



UNIVERSITÁRIOS NA PANDEMIA DA COVID-19: UMA REVISÃO NARRATIVA

Carlos Eduardo Guimarães Moço¹
Luciana Fonseca Dias²
Marcelle Cabral Volpasso³
Marcio Luiz Borges Barbosa⁴
Valéria Nascimento Lebeis Pires⁵

Introdução: Em março de 2020, após a Organização Mundial da Saúde declarar a *Covid-19* uma pandemia, diversas recomendações foram feitas a fim de conter a disseminação do vírus, entre elas a utilização de máscaras faciais, higienização das mãos e isolamento social. Diversos países interromperam suas atividades não-essenciais, como por exemplo escolas, academias e universidades. As aulas foram suspensas, o modelo de ensino precisou ser reconfigurado e novas medidas de ensino foram adotadas. Com isso, universitários tiveram seus hábitos modificados, contribuindo para um maior tempo de tela e comportamento sedentário. **Objetivo:** Explorar estudos científicos relacionados ao comportamento sedentário de universitários durante a pandemia da *Covid-19*. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura a fim de identificar e sintetizar as principais contribuições acerca do comportamento sedentário de universitários durante a pandemia de *Covid-19*, nos anos de 2020 e 2021. A busca ocorreu na Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando os descritores “*Sedentary behavior*”, “*Covid-19*”, “*Physical activity*” e “*Students*”, com o *and* como operador *booleano*. **Resultados e Discussão:** Foram incluídos 05 artigos dentro dos critérios da presente pesquisa. Após as buscas, verificou-se que com o isolamento social, os universitários passaram mais tempo em casa, contribuindo negativamente para o seu bem-estar, sua saúde física e mental. Além disso, encontrou-se associação entre o aumento nos níveis de estresse, depressão e ansiedade com comportamento sedentário. Foi possível perceber que os estudantes reduziram o volume total de atividade física e passaram a ter aumento no tempo sentado. Esses comportamentos contribuíram para uma vida mais sedentária, estando associados ao maior tempo de tela utilizando telefones celulares, computadores e *tablets* para atividades de lazer e estudos. **Conclusão:** Pode-se perceber que os estudantes tiveram seu estilo de vida afetado, uma vez que deixaram de se deslocar para suas aulas e passaram a utilizar meios remotos para dar continuidade aos seus compromissos acadêmicos. A consequência disso foi maior tempo de tela e comportamento sedentário, ocasionando aumento de sintomas de estresse, ansiedade, depressão e comportamento alimentar inadequado. No tocante às instituições de ensino, e especialmente ao profissional de Educação Física, destaca-se a importância de promover a prática da atividade física, por meio

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ, carlosguimaraes@ufrj.br

² Graduada pelo Curso de Educação Física da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ, prof.ludias@outlook.com

³ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Agrícola – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ, marcellevolpasso@gmail.com

⁴ Graduado pelo Curso de Educação Física da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ, marciolbb1@hotmail.com

⁵ Professora orientadora: Doutora em Epidemiologia em Saúde Pública pela FIOCRUZ, Docente na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ, valerianlp@ufrj.br



de ações que desenvolvam uma consciência e valorização do autocuidado sob o acompanhamento e orientação presencial e/ou *on-line* durante e após a pandemia em se tratando da forma positiva de utilização das ferramentas para tais práticas.