



PERSPECTIVAS DE PAIS, CUIDADORES E PROFESSORES SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA E O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: UMA REVISÃO COM META-SÍNTESE

PARENTS', CAREGIVERS', AND TEACHERS' PERSPECTIVES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOR OF CHILDREN AND ADOLESCENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: A REVIEW WITH META-SYNTHESIS

PERSPECTIVAS DE PADRES, CUIDADORES Y DOCENTES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO DE NIÑOS Y ADOLESCENTES DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19: UNA REVISIÓN CON META-SÍNTESIS

Barbara Maria Costa • Maria Eduarda Venera • Gabriela Remor • Jhonatan Wéllington Pereira Gaia
• Thiago Sousa Matias

Resumo

A pandemia de COVID-19 impôs restrições significativas que impactaram a rotina e os comportamentos de movimento de crianças e adolescentes. O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica de estudos qualitativos para identificar e analisar as mudanças na atividade física e no comportamento sedentário de crianças e adolescentes durante e após a pandemia de COVID-19, a partir da perspectiva de pais, cuidadores e professores. Trata-se de uma revisão bibliográfica com abordagem analítica de meta-síntese de estudos qualitativos. Estudos publicados a partir de 2020, conduzidos com crianças e/ou adolescentes (3 a 18 anos) e que coletaram informações qualitativas de pais, cuidadores e/ou professores sobre AF/comportamento sedentário no contexto da pandemia foram considerados elegíveis. A busca foi realizada nas bases de dados eletrônicas PubMed, LILACS e Scopus. Os discursos foram extraídos e submetidos à análise temática e síntese, utilizando processamento de linguagem natural para agrupamento e ranqueamento. Oito estudos foram incluídos na presente revisão. Os resultados apontam para três temas emergentes: I) o impacto das restrições da pandemia na AF (evidenciado pela redução de oportunidades e aumento do tempo de tela); II) as estratégias de adaptação e enfrentamento (incluindo uso de recursos online e atividades ao ar livre); e III) os desafios e necessidade de suporte (como dificuldades em estruturar AF em casa e controle do tempo de tela). Em conclusão, segundo a percepção de pais, cuidadores e/ou professores, a pandemia esteve associada à redução da atividade física e ao aumento do comportamento sedentário. As famílias enfrentaram desafios significativos para manter seus filhos ativos em casa e, embora buscassem estratégias, sentiram-se despreparadas, evidenciando a ausência da estrutura escolar e a necessidade de maior suporte. Diante disso, destaca-se a necessidade de fortalecer a Educação Física escolar e desenvolver políticas públicas intersetoriais que envolvam famílias, educadores e gestores na criação de estratégias sustentáveis para a promoção da atividade física em diferentes contextos.

Palavras-chave: Comportamento de Movimento; Tempo de Tela; Distanciamento Social; Pesquisa Qualitativa.

Abstract

The COVID-19 pandemic has imposed significant restrictions that have affected the routines and movement behaviors of children and adolescents. The aim of this study was to conduct a literature review of qualitative studies to identify and analyze changes in physical activity and sedentary behavior in children and adolescents during and after the COVID-19 pandemic, from the perspective of parents, caregivers, and teachers. This study is a literature review with a meta-synthesis analytical approach to





qualitative studies. Studies published from 2020 onward that involved children and/or adolescents (ages 3–18 years) and collected qualitative data from parents, caregivers, and/or teachers about PA/sedentary behavior during the pandemic were considered eligible. Searches were conducted using the electronic databases PubMed, LILACS, and Scopus. Qualitative data were extracted and submitted to thematic analysis and synthesis using natural language processing to group and rank the findings. Eight studies were included in the present review. The results revealed three emerging themes: (I) the impact of pandemic-related restrictions on PA (evidenced by reduced opportunities and increased screen time); (II) adaptation and coping strategies (including the use of online resources and outdoor activities); and (III) challenges and the need for support (such as difficulties in structuring PA at home and managing screen time). In conclusion, according to the perception of parents, caregivers, and/or teachers, the pandemic was associated with a reduction in physical activity and an increase in sedentary behavior. Families faced significant challenges in keeping their children active at home and, despite seeking strategies, felt unprepared, highlighting the absence of a school structure and the need for greater support. These findings underscore the importance of strengthening school-based physical education and developing intersectoral public policies that engage families, educators, and policymakers in creating sustainable strategies for promoting physical activity across different settings.

Keywords: Movement Behavior; Screen Time; Social Distancing; Qualitative Research.

