



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DE PINHEIRO**  
**CURSO DE ENFERMAGEM**

**LARA BEATRIZ COSTA PEREIRA**

**O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E A INATIVIDADE FÍSICA EM  
PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA APÓS O  
DISTANCIAMENTO SOCIAL ADVINDO DA PANDEMIA POR COVID-19**

PINHEIRO-MA

2023

**LARA BEATRIZ COSTA PEREIRA**

**O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E A INATIVIDADE FÍSICA EM  
PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA APÓS O  
DISTANCIAMENTO SOCIAL ADVINDO DA PANDEMIA POR COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão - Campos Pinheiro, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Tamires Barradas Cavalcante

PINHEIRO-MA

2023

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Pereira, Lara Beatriz Costa.

O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E A INATIVIDADE FÍSICA EM  
PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA APÓS O  
DISTANCIAMENTO SOCIAL ADVINDO DA PANDEMIA POR COVID-19 /  
Lara Beatriz Costa Pereira. - 2023.

34 p.

Orientador(a): Tamires Barradas Cavalcante.

Curso de Enfermagem, Universidade Federal do Maranhão,  
Pinheiro - MA, 2023.

1. Comportamento Sedentário. 2. Covid-19. 3.  
Hipertensão Arterial. 4. Inatividade Física. I.  
Cavalcante, Tamires Barradas. II. Título.

**LARA BEATRIZ COSTA PEREIRA**

**O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E A INATIVIDADE FÍSICA EM  
PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA APÓS O  
DISTANCIAMENTO SOCIAL ADVINDO DA PANDEMIA POR COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão - Campos Pinheiro, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Tamires Barradas Cavalcante

Aprovado em 21/ 12/ 2023

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Profa. Dra. Tamires Barradas Cavalcante** (Orientadora)  
Doutora em Saúde Coletiva  
Universidade Federal do Maranhão

---

**Profa. Dra. Vanessa Moreira da Silva Soeiro** (1º Examinador)  
Doutora em Saúde Coletiva  
Universidade Federal do Maranhão

---

**Profa. Ma. Alécia Maria da Silva** (2º Examinador)  
Mestra em Saúde da Família  
Universidade Federal do Maranhão

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a Deus por ter me dado forças em meio às turbulências e sabedoria para a realização deste trabalho. Sou grata e dedico esta obra ao meu saudoso pai, Nestor Pereira, este que em vida foi portador da hipertensão e faleceu por consequências da mesma, o que me trouxe o anseio de escrever sobre a temática com o intuito de levar conhecimento e conscientização para a população a respeito dos riscos da doença aliada aos maus hábitos de vida.

Agradeço a minha mãe, Lurdilene Costa, pelo apoio em cada etapa no decorrer do curso para que eu pudesse concluí-lo, e ao meu sobrinho Bernardo Rios que me trouxe alegria nos dias difíceis. À minha orientadora Tamires Barradas por ter me dado auxílio, dedicando o seu tempo em prol da escrita deste estudo. Às minhas companheiras de graduação: Laiana, Fabiana, Gabriela, Luenne, Tays, Lyandra, Dállya e Luthielle, pois todas me ajudaram de alguma forma.

Ademais, agradeço aos meus queridos amigos: Lysandra e Ruan, que sempre se fizeram presentes torcendo pelo meu sucesso e crescimento profissional.

*“Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês, diz o Senhor, planos de fazê-los prosperar e não de causar dano, planos de dar a vocês esperança e um futuro”.*

*(Jeremias 29:11)*

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O comportamento sedentário e a inatividade física trazem diversos malefícios a saúde, principalmente a população portadora de hipertensão arterial sistêmica. Esta é uma doença crônica na qual seu tratamento não farmacológico consiste na mudança dos hábitos de vida. Durante o período de pandemia por Covid19 foi adotada a medida de distanciamento social na qual restringiu as pessoas de desenvolverem suas atividades cotidianas, o que pode ter culminado em mudanças no comportamento sedentário e na inatividade física. **OBJETIVO:** Identificar na literatura evidências sobre alterações no comportamento sedentário e na inatividade física em hipertensos após o distanciamento social causado pela pandemia do Covid19. **METODOLOGIA:** Revisão Integrativa com estudos selecionados a partir da busca eletrônica nas bases de dados Google Acadêmico, Web Of Science(CAPES), Biblioteca Virtual de Saúde, Lilacs e Medline. Foi utilizado a estratégia PICO com os descritores: (P) "Hypertension" OR "Arterial hypertension" OR "High blood pressure" AND (I) "Sedentary behavior" OR "Sedentary lifestyle" OR "Physical Inactivity" AND (Co) "Covid-19 pandemic" OR "Social Isolation" OR "Covid-19". **RESULTADOS:** Foram selecionados 8 estudos para a amostra final, nos quais todos obtiveram resultados comuns no que se refere ao aumento do comportamento sedentário e da inatividade física em portadores da hipertensão artéria sistêmica. Além disso, alguns dos estudos engloba outros fatores relacionados ao tema, como a infecção por Covid-19, tipo de habitação, obesidade, uso das vacinas contra o Covid-19 e hábitos alimentares. **CONCLUSÃO:** O distanciamento social proposto para conter a disseminação do Covid-19 trouxe dificuldade para os hipertensos praticarem atividade física, bem como aumentou o tempo dos mesmos em comportamento sedentário. Somado a isso, foram observados aumento de fatores como maus hábitos alimentares, obesidade e a influência do uso da vacina contra o Covid-19.

**Palavras-chave:** Comportamento Sedentário. Inatividade Física. Hipertensão Arterial. Covid-19.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Sedentary behavior and physical inactivity bring several harms to health, especially for the population with systemic arterial hypertension. This is a chronic disease in which its non-pharmacological treatment consists of changing lifestyle habits. During the Covid-19 pandemic period, social distancing measures were adopted which restricted people from carrying out their daily activities, which may have culminated in changes in sedentary behavior and physical inactivity. **OBJECTIVE:** Identify evidence in the literature on changes in sedentary behavior and physical inactivity in hypertensive patients after social distancing caused by the Covid19 pandemic. **METHODOLOGY:** Integrative Review with studies selected from an electronic search in the Google Scholar, Web Of Science (CAPES), Virtual Health Library, Lilacs and Medline databases. The PICO strategy was used with the descriptors: (P) "Hypertension" OR "Arterial hypertension" OR "High blood pressure" AND (I) "Sedentary behavior" OR "Sedentary lifestyle" OR "Physical Inactivity" AND (Co) "Covid- 19 pandemic" OR "Social Isolation" OR "Covid-19". **RESULTS:** Eight studies were selected for the final sample, all of which obtained common results regarding the increase in sedentary behavior and physical inactivity in patients with systemic arterial hypertension. Furthermore, some of the studies include other factors related to the topic, such as Covid-19 infection, type of housing, obesity, use of vaccines against Covid-19 and eating habits. **CONCLUSION:** The social distancing proposed to contain the spread of Covid-19 made it difficult for hypertensive people to practice physical activity, as well as increasing their time in sedentary behavior. Added to this, an increase in factors such as poor eating habits, obesity and the influence of the use of the Covid-19 vaccine were observed.

