

Introdução

A atividade física regular nas crianças e adolescentes é de extrema importância, dado que contribui para o seu desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, levando assim a uma melhor qualidade de vida e evitando o aparecimento de doenças futuras (Cachón-Zagalaz et al. (2021).

A pandemia afetou a forma como as crianças brincam, praticam atividade física, e realizam as suas tarefas diárias, denotando-se que, de forma a controlar o contágio, muitas restrições foram implementadas pelas entidades de saúde e governos. No entanto, o impacto na saúde das medidas de confinamento está, neste momento, a ser alvo de estudo. (Ruíz-Roso et al., 2020).

Objetivo

Identificar as consequências que a pandemia (COVID-19) teve na atividade física das crianças e adolescentes.

Questão de investigação: “Quais as consequências da pandemia na atividade física das crianças e/ou adolescentes?”

Material e Métodos

A metodologia utilizada para a elaboração deste trabalho, teve por base uma revisão da literatura com síntese narrativa, recorrendo à base de dados Pubmed e seguindo as recomendações de (Sousa et al 2018).

Resultados

Dos 1168 artigos encontrados, foram selecionados 52 artigos em função aos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos.

Discussão

No período pré pandémico, a atividade física nas crianças e adolescentes era baixa comparativamente ao recomendado pela OMS. Dado isto, a baixa atividade física neste grupo etário foi agravada pelo surgimento da pandemia, onde cerca de 50% das crianças e adolescentes apresentam uma diminuição da atividade física com o surgimento da Covid-19. (Ruíz-Roso et al, 2020)

Este declínio foi ainda mais evidente, com as aulas online, confinamento à sua residência, levando a um domínio de comportamentos sedentários no novo quotidiano desta faixa em estudo, principalmente nos adolescentes. (Zhang et al., 2020)

Durante este período, a prática de atividade física por parte das crianças e adolescentes foi influenciada por inúmeros fatores pessoais, familiares, sociais e até mesmo sociodemográfico.

Verifica-se que os mais lesados com o surgimento da covid-19 foram os adolescentes, as raparigas e as crianças mais desfavorecidas economicamente, pois apresentaram mais resistência na execução de atividade em prol da manutenção da atividade física. (Zhang et al., 2020) & (Moore et al., 2020)

Para além disso, o período de confinamento foi, inevitavelmente, associado à solidão, depressão, medo e isolamento social, sendo que os fatores psicológicos também exerceram uma grande influência na vontade de realizar ou não atividade física. (Dunton, Do & Wang, 2020) & (Siegle et al, 2020)

Como consequência da diminuição da atividade física (diminuiu em média 2,3h/semana), existe evidência que comprova o aumento do sedentarismo, a diminuição do período de sono e o aumento da utilização de aparelhos eletrónicos em aproximadamente 4,9h/semana (com o ensino virtual) durante a pandemia de COVID-19. (Moore et al, 2021) & (Cachón-Zagalaz et al, 2021) & Pavlovic et al (2021)

O envolvimento da família é outro aspeto bastante importante a considerar como fator que interfere na prática de atividade física. O papel e o exemplo que os pais dão relativamente à prática de atividade física também exerce influência nos filhos, sendo que os pais ativos e cientes dos benefícios e estratégias das práticas de AF em casa durante o confinamento permitem uma diminuição do sedentarismo e aumento da atividade física. Deste modo, verifica-se que existe um grupo de crianças e adolescentes cerca de 30% que mantiveram a prática, e cerca de 20% aumentaram a sua prática de atividade física comparativamente ao período pré-pandemia. Tal acontece devido essencialmente às famílias e devido a fatores socioeconómicos das mesmas. (Ng et al., 2021)

Os enfermeiros, têm um papel fundamental no que diz respeito à promoção da prática regular de exercício físico. Nesta época pandémica, a manutenção de uma comunicação regular e eficaz com as famílias permitirá uma melhor avaliação e promoção da atividade física.



Conclusão

É perceptível a necessidade de investimento na promoção da atividade física na faixa etária em estudo. A tomada de decisão para a prática de atividade física é multifatorial pelo que importa perceber qual a relação entre cada um dos fatores identificados não só das crianças como da família.

As investigações futuras deverão centrar-se em estudos longitudinais que ajudem a perceber o efeito das intervenções dos enfermeiros nesta temática, no pós pandemia.