Resumen

La pandemia de COVID-19 impuso restricciones significativas que afectaron la rutina y los comportamientos relacionados con el movimiento de niños y adolescentes. El objetivo de este estudio fue realizar una revisión de la literatura de estudios cualitativos para identificar y analizar los cambios en la actividad física y el comportamiento sedentario en niños y adolescentes durante y después de la pandemia de COVID-19, desde la perspectiva de padres, cuidadores y profesores. Se trata de una revisión de literatura con un enfoque analítico de metátesis de estudios cualitativos. Se consideraron elegibles los estudios publicados a partir de 2020, realizados con niños y/o adolescentes (de 3 a 18 años), que recolectaron datos cualitativos de padres, cuidadores y/o docentes sobre AF/comportamiento sedentario en el contexto de la pandemia. La búsqueda se realizó en las bases de datos electrónicas PubMed, LILACS y Scopus. Los discursos fueron extraídos y sometidos a análisis temático y síntesis, utilizando procesamiento de lenguaje natural para el agrupamiento y clasificación. Se incluyeron ocho estudios. Los resultados señalan tres temas emergentes: I) el impacto de las restricciones de la pandemia sobre la AF (evidenciado por la reducción de oportunidades y el aumento del tiempo frente a pantallas); II) las estrategias de adaptación y afrontamiento (incluido el uso de recursos en línea y actividades al aire libre); y III) los desafíos y la necesidad de apoyo (como las dificultades para estructurar la AF en casa y controlar el tiempo frente a pantallas). En conclusión, según la percepción de padres, cuidadores y/o docentes, la pandemia se asoció con una reducción de la actividad física y un aumento del sedentarismo. Las familias enfrentaron desafíos significativos para mantener activos a sus hijos en casa y, aunque buscaron estrategias, se sintieron poco preparadas, lo que evidenció la ausencia del entorno escolar y la necesidad de mayor apoyo. En este sentido, se destaca la necesidad de fortalecer la educación física escolar y desarrollar políticas públicas intersectoriales que involucren a familias, educadores y gestores en la creación de estrategias sostenibles para la promoción de la actividad física en distintos contextos.

Palabras clave: Comportamiento del Movimiento; Tiempo de Pantalla; Distanciamiento Social; Investigación Cualitativa.

INTRODUÇÃO

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a doença por coronavírus 2019 (COVID-19) como uma pandemia global (Paterson *et al.*, 2021). Com o objetivo de reduzir as taxas de transmissão do vírus, diversos países implementaram uma série de intervenções. Essas medidas incluem o isolamento de pacientes infectados, o incentivo à higienização das mãos, o uso de máscaras faciais e a aplicação de medidas de distanciamento social (Aquino *et al.*, 2020). Tais medidas variam desde o fechamento de escolas e universidades, a proibição de eventos e aglomerações, restrições a viagens e transportes públicos, até a restrição total da circulação em vias públicas (Aquino *et al.*, 2020).

A necessidade de medidas restritivas de distanciamento social tornou-se evidente diante do crescente número de casos e óbitos por COVID-19 (Aquino *et al.*, 2020). No entanto, essas medidas





impactaram significativamente a rotina e o comportamento das pessoas (Almeida *et al.*, 2022; Aquino *et al.*, 2020). Por exemplo, uma revisão de escopo sobre os comportamentos de movimento de crianças e adolescentes, realizada após o primeiro ano da pandemia, indicou declínios consistentes no tempo de atividade física (Paterson *et al.*, 2021). Além disso, observou-se um aumento no tempo de tela e no comportamento sedentário, bem como alterações nos padrões de sono, como horários mais tardios para dormir e acordar, e um aumento na duração total do sono durante o período de distanciamento social (Paterson *et al.*, 2021).

Para crianças e adolescentes, a adoção e a manutenção de hábitos de vida saudáveis, incluindo a prática regular de atividade física, baixos níveis de comportamento sedentário, tempo de tela limitado e adequada qualidade do sono, são fundamentais para o desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial (Paterson *et al.*, 2021). Em específico, a atividade física (AF), além de indicador de saúde, é entendido como a maneira do indivíduo manifestar e compreender a si mesmo, o mundo e outras pessoas (Matias; Piggin, 2022). Porém, em decorrência das restrições impostas pela pandemia e do receio de contaminação pelo vírus em ambientes externos, crianças e adolescentes permaneceram majoritariamente em suas residências, com potencial redução das oportunidades para a prática de atividade física (Kharel *et al.*, 2022). Por exemplo, um estudo de métodos mistos realizado no Brasil indicou uma redução de 54% nos níveis de atividade física e um aumento de 36% no tempo de uso de tela entre crianças e adolescentes durante o período de isolamento social da pandemia de COVID-19, quando comparados aos níveis observados antes da pandemia (Silva *et al.*, 2020).

Essas mudanças negativas nos comportamentos de movimento podem estar associadas a consequências adversas para a saúde das crianças e dos adolescentes. Nesse contexto, a escola pode servir como um importante ambiente social para protegê-las da exposição a esses comportamentos prejudiciais, pois possui características de um ambiente estruturado e pode estabelecer uma rotina consolidada (Silva *et al.*, 2020). Em particular, a Educação Física escolar desempenha um papel importante na promoção de hábitos saudáveis e na redução do comportamento sedentário entre crianças e adolescentes.

Embora existam diversos estudos que investigaram a atividade física e o comportamento sedentário de crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19, as evidências disponíveis são predominantemente de natureza quantitativa. As revisões sistemáticas existentes têm como foco compreender o panorama geral sobre o tema (Caputo; Reichert, 2020; Paterson *et al.*, 2021) ou avaliar o impacto psicológico e comportamental das medidas de bloqueio da pandemia (Panda *et al.*, 2021). A





análise qualitativa, por sua vez, permite explorar o fenômeno sob múltiplas perspectivas e fornece uma análise mais detalhada e abrangente (Walker *et al.*, 2022). Portanto, o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão bibliográfica de estudos qualitativos para identificar e analisar as mudanças na atividade física e no comportamento sedentário de crianças e adolescentes durante e após a pandemia de COVID-19, a partir da perspectiva de pais, cuidadores e professores.