**Keywords:** Sedentary Behavior. Physical Inactivity. Arterial hypertension. Covid-19.



## LISTA SE SIGLAS E ABREVIATURAS

<b>OMS</b>	Organização Mundial de Saúde
<b>DCNT</b>	Doença Crônica Não Transmissível
<b>HAS</b>	Hipertensão Arterial Sistêmica
<b>mmHg</b>	Milímetros de Mercúrio
<b>PA</b>	Pressão Arterial
<b>PNS</b>	Política Nacional de Saúde
<b>AVE</b>	Acidente Vascular Encefálico
<b>PAS</b>	Pressão Arterial Sistólica
<b>PAD</b>	Pressão Arterial Diastólica
<b>AOS</b>	Apneia Obstrutiva do Sono
<b>PICo</b>	População, Interesse e Contexto
<b>DECs</b>	Descritores em Ciência da Saúde
<b>MESH</b>	Medical Subject Headings
<b>CAPES</b>	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
<b>PRISMA</b>	Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 01.</b> Estratégia PICo com os termos chave selecionados .....	20
<b>Quadro 02.</b> Caracterização dos estudos selecionados, de acordo com o período, tipo de estudo, autor, ano, origem, título e objetivo .....	22
<b>Quadro 03.</b> Descrição dos resultados dos estudos selecionados no que se refere as mudanças no sedentarismo e inatividade física e fatores relacionados .....	24

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 01.</b> Diagrama de seleção dos estudos de acordo com Fluxograma de PRISMA .....	21
---	----

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2 JUSTIFICATIVA</b> .....	14
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	15
3.1 O SEDENTARISMO E A INATIVIDADE FÍSICA COMO FATORES DE RISCO PARA A HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA.....	15
3.2 DISTANCIAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 E SUAS CONSEQUÊNCIAS .....	16
<b>4 OBJETIVOS</b> .....	18
4.1 OBJETIVO GERAL .....	18
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	18
<b>5 METODOLOGIA</b> .....	19
<b>6 RESULTADOS</b> .....	21
<b>7 DISCUSSÃO</b> .....	26
<b>8 CONCLUSÃO</b> .....	29
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	30

## 1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a Organização Mundial de Saúde (OMS) se refere ao comportamento sedentário e a inatividade física como conceitos distintos. Enquanto o primeiro é utilizado para se referir a execução de atividades sentado, deitado ou reclinado tendo baixo dispêndio energético (menor que 1,5 equivalentes metabólicos), o segundo termo diz respeito sobre a não realização de minimamente 150 a 300 minutos semanais de atividade física com intensidade moderada recomendado nas diretrizes de saúde pública (Meneguci *et al.*, 2015).

Estudos apontam que tanto o sedentarismo quanto a inatividade física trazem diversos malefícios a saúde e acarretam na maior propensão a adquirir doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, depressão, certos tipos de câncer, hipertensão arterial sistêmica (HAS), dentre outras patologias (Stein *et al.*, 2019).

De acordo com o Ministério da Saúde, a hipertensão arterial sistêmica é uma doença hereditária e crônica, na qual os níveis da pressão sistólica se mantêm maior ou igual a 140 milímetros de mercúrio (mmHg) e a diastólica maior ou igual a 90 mmHg. O seu diagnóstico é feito a partir do monitoramento regular da pressão arterial (PA), ou seja, nos quadros em que os valores da pressão sanguínea permanecem elevados no decorrer das aferições, o indivíduo é considerado hipertenso (Brasil, 2004).

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), no ano de 2013 a prevalência de HAS era de 21,4% e no decorrer dos anos manteve um crescimento contínuo, apresentando em 2019 cerca de 38,1 milhões de brasileiros diagnosticados com a doença. Tais taxas tornam-se preocupantes, devido aos altos índices de morbidade e mortalidade, visto que cerca de 51% das mortes por Acidente Vascular Encefálico (AVE) e 45% das mortes por cardiopatias são advindas de pacientes hipertensos (Fiório *et al.*, 2020).

O tratamento da HAS pode ser feito através de métodos farmacológicos e não farmacológicos. Atualmente, existem cinco classes de medicamentos antihipertensivos: os diuréticos, os  $\beta$ -bloqueadores adrenérgicos, os bloqueadores do canal de cálcio, os bloqueadores da enzima conversora de angiotensina e os bloqueadores do receptor da angiotensina II (Perroti *et al.*, 2007).

Apesar da grande diversidade que a indústria farmacêutica fornece em medicamentos contra a HAS, alguns fatores como as mudanças frequentes no

esquema terapêutico, a quantidade e o horário das doses tomadas influenciam na dificuldade para a adesão do tratamento (Gusmão *et al.*, 2009).

Já entre os tratamentos não farmacológicos da HAS, podemos destacar o controle do estresse, hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física. Os estudos comprovam que a o exercício físico traz benefícios tanto para os pacientes que já desenvolveram a hipertensão, quanto para a prevenção da doença em indivíduos com ou sem pré-disposição hereditária (Krinski *et al.*, 2006).

A descoberta recente do Covid-19 (SARS-Cov-2), implicou na tomada de medidas preventivas contra a doença, propostas pelo Ministério da Saúde. Dentre essas medidas está o distanciamento social com o objetivo de diminuir a disseminação do vírus na população (Brasil, 2020)

O distanciamento social impossibilitou a população de realizar diversas atividades diárias do cotidiano, como idas às festas, supermercados e ao trabalho, o que acarretou maior tempo em frente as telas, seja para realizar o Home Office ou como opção de lazer. Em paralelo a isso, os locais que geralmente eram realizadas as atividades físicas também foram fechadas (Raiol *et al.*, 2020)

Contudo, estando ciente dos diversos malefícios que o sedentarismo e a inatividade física causam em todos os indivíduos, sobretudo em portadores da HAS, visto que a mesma é uma doença crônica cuja no seu tratamento deve ser incluso a realização de atividade física, surge uma questão: houve um aumento no comportamento sedentário e da inatividade física em pacientes com hipertensão arterial sistêmica após o distanciamento social causado pela pandemia de Covid -19?

## 2. JUSTIFICATIVA

Os estudos mostram que existem alguns fatores de risco para a HAS que são imutáveis, como a idade, o sexo e os aspectos genéticos. Entretanto, alguns hábitos de vida, destacando a diminuição do comportamento sedentário e as práticas de atividade física, podem progressivamente ser trabalhados em prol da prevenção e tratamento não farmacológico da doença (Oliveira *et al.*, 2020).

