilit Saude.* 2017; 19(38): 27-37.
21. Lavie CJ, Ozemek C, Carbone S, Katzmarzyk PT, Blair SN. Sedentary behavior, exercise and cardiovascular health. *Circ Res.* 2019 Mar; 124(5): 799-815. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.312669.
22. Rocha BMC, Golbaum M, Cézár CLG, Stopa SR. Comportamento sedentário na cidade de São Paulo: ISA-2015. *Rev bras epidemiol.* 2019; 22:e190050. doi: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190050>.
23. Meneguci J, Garcia CA, Sasaki JE, Virtuoso JS Júnior. Atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos. *Arq Cienc Esporte.* 2016; 4(1): 27-28.
24. Chastin SF, Fitzpatrick N, Andrews M, DiCroce N. Determinants of sedentary behavior, motivation, barriers and strategies to reduce sitting time in older women: a qualitative investigation. *Int J Environ Res Public Health.* 2014 Jan; 11(1): 773-91. doi: 10.3390/ijerph110100773.
25. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. [Internet]. Geneva: WHO; 2010 [acesso 2021 Mar]. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf.
26. Oliveira DV, Lima MCC, Oliveira GVN, Bertolini SMMG, Júnior JRAN, Cavaglieri CR. O comportamento sedentário é um fator interveniente na prática de atividade física no idoso? *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2018; 21(4): 472-479. doi: <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180091>.

How to cite this article/Como citar este artigo:

Ferreira JS, Cruz RPV, Assis TC, Dellagrama RA. Comportamento sedentário de adultos e idosos durante a pandemia de COVID-19. *J Health Biol Sci.* 2021; 9(1):1-5.

J. Health Biol Sci. 2021; 9(1):1-5