MÉTODO

Desenho do Estudo

O presente estudo é uma revisão bibliográfica de estudos qualitativos com abordagem analítica de meta-síntese. Esta abordagem permite integrar e interpretar os achados de múltiplos estudos qualitativos, oferecendo uma compreensão mais profunda dos padrões e temas emergentes sobre como a atividade física e o comportamento sedentário de crianças e adolescentes foram impactados pela pandemia de COVID-19.

Critérios de Elegibilidade

Os estudos foram considerados elegíveis para inclusão na revisão se atendessem aos seguintes critérios: I) artigos científicos publicados entre 2020 e maio de 2025 nas bases de dados selecionadas; II) estudos realizados com crianças e adolescentes na faixa etária de 3 a 18 anos; III) estudos que coletaram informações a partir de entrevistas ou questionários com questões abertas com pais, cuidadores e/ou professores; IV) estudos com abordagem metodológica qualitativa; V) estudos cujo desfecho primário foi a atividade física e/ou o comportamento sedentário de crianças e adolescentes no contexto da pandemia de COVID-19. Foram excluídos os estudos que utilizaram exclusivamente métodos quantitativos e que não apresentaram dados qualitativos diretos dos pais, cuidadores ou professores, baseando-se apenas na interpretação dos autores sobre esses dados.

Estratégia de Busca

Em maio de 2023, foi realizada uma busca na literatura nas bases de dados PubMed, LILACS e Scopus. Todas as buscas foram realizadas por meio do Portal de Periódicos Capes. A estratégia de busca foi desenvolvida com base nos descritores relacionados aos principais desfechos de interesse. Primeiramente, a estratégia foi formulada para o PubMed e, posteriormente, adaptada para a sintaxe e





os cabeçalhos específicos de cada base de dados. Além disso, os termos de busca foram restritos ao título, resumo ou palavras-chave dos artigos. Os descritores utilizados foram: (“child” OR “youth” OR “toddler” OR “adolescent” OR “infant” OR “pediatric”) AND (“covid” OR “sars” OR “CoV-19” OR “coronavirus”) AND (“physical activity” OR “motor activity” OR “sedentary behavior”) AND (“qualitative research”). O período de busca incluiu estudos publicados a partir de 2020, considerando o início da pandemia de COVID-19, sem delimitação de ano final na estratégia. A busca foi atualizada em maio de 2025. Nenhuma restrição de idioma foi aplicada. O detalhamento completo das estratégias de busca, bem como o número de registros recuperados em cada base de dados, está apresentado no [Material Suplementar](#) (Tabelas S1–S3).

Processo de seleção dos estudos

O processo de triagem e seleção dos estudos foi realizado de forma independente por dois pesquisadores. Primeiramente, as duplicatas foram removidas utilizando o gerenciador de citações Mendeley e, posteriormente, manualmente. Após essa etapa, todos os estudos recuperados durante a busca eletrônica foram exportados para o Rayyan (Ouzzani *et al.*, 2016), uma plataforma web que auxilia na triagem de estudos para revisões sistemáticas. Os títulos e resumos foram então avaliados para identificar estudos potencialmente relevantes com base nos critérios de elegibilidade. Qualquer divergência sobre a elegibilidade foi resolvida por um terceiro pesquisador. Na segunda etapa, os estudos pré-selecionados foram analisados por meio da leitura completa do texto para confirmar sua elegibilidade. Estudos que não atenderam aos critérios foram excluídos, e qualquer discordância foi resolvida em uma reunião de consenso. Além disso, as listas de referências dos artigos selecionados foram revisadas manualmente para identificar outros estudos elegíveis.

Extração e Análise de Dados

Para a caracterização dos estudos, foram extraídas as seguintes informações: autor principal, país de origem, ano de publicação, identificação dos pais, professores ou cuidadores, características das crianças e adolescentes (tamanho da amostra e idade), método de coleta dos dados e o design do estudo. Os discursos relacionados aos comportamentos de atividade física e comportamento sedentário foram extraídos dos estudos originais. Para o procedimento de meta-síntese, foi empregada a técnica de análise temática e síntese. A análise temática envolveu a identificação de temas, padrões e categorias emergentes





nos dados. Esses temas representam ideias, conceitos e tópicos relevantes derivados das informações coletadas. Inicialmente, foi realizado um processo de familiarização com os dados, no qual os pesquisadores registraram, revisaram e dividiram os discursos em segmentos que representassem ideias completas.