Contudo, o distanciamento social proposto para a redução do contágio do Covid-19 no qual propagava a ideia de a população permanecer dentro de suas casas impossibilitou os mesmos de realizarem suas atividades cotidianas, como ir em parques, em academias de ginástica, praças e locais com superlotação (Raiol *et al.*, (2020).

Nesse sentido, é de grande relevância analisar e identificar se ocorreram alterações no de comportamento sedentário e na inatividade física nos pacientes hipertensos durante o distanciamento social causado pela pandemia de Covid-19, com o intuito de buscar intervenções para tal problemática, uma vez que a HAS é um fator de risco para outras diversas doenças.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 O SEDENTARISMO E A INATIVIDADE FÍSICA COMO FATORES DE RISCO PARA A HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

A Hipertensão Arterial Sistêmica é uma doença crônica que pode ser diagnosticada através de minimamente duas aferições da Pressão Arterial(PA) em dias distintos com intervalo de uma a quatro semanas, onde a Pressão Arterial Sistólica(PAS) e a Pressão Arterial Diastólica(PAD) se mantém acima de 140 e 90 mmHg, respectivamente. Caracterizada como uma doença assintomática, normalmente os portadores apresentam sintomas apenas quando a PA se encontra em um nível muito elevado (Brasil, 2004).

Após o diagnóstico da doença, a equipe multidisciplinar deve avaliar se o paciente possui riscos cardiovasculares como: idade, dislipidemias, tabagismo, Diabetes mellitus ou histórico familiar, além de identificar se o indivíduo já possui qualquer lesão de órgão alvo. Esta avaliação e acompanhamento é feito na Atenção Primária à Saúde, onde o paciente deve retornar regularmente (Brasil, 2021).

De acordo com o Ministério da Saúde, existem três estágios da HAS. No primeiro, os níveis variam entre PAS: 140-159 e PAD 90-99 mmHg. Já no segundo, encontramos a PAS: 160-170 e PAD: 100-109 mmHg. E por fim, o terceiro com PAS:  $\geq 180$  e PAD:  $\geq 110$ . Contudo, podemos caracterizar ainda o indivíduo pré hipertenso, quando a PAS: 121-139 e PAD: 81-89 mmHg. Ressalta-se que pessoas pré hipertensas possuem grandes chances de desenvolverem a HAS (Brasil, 2021).

Além desses estágios, a literatura nos relata a existência do estado de crise hipertensiva e de pseudocrise hipertensiva. Na primeira situação, os indivíduos podem ser portadores ou não da HAS e apresentam PAS maior que 180mmHg e PAD maior que 120mmHg. Já o segundo caso ocorre quando há o aumento da PA devido ao uso indevido dos medicamentos antihipertensivos (Brasil, 2021).

A Sociedade Brasileira de Cardiologia atualizou no ano de 2020 as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, onde podemos observar os seguintes fatores de risco para a HAS: genética, idade, sexo, etnia, obesidade, ingestão de sódio e potássio, sedentarismo, estresse, apneia obstrutiva do sono (AOS), além dos fatores socioeconômicos (Barroso *et al.*, 2021).



Estudos comprovam que a inclusão das práticas de atividade física auxilia na regulação da pressão arterial, podendo até mesmo reduzir a quantidade de medicamentos que o paciente hipertenso deverá tomar. Além disso, afirma-se que os exercícios físicos capazes de diminuir a HAS podem ser praticados de forma moderada, e conseqüentemente, tem maior facilidade de se atingir a meta recomendada pela OMS (Monteiro *et al.*, 2004).

Paralelo a esse fator, segundo Park *et al.*, (2020), o sedentarismo apresenta diversos malefícios a saúde cardiovascular e aumenta o risco de desenvolver doenças metabólicas, como por exemplo a hipertensão. Além disso, constatou que o tipo de comportamento sedentário mais prejudicial à saúde é o de assistir televisão, tendo em vista que na maioria das vezes os indivíduos assistem enquanto consomem lanches e alimentos industrializados.

Para Coelho; Burini, (2009), a prática de atividade física pode prevenir de forma precoce diversas doenças crônicas, além de auxiliar no tratamento das mesmas em adultos e idosos. Além disso, a atividade física tem o papel de melhorar a capacidade funcional dos indivíduos, o que traz benefícios para a vida da população.

### **3.2 DISTANCIAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 E SUAS CONSEQUÊNCIAS**

O Covid -19 é um novo tipo de coronavírus (SARS-CoV-2), descoberto em 2019 na cidade de Wuhan localizada na China, e que rapidamente se espalhou pelo mundo, o que desencadeou em uma pandemia (Brasil, 2020).

Os principais sintomas observados em pacientes com Covid-19 são: febre, cefaleia, dispneia, dentre outros sintomas que são parecidos com o vírus Influenza. Entretanto, vale ressaltar que alguns pacientes são assintomáticos, fazendo-se necessário em ambos os casos o exame laboratorial ou teste rápido para a comprovação da doença (Xavier *et al.*, 2020)

Observou-se que algumas medidas preventivas foram tomadas acerca do Covid-19, e dentre elas podemos citar as que tem mais destaque, como o uso contínuo de álcool em gel para higienização das mãos e o uso das máscaras (Soares *et al.*, 2020).

Além disso, as pesquisas realizadas com amostra de adultos brasileiros concluíram que a maior parte da população aderiu a medida do distanciamento social.

Este por sua vez, teve como propósito a redução da exposição ao vírus, onde os indivíduos saíam apenas para realizarem atividades essenciais (Malta *et al.*, 2020).

Em 2020 a OMS atualizou as diretrizes relacionadas ao comportamento sedentário e as atividades físicas, e estipulou que crianças e adolescentes necessitam praticar minimamente 60 minutos diários de exercícios preferencialmente aeróbicos. Já os adultos e idosos com ou sem doenças crônicas devem realizar 150 a 300 minutos semanais de atividade com intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos semanais de exercícios vigorosos (Who, 2020).

A literatura mostra que durante o período de distanciamento social, os adultos, idosos e adolescentes passaram mais tempo em frente as telas, aumentando desta forma a probabilidade de não alcançarem as metas diárias de atividade física proposta pela OMS (Ferreira *et al.*, 2021).

Desta forma, há a necessidade de analisar se houveram alterações nos níveis de sedentarismo e inatividade física durante o período de restrição social causado pela pandemia de Covid-19 na população acometida pela hipertensão, tendo em vista que o tratamento desta doença crônica inclui a realização de atividade física.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 OBJETIVO GERAL**

Identificar na literatura evidências sobre o comportamento sedentário e a inatividade física em hipertensos após o distanciamento social causado pela pandemia do Covid-19.

### **4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Buscar na literatura científica dados sobre o sedentarismo e a inatividade física em pacientes hipertensos.
- Analisar se houve diminuição ou aumento do comportamento sedentário e inatividade física após o contexto pandêmico do Covid-19.

## 5. METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, cujo é caracterizada como um tipo de pesquisa científica bibliográfica, onde são buscadas informações já presentes na literatura. Sua construção é realizada através de seis etapas: elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa (Sousa *et al.*, 2010).

Inicialmente foi estabelecido o tema: O comportamento sedentário e a inatividade física em portadores de hipertensão arterial sistêmica após o distanciamento social advindo da pandemia por Covid-19, e a questão norteadora da pesquisa: Houve alteração no comportamento sedentário e na inatividade física entre os pacientes hipertensos após o distanciamento social causado pela pandemia por Covid-19?

Para estabelecer os termos chave foi utilizado uma estratégia voltada para pesquisa não clínica, denominada pelo acrônimo PICO (Paciente, Interesse e Contexto). Onde foram definidos como Paciente/População (P): hipertensos; Interesse (I): Ccomportamento sedentário e inatividade física e Contexto (Co): Distanciamento social causado pela pandemia por Covid-19.

Em seguida, foram selecionados os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH). Para o termo População (P) foram identificados os descritores “hypertension”, “high blood pressure” e as palavras-chave “arterial hypertension”; Interesse (I): “sedentary lifestyle”, “physical inactivity” e palavras-chave “sedentary behavior”; e Contexto (Co): “Covid-19 pandemic” e palavras-chave: “social isolation” e “Covid-19”.

Após a definição dos descritores, as pesquisas foram realizadas com o uso dos operadores booleanos “OR” e “AND”. Estes são delimitadores, cujo tem o papel de deixar as buscas mais genéricas ou mais específicas através das combinações feitas com os descritores e palavras-chave. Ao final obtivemos a seguinte estratégia de busca PICO exposta no Quadro 1:

“Hypertension” OR “Arterial hypertension” OR “High blood pressure” AND “Sedentary behavior” OR “Sedentary lifestyle” OR “Physical Inactivity” AND “Covid-19 pandemic” OR “Social Isolation” OR “Covid-19”.

**Quadro 1.** Estratégia PICO com os termos chave selecionados

<b>População / Paciente (P):</b>		<b>Interesse (I)</b>		<b>Contexto (Co)</b>
MeSH:  “Hypertension”  OR “High blood pressure” OR Palavras-chave: “Arterial hypertension”	AND	MeSH:  “Sedentary lifestyle”  OR “Physical inactivity”  OR Palavras-chave: “Sedentary behavior”	AND	MeSH:  “Covid-19 pandemic “  OR Palavras-chave: “Covid-19” OR “Social isolation”

Fonte: autora, 2023.

As buscas foram realizadas de forma online nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Web Of Science disponível no portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) acessada através da Comunidade Federada (CAFe), e concomitantemente na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) para as bases de dados LILACS e MEDLINE.

Os critérios de inclusão foram: artigos disponíveis em texto integral; estudos que comparem o comportamento sedentário e a inatividade física pré e pós pandemia de Covid-19; artigos referentes ao sedentarismo em hipertensos; publicados em inglês, português ou espanhol. Já os critérios de exclusão foram: estudos que não abordaram o tema proposto pelo projeto; artigos não disponíveis em texto integral; artigos duplicados nas bases de dados.

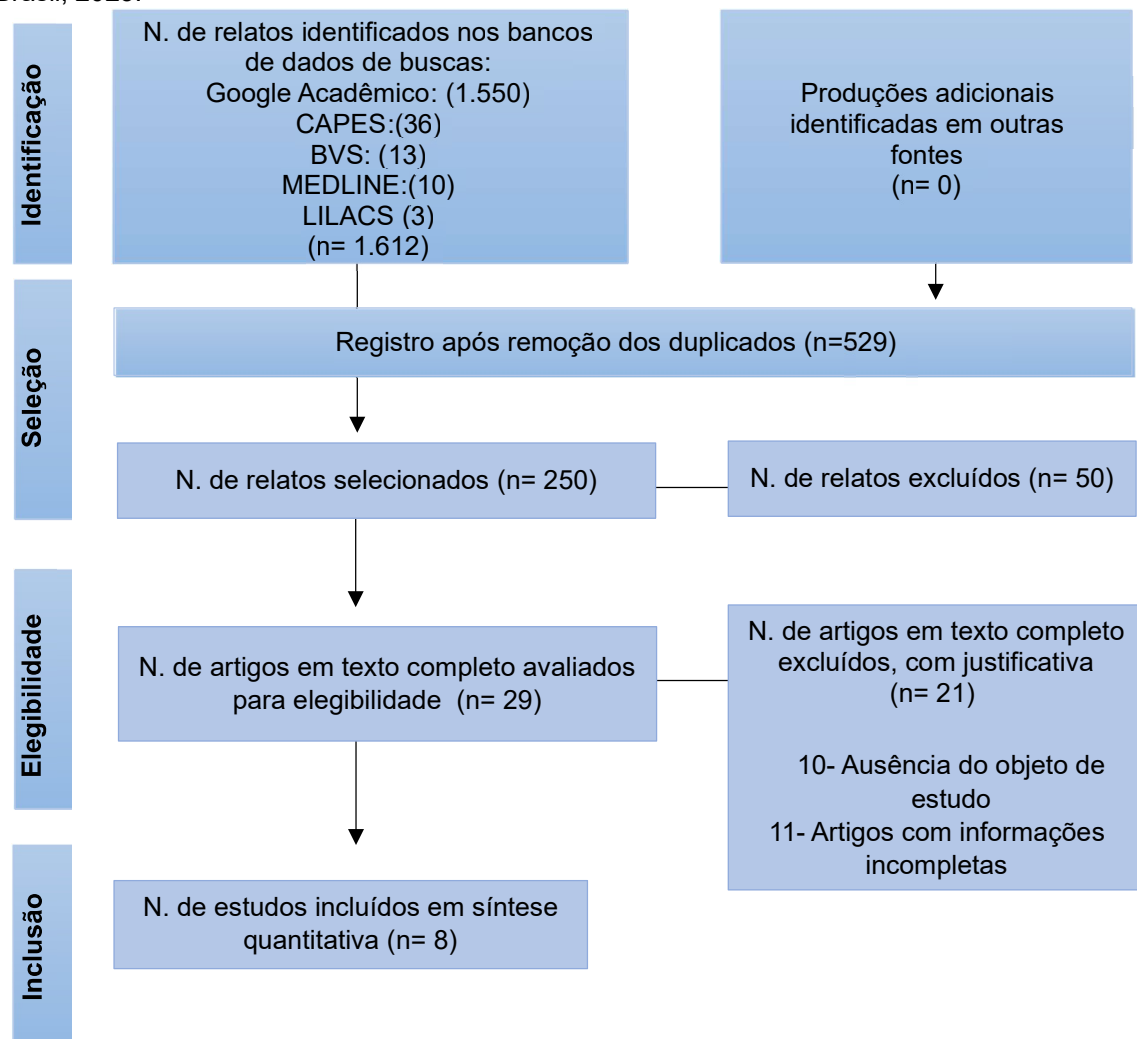
Com o intuito de realizar a seleção de maneira minuciosa foi utilizado o guia dos Principais Itens para Relatar Revisões Sistemáticas e Meta-análises (PRISMA). Onde inicia-se com a busca nas bases de dados, em seguida foram excluídos os estudos duplicados, leitura dos títulos e resumos, e pôr fim a leitura exploratória de todos os artigos selecionados para amostra final do estudo que respondem a pergunta norteadora da pesquisa.