Os textos foram posteriormente agrupados em categorias ou temas mais amplos, com base na identificação de semelhanças e diferenças entre as categorias que representavam os principais elementos e temáticas do discurso. Essas categorias foram então organizadas em um sistema hierárquico, refletindo a relação entre elas e a importância atribuída aos discursos, incluindo um sistema de ranqueamento. Em seguida, os dados foram sintetizados para permitir a integração dos resultados da análise temática em uma visão geral coerente e compreensível. Esse processo envolveu a extração dos principais achados e a construção de uma narrativa coesa para apresentar os resultados das pesquisas qualitativas. Para os procedimentos de agrupamento e ranqueamento das categorias, foi utilizado um modelo online de processamento de linguagem natural orientado por inteligência artificial, que emprega a técnica de “aprendizado de máquina” (*ChatGPT4*). Modelos de linguagem natural têm sido recomendados como ferramentas úteis na organização de dados qualitativos (Rahman *et al.*, 2023). No entanto, o uso do modelo foi restrito ao apoio na organização inicial dos trechos e na sistematização de categorias, mantendo-se a definição final dos temas e a síntese interpretativa sob responsabilidade dos autores.

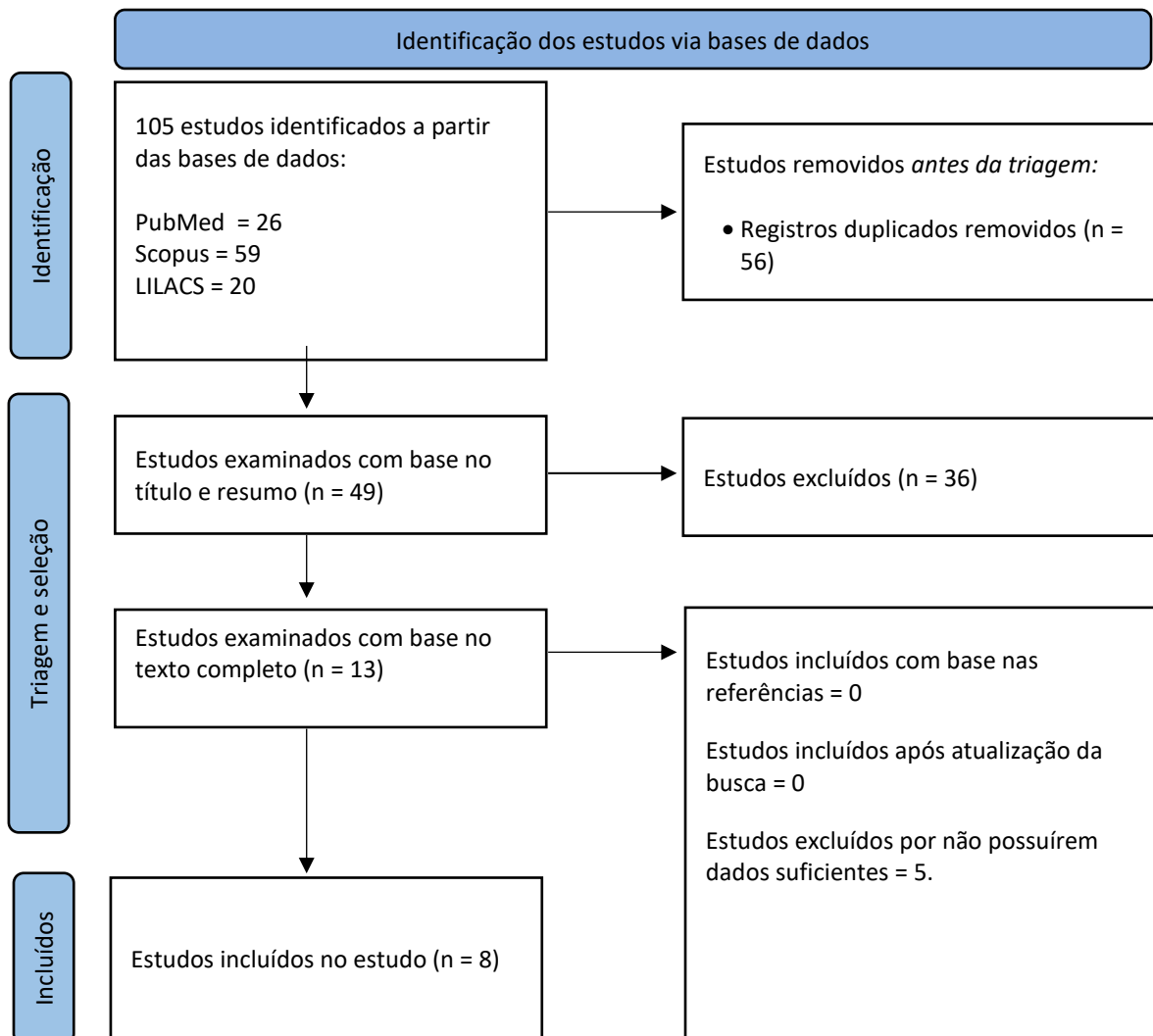
RESULTADOS

Inicialmente, foram identificados 105 registros nas bases. Após a remoção de duplicatas, 49 estudos permaneceram para triagem por título e resumo. Após o processo de triagem de títulos e resumos, 36 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade. Nenhum estudo foi incluído após a atualização da busca. Entre os 13 estudos restantes, apenas oito incluíam comentários diretos de pais, cuidadores e/ou professores e, portanto, foram incluídos nesta revisão. Os detalhes do processo de seleção são apresentados na Figura 1.