## 6. RESULTADOS

Para expor o método seguido na seleção dos estudos, utilizou-se o fluxograma dos artigos científicos através do guia dos Principais Itens para Relatar Revisões Sistemáticas e Meta-análises (PRISMA).

A primeira fase foi constituída pela busca nas bases de dados, totalizando 1.612 artigos, posteriormente, na segunda fase, excluem-se os artigos repetidos. Na terceira, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, sendo selecionados 29 artigos. Na última fase da construção, foi realizada a leitura exploratória, seletiva e analítica de todos os estudos e estratificação de trechos que respondiam à questão norteadora, totalizando 8 artigos que compõe a amostra.

**Figura 1.** Diagrama de seleção dos estudos de acordo com Fluxograma de PRISMA. Pinheiro – MA, Brasil, 2023.



Fonte: Autora, 2023.

Os resultados foram apresentados em duas etapas em forma de tabela. Sendo a primeira (Quadro 2), formada pela caracterização dos oito estudos selecionados na amostra final, contendo informações a respeito do periódico, tipo de estudo, autores, origem, ano, título e objetivo. E a segunda (Quadro 3) fazendo a descrição dos resultados dos estudos no que refere às alterações no comportamento sedentário, inatividade física e fatores relacionados.

Observou-se que 75% (6) dos estudos foram encontrados em periódicos internacionais: 12,5% (1) na *Gerontology Experimental*, 12,5% (1) na *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 12,5% (1) na *International Journal of Rehabilitation Research*, 12,5% (1) na *American Journal of Preventive Medicine* e 12,5% (1) na *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Além disso, 2 estudos(25%) são de periódicos nacionais: 12,5% (1) encontrado na *Revista Brasileira de Epidemiologia* e 12,5% (1) trata-se de um Trabalho de Conclusão de Residência realizado no Estado do Paraná.

Em relação aos tipos de cada estudo, constatou-se que 37,5% (3) foram estudos transversais, 12,5% (1) é do tipo observacional, 12,5% (1) é de coorte, 12,5% (1) é longitudinal exploratório, 12,5% (1) é somente exploratório, e 12,5% (1) é qualitativo de caráter exploratório e descritivo.

Quanto ao ano de publicação, 37,5% (3) foram publicados no ano de 2020, 12,5% (1) foi publicado em 2021, 25% (2) foram publicados em 2022 e 25% (2) foram publicados em 2023.

**Quadro 2.** Caracterização dos estudos selecionados, de acordo com o período, tipo de estudo, autores, ano, origem, título e objetivo.

PERIÓDICO	TIPO DE ESTUDO	AUTOR/ ANO	ORIGEM	TÍTULO	OBJETIVO DO ESTUDO
Gerontology Experimental	Observacional	Browne, R. A.V. <i>et al.</i> , 2020.	Brasil	Impacto inicial da pandemia de Covid19 na atividade física e no sedentarismo em idosos hipertensos: uma análise baseada em acelerômetro.	Analisar as medidas em acelerômetro de atividade física e comportamentos sedentário em idosos hipertensos.

Archives of Gerontology and Geriatrics	Exploratório	Browne, R. A. V. <i>et al.</i> , 2021.	Brasil	O tipo de habitação associado a mudanças medidas objetivamente no movimento e comportamento durante a pandemia de Covid-19 em idosos com hipertensão: um estudo exploratório.	Investigar as características habitacionais associado a mudanças medidas objetivamente em atividade física e comportamento sedentário durante um período de política de distanciamento.
International Journal of Rehabilitation Research	Transversal	Durukan, B. N. <i>et al.</i> , 2022.	Turquia	Comportamentos relacionados à saúde e nível de atividade física de indivíduos hipertensos durante a pandemia de Covid-19.	Comparar o nível de atividade física e comportamentos de estilo de vida entre pacientes hipertensos e indivíduos saudáveis.
American Journal of Preventive Medicine	Coorte	Young, D. R. <i>et al.</i> , 2023.	Califórnia	Associações de inatividade física e Covid-19. Resultados entre subgrupos.	Avaliar a associação de atividade física com resultados graves de Covid-19.
International Journal of Environmental Research and Public Health	Longitudinal Exploratório	Browne, R. A. V. <i>et al.</i> , 2022.	Brasil	Mobilidade no espaço vital e movimento medido objetivamente. Comportamento em idosos com hipertensão após receber vacinação contra Covid-19.	Investigar as mudanças na mobilidade e medir objetivamente o comportamento de movimentos em idosos com hipertensão após vacinação contra covid-19 e suas associações com o tipo de habitação.
Trabalho de Conclusão de Residência	Transversal	Pedroso; Bim; Carrasco, 2020.	Brasil	Avaliação do estado de saúde de hipertensos monitorados via teleatendimento	Avaliar as condições de saúde e fatores associados de usuários hipertensos atendidos por um



				durante a pandemia de Covid-19.	serviço de teleatendimento.
Research, Society and Development	Qualitativo, de caráter exploratório e descritivo	Brito, M. G. <i>et al.</i> , 2023.	Brasil	O cuidar de si da pessoa com hipertensão arterial sistêmica frente a pandemia de Covid-19.	Compreender a percepção de cuidar de si da pessoa com HAS frente a pandemia de Covid-19.
Revista Brasileira de Epidemiologia	Transversal	Malta, D. C. <i>et al.</i> , 2020.	Brasil	Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de Covid-19 no Brasil.	Comparar as mudanças de estilos de vida durante a pandemia por Covid19, segundo a presença ou não de doenças crônicas não transmissíveis em adultos brasileiros.

Fonte: autora, 2023.

Todos os estudos selecionados apresentaram resultados comuns no que se refere ao aumento da inatividade física e do comportamento sedentário após o distanciamento social. Além disso, alguns dos estudos trouxeram informações que foram além do sedentarismo e da inatividade física, englobando fatores relacionados como a infecção por Covid-19, tipo de habitação, obesidade, uso das vacinas contra o Covid-19 e hábitos alimentares.

Nota-se que dois estudos da amostra final fizeram análise comparativa entre indivíduos que possuem a HAS e pessoas sem a doença. E em todos os resultados foi comprovado que os portadores de HAS apresentaram menor prática de atividade física e aumento do comportamento sedentário durante a pandemia de Covid-19.

**Quadro 3.** Descrição dos resultados dos estudos selecionados no que se refere as mudanças no sedentarismo e inatividade física e fatores relacionados.

AUTOR(ES) / ANO	ALTERAÇÕES NO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E INATIVIDADE FÍSICA	FATORES RELACIONADOS
-----------------	---	----------------------

Browne, R. A.V. <i>et al.</i> , 2020.	Os indivíduos hipertensos apresentaram aumento do tempo gasto em comportamento sedentário e diminuição do tempo gasto em atividade física, principalmente aos finais de semana.	Não
Browne, R. A.V. <i>et al.</i> , 2021.	As pessoas hipertensas que residiam em apartamentos ou casas geminadas tiveram maior redução da atividade física e maior aumento do sedentarismo comparadas aos hipertensos que moravam em casas com quintais.	Tipo de habitação/moradia
Durukan, B. N. <i>et al.</i> , 2022.	Os indivíduos hipertensos eram mais sedentários e menos ativos fisicamente comparados aos indivíduos saudáveis.	Não
Young, D. R. <i>et al.</i> , 2023.	Os hipertensos com menor quantidade de atividade física autorrelatada tiveram maior probabilidade de hospitalização e morte ao serem infectados pelo Covid-19.	Infecção por Covid-19
Browne, R. A. V. <i>et al.</i> , 2022.	Aumento na mobilidade e diminuição do sedentarismo em pacientes hipertensos após receberem a vacina contra o Covid-19.	Vacina contra a Covid-19
Pedroso; Bim; Carrasco, 2020.	A maioria dos hipertensos que participaram da amostra alegaram dificuldades na prática de atividade física durante a pandemia, e a maioria dessas pessoas estavam com obesidade.	Obesidade
Brito, M. G. <i>et al.</i> , 2023.	O cuidar de si da pessoa com HAS obteve mudanças no tratamento não farmacológico da doença, com o aumento do sedentarismo, além dos maus hábitos alimentares.	Hábitos alimentares
Malta, D. C. <i>et al.</i> , 2020.	Os portadores de doenças crônicas, sobretudo de hipertensão, apresentam menor prática de atividade física e maior tempo em comportamento sedentário.	Hábitos alimentares

Fonte: autora, 2023.

## 7. DISCUSSÃO

Com relação ao local de pesquisa dos estudos selecionados para a amostra, observou-se que o Brasil foi o país no qual a maioria foram realizados. De acordo com a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), a população brasileira obteve uma frequência de 27,9% de diagnóstico médico de HAS no último ano (Brasil, 2023). Tais dados justificam a necessidade que os autores tiveram para produção de pesquisas voltadas para esse público em território nacional.

Alguns artigos selecionados neste estudo trouxeram informações a respeito do cuidar de si durante o distanciamento social causado pelo Covid-19. Foi demonstrado que os portadores da HAS tiveram mudanças no seu cotidiano em geral, com destaque para a dificuldade em dar continuidade ao seu tratamento não medicamentoso da hipertensão.

Todos os estudos obtiveram resultado comum no que se refere ao aumento do comportamento sedentário bem como a diminuição na realização de atividade física dos hipertensos durante o período de restrição social. Além disso, notou-se que alguns artigos englobam fatores relacionados como o tipo de habitação, hábitos alimentares, infecção por Covid-19, obesidade e a vacina contra o Covid-19.

Segundo Botero *et al.* (2021), fatores como a idade mais avançada e a presença de doenças crônicas influenciaram diretamente no estilo de vida da população, na qual demonstrou possuir menos tempo em atividade física e mais tempo em comportamento sedentário na pandemia de Covid-19. Tais dados entram em consenso com os resultados deste estudo, onde observou-se que os indivíduos que possuem Doença Crônica Não Transmissível (DCNT) tiveram um índice mais elevado de sedentarismo e de inatividade física quando comparados as pessoas saudáveis.

Entende-se como comportamento sedentário o ato de estar acordado na posição sentado, reclinado ou deitado com um gasto muito pequeno de energia. Já a atividade física é caracterizada por movimentos voluntários com gasto de energia, e pode ser desenvolvida em diferentes ocasiões do dia a dia, seja no tempo livre, no deslocamento, no trabalho/estudo e nas tarefas domésticas. Além disso, pode ser realizada em três níveis: leve, moderada e intensa (Brasil, 2021).

Nóbrega (2020), constatou em seu estudo que mesmo com duração pequena ou média de exercícios físicos, podemos observar uma grande diminuição nos níveis da pressão arterial dos hipertensos, não necessitando de períodos extensos praticando atividade física. Além disso, afirma que os exercícios de auto resistência também são importantes para melhora da qualidade de vida em geral.

Uma pesquisa realizada por Rezende *et al.* (2015), demonstrou que a inatividade física tem um percentual de 3% a 5% no impacto de todas as DCNT, principalmente nas regiões Sudeste e Centro-Oeste do Brasil. Este fato torna-se preocupante visto que os levantamentos bibliográficos defendem que a prática de atividade física faz parte do tratamento não farmacológico da HAS, possibilitando melhora do quadro hipertensivo.

Aziz (2014) conclui através de seus achados na literatura que existem diversas formas de mensurar o comportamento sedentário, seja por métodos objetivos como acelerômetro, monitores de frequência cardíaca e de postura, ou métodos subjetivos através de autorrelatos diários dos próprios indivíduos. Ademais, o pesquisador assegura que o sedentarismo implica no acréscimo da prevalência da HAS e consequentemente na mortalidade e morbidade por patologias cardíacas.

Um dos fatores que culminaram para o aumento do sedentarismo foi o acréscimo do tempo em frente as telas no período pandêmico. De acordo com o Estudo Longitudinal da Saúde do Adulto, durante o distanciamento social a população apresentou um aumento de 62% no tempo de exposição à celulares, tablets, notebook e televisão (Brasil, 2021).

Aliado a esse fator, um dos artigos da amostra deste estudo constatou que o tipo de habitação que os indivíduos hipertensos residiram durante o período de distanciamento social influenciou diretamente nesse aumento do comportamento sedentário e de inatividade física. Foi mostrado que as pessoas que habitavam em apartamentos tiveram maior redução da atividade física e aumento do sedentarismo em comparação aos indivíduos que moravam em casas isoladas com espaços privados nos quais haviam jardim ou quintal, devido a presença de maior área para locomoção (Browne *et al.*, 2021).