Figura 1 – Diagrama de fluxo dos estudos identificados seguindo as diretrizes PRISMA



Fonte: construção dos autores.

Os artigos incluídos na presente revisão apresentaram diferentes métodos de pesquisa. A maioria dos estudos utilizou entrevistas qualitativas (Aksakal *et al.*, 2022; Clarke *et al.*, 2021; Esentürk, 2020; Ha *et al.*, 2022; Pelletier; Cornish; Sanders, 2021; Walker *et al.*, 2022; Woodland *et al.*, 2022) e apenas um estudo utilizou uma abordagem de métodos mistos (Coulter *et al.*, 2023), combinando questionários online e entrevistas online semiestruturadas. Os dados quantitativos foram analisados de forma descritiva e os dados qualitativos por análise temática. Os estudos foram conduzidos em seis países: Inglaterra, Hong Kong, Irlanda, Turquia e Canadá. No total, 337 adultos foram entrevistados, incluindo 84





mães, 21 pais, 194 pais ou mães cuja identidade específica não foi mencionada, e 38 professores ou funcionários escolares. A idade das crianças e adolescentes variou de 3 anos (Clarke *et al.*, 2021) a 18 anos (Woodland *et al.*, 2022). As características dos estudos estão detalhadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Características dos estudos incluídos no estudo

Autor/ Ano de publicação	País	Amostra/ Entrevistados	Idade das Crianças e Adolescentes	Método de coleta
Clarke <i>et al.</i> (2021)	Inglaterra	16 mães e 4 pais	3 – 5 anos	Entrevistas
Woodland <i>et al.</i> (2022)	Inglaterra	20 mães e 10 pais	3- 18 anos	Entrevistas
Walker <i>et al.</i> (2022)	Inglaterra	21 pais/mães e 9 funcionários da escola	10 – 11 anos	Entrevistas
Esentürk <i>et al.</i> (2020)	Turquia	6 mães e 4 pais	9 – 16 anos	Entrevistas
Aksakal <i>et al.</i> (2022)	Turquia	5 mães e 1 pai	4 – 10 anos	Entrevistas
Pelletier <i>et al.</i> (2021)	Canadá	21 mães e 1 pai	7 – 12 anos	Entrevistas
Ha <i>et al.</i> (2022)	Hong Kong	16 mães e 1 pai	Crianças em idade escolar	Entrevistas
Coulter <i>et al.</i> (2023)	Irlanda	173 pais/mães e 29 professores	Crianças e adolescentes em idade escolar	Entrevistas e questionário

Fonte: construção dos autores.

A análise temática dos discursos relatados por pais, cuidadores e professores resultou em três temas principais: I) Impacto das restrições de COVID-19 na atividade física, II) Estratégias de adaptação e enfrentamento, e III) Desafios e suporte necessário. O Quadro 1 indica os temas com respectivas frases representativas.

Segundo a percepção de pais, cuidadores e professores entrevistados nos estudos incluídos, o impacto das restrições da COVID-19 sobre a atividade física foi evidenciado pela redução das oportunidades para manter as atividades físicas habituais. Um dos principais elementos destacado pela maioria dos estudos foi o fechamento ou a restrição de espaços públicos e privados que anteriormente eram utilizados para a prática de atividades físicas. Além disso, de acordo com os relatos de pais, cuidadores e professores, as medidas de distanciamento social influenciaram o tempo de uso de telas,





como celulares, TVs e computadores, sendo percebido um aumento no uso desses dispositivos durante o período pandêmico.

Na percepção de pais e professores, as estratégias de adaptação e enfrentamento revelam como buscaram manter seus filhos/alunos ativos durante a pandemia. Houve uma preocupação significativa em preservar a atividade física das crianças, mas também um medo do contato com o vírus. Para minimizar os riscos, pais e mães utilizaram recursos online, como videoaulas. Em dias ensolarados, promoveram atividades ao ar livre, como caminhadas, passeios de bicicleta e brincadeiras no jardim. Em alguns casos, formaram “bolhas” para que as crianças brincassem com os vizinhos.

Na percepção dos pais entrevistados, os principais desafios estiveram relacionados à estruturação da atividade física em casa e ao gerenciamento das respostas emocionais das crianças, como frustração e raiva. Muitos pais sentiram falta de instrução neste momento de quarentena e sugeriram o estabelecimento de canais online e orientação do estado. Além disso, houve uma necessidade de suporte adicional para implementar estratégias eficazes de atividade física em casa e para lidar com o impacto emocional das restrições de distanciamento social.

Quadro 1 – Resultados da análise temática

Tema	Discursos representativos
Impacto das restrições de COVID-19 na AF	“As atividades normais (como natação, brincadeiras suaves) também foram fechadas e as oportunidades de socializar com outras pessoas restritas (Clarke <i>et al.</i> , 2021).” “O tempo de tela era quase como uma chupeta (Clarke <i>et al.</i> , 2021).” “[Meu filho] não pode ir para a casa dos amigos, ele não pode encontrar a família... então a tela se tornou sua amiga (Clarke <i>et al.</i> , 2021).” “Em vez de sair e correr pelo jardim, assim que acorda [ele pergunta] “Posso ficar com o iPad?” (Clarke <i>et al.</i> , 2021).” “A natação começou, mas com horários limitados (Pelletier; Cornish; Sanders, 2021).” “A piscina está fechada, a pista de patinação está fechada, a parede de escalada foi fechada, basicamente a única coisa aberta agora na cidade são playgrounds para crianças (Pelletier; Cornish; Sanders, 2021).”





Estratégias de adaptação e enfrentamento	<p>“Mas temos algumas aulas online e tenho tentado acompanhar isso, se puder (Woodland <i>et al.</i>, 2022).”</p> <p>“Fazíamos isso [vídeo de exercícios online] praticamente todos os dias (Walker <i>et al.</i>, 2022).”</p> <p>“Após a oficina, realizamos essas atividades, por exemplo, usar toalhas para nos esticar, o que não faríamos antes de participar da oficina (Ha <i>et al.</i>, 2022).”</p> <p>“Estou reformando nosso jardim para que eles venham e saiam e se tornem ativos e fiquem enlameados e outras coisas comigo (Woodland <i>et al.</i>, 2022).”</p> <p>“Mas ontem eu peguei meu telefone e disse: “Certo, dê voltas e veja quantos passos você consegue contar no meu telefone” só para tentar fazê-lo fazer as coisas (Woodland <i>et al.</i>, 2022).”</p> <p>“Nós mães, meio que conversamos e dissemos ok, bem, vamos deixá-las começar a andar de bicicleta, mas há regras em torno do COVID, certo (Pelletier; Cornish; Sanders, 2021).”</p>
Desafios e suporte necessário	<p>“É muito difícil para mim praticar atividade física em casa ao mesmo tempo com os dois, porque um gosta de bola enquanto o outro quer rolar, pular (Esentürk, 2020).”</p> <p>“Estamos em quarentena, em casa; casas só podem permitir jogos simples (Esentürk, 2020).”</p> <p>“Não sei como preparar uma atividade para esta criança (Esentürk, 2020).”</p> <p>“Eu iria ao parque ou desceria ao jardim se não houvesse quarentena, mas realmente não tenho ideia de como fazer a atividade física em casa (Esentürk, 2020).”</p> <p>“Diz-se que as crianças devem fazer atividade física, mas como fazê-las, não é explicado especialmente para famílias como nós (Esentürk, 2020).”</p>

Fonte: construção dos autores.

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi identificar e analisar, na perspectiva dos pais, cuidadores e professores, como as restrições da pandemia de COVID-19 impactaram a atividade física e o comportamento sedentário de crianças e adolescentes. Na percepção de pais, cuidadores e professores,





as restrições da pandemia estiveram associadas à redução da prática de atividades físicas e aumento do tempo de tela e de outros comportamentos sedentários. Os pais relataram que o fechamento de escolas e de espaços públicos e as regras de distanciamento social limitaram drasticamente as oportunidades habituais de movimento. Essas mudanças foram percebidas não apenas como restrições físicas, mas também emocionais, na medida em que crianças e adolescentes demonstraram frustração diante da impossibilidade de socializar e brincar livremente. Consequentemente, a percepção de que a escola atua como um ambiente estruturado e protetor para a promoção da atividade física ficou ainda mais evidente.

O tema “Impacto das restrições de COVID-19 na atividade física” trouxe discursos como “fechamento de escolas”, “diminuição nas atividades físicas” e “aumento do tempo de tela”. Conforme evidenciado no estudo de Clarke e colaboradores (2021), o fechamento das escolas resultou em uma diminuição acentuada na prática de atividade física, limitando as oportunidades habituais tanto na escola quanto no deslocamento até as instituições de ensino. Outro discurso frequentemente abordado foi o “fechamento de espaços”. Essas restrições limitaram o acesso a parques e quadras esportivas, locais essenciais para a prática de atividade física na comunidade, impactando a rotina de crianças e adolescentes e, consequentemente, seu desenvolvimento (Kharel *et al.*, 2022).

Além dos efeitos diretos das restrições de COVID-19 na atividade física, é crucial destacar os efeitos indiretos, que podem ter consequências ainda mais amplas. Por exemplo, observou-se um aumento considerável no tempo de tela e no envolvimento em comportamentos sedentários, como assistir filmes, jogar videogames e usar dispositivos eletrônicos (Paterson *et al.*, 2021; Woodland *et al.*, 2022). Esta mudança não apenas reduziu o tempo dedicado à atividade física, mas também pode ter efeitos prejudiciais no desenvolvimento motor e na saúde mental dos jovens. Muitos jovens passaram a dedicar mais tempo a atividades sedentárias, o que contribuiu para a redução no tempo de atividade física (Woodland *et al.*, 2022). A transição para um estilo de vida mais sedentário pode limitar as oportunidades das crianças para desenvolver habilidades motoras fundamentais e explorar novas formas de movimento (Pelletier; Cornish; Sanders, 2021). Esses dados sugerem a necessidade de intervenções direcionadas que não apenas promovam a atividade física, mas também abordem o impacto negativo do aumento do tempo de tela e dos comportamentos sedentários.