Além disso, de acordo com um estudo realizado por Fontanella *et al.*, (2019) um dos principais obstáculos para a realização de atividade física é a dimensão ambiental, ou seja, a falta de locais adequados para que os indivíduos pratiquem

exercícios físicos. Destacando que pessoas que residem em moradias próximas à ambientes propícios, tem mais chances de serem ativos fisicamente.

Após a análise dos resultados desta pesquisa, observou-se ainda que alguns estudos trouxeram dados que demonstram a relação da inatividade com o nível de risco para mortalidade e sintomas mais graves dos indivíduos infectados pelo Covid19. Segundo Young *et al.*, (2023), no seu estudo de Coorte as pessoas que não praticavam atividade física tiveram mais probabilidade de serem hospitalizados com efeitos adversos da doença.

Somado a isso, outra pesquisa de Coorte realizada por Gil *et al.*, (2023), concluiu que entre os indivíduos que sobreviveram ao Covid-19 aqueles que não praticavam nenhum tipo de atividade física desenvolveram mais sequelas após a doença. Estes dados reafirmam a grande importância de abandonar o estilo de vida sedentário, principalmente os indivíduos que já são portadores da HAS.

Outro fator de destaque neste levantamento bibliográfico refere-se a como o uso das vacinas contra o Covid-19 influenciou positivamente para o aumento da mobilidade de hipertensos. De acordo com Browne *et al.*, (2022), após tomarem a vacina os indivíduos portadores de hipertensão apresentaram diminuição no período de tempo em comportamento sedentário, bem como aumentaram seus índices de atividade física. Desta forma, pode-se dizer que a vacina contra o Covid-19 proporcionou maior segurança para esses hipertensos no que se refere a deslocamento e mobilidade.

Por fim, as pesquisas de Galvão; Roncalli, (2020), concluíram que pessoas que possuíam alguma comorbidade, dentre elas a HAS, tiveram menos chances de sobrevivência após a infecção do SARS-CoV-2. Este fato justifica o motivo destes indivíduos fazerem parte do grupo de risco durante a pandemia, e por consequência tentarem seguir à risca a medida de afastamento social, o que influenciou drasticamente na redução de atividade física e no crescimento do comportamento sedentário.

## 8. CONCLUSÃO

Esta revisão integrativa da literatura obteve resultados comuns no que se refere ao aumento do sedentarismo e da inatividade física durante a pandemia de Covid-19 em portadores da hipertensão arterial sistêmica.

O maior fator responsável para a ocorrência dessa mudança comportamental foi o distanciamento social, cujo foi necessário para evitar a disseminação do vírus perante a grande pandemia que surgiu em 2019, mas que trouxe diversos malefícios para o tratamento da HAS.

Os estudos mostraram que toda a população passou por mudanças no estilo de vida, entretanto, os portadores de doença crônicas, em especial a hipertensão, obtiveram maiores taxas no aumento do comportamento sedentário e na diminuição da atividade física.

Indivíduos hipertensos fizeram parte dos grupos de risco para o contágio do Covid-19, e conseqüentemente, tenderam a respeitar as normas de segurança estipuladas pela OMS, como uso de máscaras, álcool em gel e a prática do distanciamento social. Este fato culminou para que essas pessoas apresentassem maior tempo em estado sedentário e fossem menos inativos fisicamente.

O objetivo deste levantamento bibliográfico foi alcançado, além de nos ter trazido informações relevantes que vão além da inatividade física e do comportamento sedentário, como os hábitos alimentares e o papel importante que a vacina contra o Covid-19 teve para a diminuição do sedentarismo.

Espera-se que este estudo traga mais conhecimento para a população a respeito dos riscos e malefícios dos maus hábitos para a saúde dos hipertensos, e que contribua para que os profissionais, em especial que trabalham na Atenção Primária à Saúde e atuam na área de Saúde Coletiva, continuem desenvolvendo educação em saúde para os portadores de HAS, influenciando-os a praticarem atividade física e a diminuírem o sedentarismo, alcançando desta forma, uma melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

AZIZ, José Luiz. Sedentarismo e Hipertensão Arterial. **Revista Brasileira de Hipertensão**. Vol 21. São Paulo, 2014.

BARROSO, Weimar Kunz Sebba, *et al.* Diretrizes brasileiras de Hipertensão Arterial - 2020. **Arq Bras Cardiol** p. 116(3):516-658. Brasil, 2021.

BOTERO, João Paulo; Farah, Breno Quintella; Correia, Marília de Almeida; Lofrano-Prado, Mara Cristina; Cucato, Gabriel Grizzo; Shumate, Grace; Ritti-Dias, Rafael Mendes; Prado, Wagner Luiz do. Impact of the COVID 19 pandemic stay at home order and social isolation on physical activity levels and sedentary behavior in Brazilian adults. **Eisnten**. São Paulo, 2021.

BRASIL. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. Hipertensão: vida saudável, o melhor remédio. Abril, 2004.

BRASIL. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográficas de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal. Brasília, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. Hipertensão: vida saudável, o melhor remédio. Brasil, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Como é definido um caso suspeito de corona vírus? [Citado 2020 Jun 6] Brasil, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Como é definido um caso suspeito de corona vírus? [Citado 2020 Jun 6] Brasil, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Linha de Cuidado do Adulto com Pressão Arterial Sistêmica. Brasília, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção a Saúde. **Guia da Atividade Física Para a População Brasileira**. Brasília-DF, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de riscos e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**: estimativa sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 Estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023. Brasília, 2023.

BROWNE, Rodrigo Alberto Vieira; Cabral, Ludimila Lucena Pereira; Freire, Yuri Alberto; Macêdo, Geovani Araújo Dantas; Oliveira, Gledson Tavares Amorim; Vivas, Andrés; Elsangedy, Mohamed Hassan; Fontes, Eduardo Bodinariuc; Costa, Eduardo Caldas; Housing type is associated with objectively measured changes in movement

behavior during the COVID-19 pandemic in older adults with hypertension: An exploratory study. **Archives of Gerontology and Geriatrics**. Brasil, 2021.

BROWNE, Rodrigo Alberto Vieira; Cabral, Ludimila Lucena Pereira; Freire, Yuri Alberto; Macêdo, Geovani Araújo Dantas; Socrátes, Júlio; Silva, Raissa de M.; Araújo, Maria B. F.; Oliveira, Gledson Tavares Amorim; Costa, Eduardo Costa. Life-Space Mobility and Objectively Measured Movement Behavior in Older Adults with Hypertension after Receiving COVID-19 Vaccination. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. Brasil, 2022.

COELHO, Christianne de Faria; Burini, Roberto Carlos. Atividade Física para Prevenção e Tratamento de Doenças Crônicas não Transmissíveis e da Incapacidade Funcional. **Revista de Nutrição**. São Paulo, 2009.

FERREIRA, Joel Saraiva; Cruz, Rafael Presotto Vicente; Assis, Tayla Campagna de; Dellagrana, Rodolfo André. Comportamento sedentário de adultos e idosos durante a pandemia de Covid -19. Mato Grosso do Sul, 2021.

FLÓRIO, Cleiton Eduardo; César, Chester Luiz Galvão; Alves, Maria Cecília Goi Porto; Goldbaum, Moisés. Prevalência de hipertensão arterial em adultos no município de São Paulo e fatores associados. São Paulo, 2020.

FONTANELLA, Felipe Oliveira; Silva, Danilo Fernandes da; Mazur, Caryna Eurich; Federizzi, Matheus; Cruz, Francine Meira da; Bennemann, Gabriela Datsch. Prevalência de Barreiras para a prática de atividade física no tempo livre em pacientes com hipertensão arterial. **Revista Brasileira De Atividade Física e Saúde**. Brasil, 2019.

GALVÃO, Maria Helena Rodrigues; Roncalli, Angelo Giuseppe. Fatores associados a maior risco de ocorrência de óbito por Covid-19: análise de sobrevivência com base em casos confirmados. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. Brasil, 2020.

GIL, Saulo; Bruno, Gualano; Araújo, Adriana Ladeira de; Oliveira Junior, Gersiel Nascimento de; Damiano, Rodolfo Furlan; Pina, Fabio; Imamura, Marta; Rocha, Vanderson; Kallas, Esper; Bastitella, Linamara Rizzo; Forlenza, Orestes V.; Carvalho, Carlos R. R.; Busatto, Geraldo Filho; Roschel, Hamilton. Acute post-acute sequelae of Sars CoV2 associated with physical inactivity in a cohort of Covid-19 survivors. **Scientific Reports**. São Paulo, 2023.

GUSMÃO, Joseane Lima de; Ginani, Giordano Floripe; Silva, Giovanio Vieira da; Ortega, Katia Coelho; Mion Jr, Décio. Adesão ao tratamento em hipertensão sistólica isolada. São Paulo, 2009.

KRINSKI, Kleverton; Eusangedy, Hassan Mohamed; Gorla, José Irineu; Calegary, Décio Roberto. Efeitos do exercício físico em indivíduos portadores de diabetes e hipertensão arterial sistêmica. Buenos Aires, 2006.

MALTA, Deborah Carvalho; Gomes, Crizian Saar; Szwarcwald, Célia Landmann; Barros, Marilisa Berti de Azevedo; Silva, Allana Gomes da; Prates, Helton Nuno o



Sady; Machado, Ísis Eloah; Sousa Jr, Paulo Roberto Borges; Romero, Dalia Elena; Lima, Margareth Guimaraes; Damacena, Gisele Nogueira; Azevedo, Luís Otávio; Pina, Maria de Fátima; Werneck, André Oliveira; Silva, Danilo Rodrigues da. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. Belo Horizonte, 2020.

MENEGUCI, Joílson; Santos, Douglas Assis Teles; Silva, Rodrigo Barbosa; Santos, Rafaela Gomes; Sazakil, Jeffer Eidi; Tribess, Sheila; Damião, Renata; Junior, Jair Sindra Virtuoso. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**. volume 11, p. 160-174. Brasil, 2015.

MONTEIRO, Maria de Fátima; Sobral Filho, Dário. Exercício físico é o controle da Pressão Arterial. São Paulo, 2004.

NÓBREGA, Beatriz Leite da. Influência da prática de atividade física na hipertensão arterial em idosos: uma revisão integrativa. João Pessoa, 2020.

OLIVEIRA, Josimá Lima; Oliveria, Lusiane Lima; Sousa, Thiago Coelho Scherrer de; Barreto, Sônia Maria da Costa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. O combate à hipertensão arterial da estratégia saúde da família: uma revisão bibliográfica. Espírito Santo, 2021.

PARK, Jung Há; Moon, Ji Hyun; Kim, Hyeon Ju; Kong, Mi Hee; Oh Yun Hwan. Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. **Korean Journal of Family Medicine**. Coreia, 2020.

PEDRITO, Catiana Caccese; Campos Filho, José; Ueara, Carlos André; Almada Filho, Cinéu de Mello; Miranda, Roberto Dischinger. **Revista Brasileira de Hipertensão**. Tratamento farmacológicos da hipertensão no idoso. Brasil, 2007.

RAIOL, Rodolfo de Azevedo; Sampaio, Andrew Matheus Lameira; Fernandes, Igor Daniel Batista Fernandes. Alternativas para a prática de exercício físico durante a pandemia da Covid-19 e distanciamento social. **Braz. J. Hea. Rev.**, v. 3, n. 4, p. 10232-10242. Curitiba, 2020.

REZENDE, Leandro Fornias Machado de; Rabacow, Fabiana Malufi; Viscondi, Juliana Yukari Kodaira; Luiz, Olinda do Carmo; Matsudo, Victor Keihan Rodrigues; Lin, Eu-Min. Effect of physical inactivity on major noncommunicable diseases and life expectancy in Brazil. **J Phys Act Health**. Brasil, 2015.

SIQUEIRA, Egberto. Tempo de Tela aumentou 62% na pandemia, aponta pesquisa do ELSA-Brasil. **Instituto de Saúde Coletiva. Universidade Federal da Bahia**. <https://isc.ufba.br/tempo-de-tela-aumentou-62-na-pandemia-aponta-pesquisa-doelsa-brasil/#>. Brasil, 2021.

SOARES, Karla Hellen Dias; Oliveira, Luana da Silva; Silva, Renata Karolaine Flor da; Silva, Dayanne Caroline de Assis; Farias, Ariany Cristine do Nascimento; Monteiro, Estela Maria Leite Meireles; Compagnon, Milton Cesar. Medidas de prevenção e controle da Covid-19. Recife, 2020.

SOUSA, Marcela Tavares de; Silva, Michelly Dias da; Carvalho, Raquel de. Revisão Integrativa: o que é e como fazer? **Einstein**. 8(1 Pt 1):102-6. Brasil, 2010. Stein, Ricardo; Borjeson, Mats. Sedentarismo no Brasil e na Suécia – Diferentes países, problemas semelhantes. **Arq Bras Cardiol**, p. 112(2):119-120. Brasil, 2019.

Who. **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

XAVIER, Analucia R.; Silva, Jonadab S.; Almeida, João Paulo C. L.; Conceição, Johnatan Felipe F.; Lacerda, Gilmar F.; Kanaan, Salim. Covid-19 : manifestações clínicas e laboratoriais na infecção pelo novo coronavírus. Rio de Janeiro, 2020.

YOUNG, Deborah Rohm; Sallis, James F.; Baecker, Aileen; Cohen, Deborah A.; Nau, Claudia L.; Smith, Gary N.; Sallis, Robert E. Associations of Physical Inactivity and COVID-19 Outcomes Among Subgroupous. **American Journal of Preventive Medicine**. Califórnia, 2023.