Deste modo, é possível reconhecer a importância da Educação Física escolar no desenvolvimento de crianças e adolescentes, tendo em vista que a Educação Física desempenha um papel crucial no desenvolvimento de habilidades motoras e na promoção do bem-estar físico e mental das





crianças (Walker *et al.*, 2022). O brincar é fundamental para o desenvolvimento infantil, pois permite que a criança explore e compreenda seu corpo e interaja com o ambiente ao seu redor. O fechamento das escolas durante a pandemia apresentou desafios significativos para os pais, que muitas vezes não estavam adequadamente preparados para substituir o papel da Educação Física no desenvolvimento das crianças.

Em contraste com as restrições impostas pela pandemia de COVID-19, professores e, principalmente, os pais encontraram alternativas para manter seus filhos engajados em atividades físicas. As famílias entrevistadas nos estudos incluídos demonstraram resiliência e adaptabilidade ao buscar estratégias alternativas para promover a atividade física das crianças e adolescentes. Discursos sobre “envolvimento em atividades ao ar livre” e “utilização de recursos online” foram frequentemente mencionados neste contexto. Ha e colaboradores (Ha *et al.*, 2022) relataram que muitas famílias recorreram a recursos online, como vídeos de exercícios e treinos virtuais, para manter as rotinas de atividade física durante a pandemia. Isso evidenciou a preocupação dos pais em manter seus filhos ativos, ajustando-se às circunstâncias desafiadoras e buscando soluções para promover a atividade física em casa. Além disso, atividades ao ar livre, como caminhadas, ciclismo e brincadeiras no jardim, surgiram como alternativas utilizadas pelas famílias para compensar as opções limitadas devido às restrições (Coulter *et al.*, 2023).

Apesar das diversas estratégias adotadas para manter as crianças ativas fisicamente, nem todas as famílias conseguiram se adaptar ao cenário imposto pela pandemia. O tema “Desafios e suporte necessário” revelou que muitos pais enfrentaram “dificuldades na preparação e estruturação de atividades físicas”. As medidas de isolamento social resultaram em mais tempo livre para crianças e adolescentes, que frequentemente optaram por atividades sedentárias (Woodland *et al.*, 2022). Embora a importância da atividade física seja amplamente reconhecida, alguns pais se sentiram despreparados para estruturar um programa de exercícios para seus filhos (Walker *et al.*, 2022). Em crianças com transtorno do espectro autista (TEA), muitas famílias relataram desafios na manutenção da rotina de AF para suas crianças durante o período de restrições (Esentürk, 2020). A falta de acesso a terapias especializadas e a interrupção das atividades escolares e comunitárias afetaram negativamente a participação em AF (Esentürk, 2020). Além disso, achados sugerem que a mudança na rotina e o aumento do estresse durante a pandemia podem ter contribuído para o agravamento dos sintomas característicos do TEA (Esentürk, 2020).





Além da dificuldade em estruturar atividades físicas, a gestão das respostas emocionais também emergiu como um tema significativo nas falas dos pais, especialmente durante atividades competitivas ou baseadas em jogos (Clarke *et al.*, 2021; Ha *et al.*, 2022). Alguns estudos evidenciaram que as crianças enfrentaram desafios em lidar com as emoções durante as atividades físicas restritas (Clarke *et al.*, 2021; Ha *et al.*, 2022). Clarke *et al.* (2021) identificaram que as limitações impostas às atividades físicas resultaram em dificuldades emocionais para as crianças, incluindo frustração e irritabilidade, devido à falta de interação social e à adaptação a novas formas de jogar e competir. Da mesma forma, Ha *et al.* (2022) investigaram a aceitabilidade de um programa de desenvolvimento da alfabetização física para pais e crianças durante a pandemia, destacando que a gestão das emoções nas atividades esportivas foi um desafio significativo. Frustração, raiva e ansiedade foram emoções frequentemente mencionadas pelos pais, sugerindo que a ausência de interações sociais presenciais e a pressão para desempenho em um ambiente familiar contribuíram para intensificação dessas respostas emocionais (Clarke *et al.*, 2021; Ha *et al.*, 2022).

Nossos achados indicam que, na percepção de pais, cuidadores e professores, a pandemia de COVID-19 esteve associada a uma redução da atividade física e a um aumento do comportamento sedentário em crianças e adolescentes. Nesse sentido, Gontijo *et al.*, (2024) identificaram alta prevalência de tempo excessivo frente à TV (≥ 4 h/dia) entre adolescentes mais jovens (11–13 anos) durante a pandemia, associando esse comportamento a níveis insuficientes de atividade física e pior qualidade do sono. Além disso, foi observado que o aumento do tempo de tela durante a pandemia esteve diretamente relacionado à piora da saúde mental dos adolescentes, enquanto a prática regular de atividade física exerceu efeito protetor, diminuindo os sintomas de ansiedade e depressão (Gontijo *et al.*, 2024; Moreno *et al.*, 2024). Esses achados reforçam as implicações para a saúde física e mental decorrentes do sedentarismo e reforçam a complexidade dos desafios percebidos pelos pais ao estruturar rotinas ativas e controlar o uso de telas em casa, destacando a necessidade de estratégias de suporte e intervenção integradas.

Por outro lado, os professores destacaram de forma recorrente a tensão entre promover atividade física e preservar o caráter pedagógico da Educação Física. Um ponto central foi a percepção de que, durante o fechamento das escolas, houve uma perda do componente educativo da disciplina, com ênfase excessiva em manter um comportamento ativo em detrimento do ensino de habilidades motoras e do currículo formal (Coulter *et al.*, 2023). Professores relataram que, diante da escassez inicial de





materiais didáticos adequados e da dificuldade de adaptar a Educação Física ao ensino remoto, muitos recorreram a recursos online (por exemplo, vídeos de exercícios físicos), que, embora favorecessem o movimento, não garantiam intencionalidade pedagógica nem progressão de aprendizagem (Coulter *et al.*, 2023; Walker *et al.*, 2022; Woodland *et al.*, 2022). Além disso, os profissionais relataram uma perda significativa de controle e monitoramento pedagógico, destacando a dificuldade de avaliar a participação das crianças, oferecer feedback individualizado e corrigir movimentos, elementos centrais no ensino da Educação Física, mas inviáveis à distância (Coulter *et al.*, 2023; Walker *et al.*, 2022).

Outro aspecto ressaltado foi a mudança nas prioridades escolares ao longo da pandemia (Walker *et al.*, 2022). No início, observou-se uma valorização do bem-estar e de propostas mais flexíveis, com maior abertura para a atividade física. No entanto, em fases posteriores, a pressão por recuperação acadêmica e cumprimento de metas curriculares em disciplinas centrais reduziu ainda mais o espaço da Educação Física (Walker *et al.*, 2022). No retorno ao ensino presencial, os profissionais relataram impactos visíveis no condicionamento físico e no comportamento das crianças, como menor aptidão física, ganho de peso e estratégias de evitação do esforço, além de dificuldades emocionais na readaptação à rotina escolar (Walker *et al.*, 2022). Esses achados também evidenciam a transferência da responsabilidade pela Educação Física para as famílias, expondo limitações no conhecimento dos pais sobre o desenvolvimento de habilidades motoras e ampliando desigualdades relacionadas ao acesso a espaço, equipamentos e recursos digitais. Ainda assim, os profissionais reconheceram o potencial de recursos online desenvolvidos durante a pandemia, indicando disposição para incorporá-los de forma complementar em modelos híbridos de ensino, desde que articulados a uma proposta pedagógica estruturada (Coulter *et al.*, 2023).

Diante disso, as implicações deste estudo revelam uma compreensão social da importância das atividades físicas para o desenvolvimento de crianças e adolescentes em um sentido amplo (Visier-Alfonso *et al.*, 2023). Existe uma legitimidade social significativa atribuída a esse comportamento, especialmente nas percepções dos pais. A escola é frequentemente vista, pelos pais, como um elemento central na promoção positiva da atividade física. No entanto, paradoxalmente, embora os pais e cuidadores busquem ativamente alternativas para garantir que seus filhos permaneçam ativos, muitos se sentem despreparados para lidar com essa demanda (Bentley *et al.*, 2012). Essa talvez tenha sido a primeira vez que esse tipo de desafio foi encarado de maneira intencional. Portanto, é essencial promover um esforço contínuo na educação de pais e cuidadores, para que eles estejam melhor equipados para incentivar a prática de atividades físicas entre seus filhos, independentemente das políticas escolares.





Sendo assim, os achados desta revisão reforçam a necessidade de fortalecer e valorizar a educação física nas escolas, garantindo que ela seja inclusiva e suficientemente estruturada para promover mudanças positivas nos comportamentos de movimento de crianças e adolescentes. Além disso, a redução nas oportunidades escolares durante a pandemia evidenciou a necessidade de ampliar recursos comunitários e não escolares para a prática de atividade física, como o acesso seguro a espaços públicos e programas acessíveis para famílias. A complexidade do problema também aponta para a importância de estratégias intersetoriais, com políticas públicas que fomentem a colaboração entre educadores, profissionais de saúde, gestores e famílias, promovendo intervenções que vão além da promoção genérica da atividade física, incluindo ações específicas para mitigar os impactos do tempo de tela excessivo. A disseminação de programas educacionais que orientem pais e cuidadores sobre como promover atividades físicas torna-se uma medida prática importante. Em um cenário pós-pandêmico, aplicar essas estratégias pode contribuir para o bem-estar físico e mental de crianças e adolescentes, especialmente frente aos riscos de sedentarismo e suas implicações a longo prazo.

Algumas limitações devem ser observadas na presente revisão. A análise dos discursos está restrita às informações apresentadas nos artigos originais, que nem sempre relataram todas as falas dos entrevistados. Além disso, não foi possível analisar as condições ambientais específicas, as diferentes formas de manifestação da pandemia e as políticas de controle adotadas em cada país onde os dados foram coletados, o que limita a abrangência da síntese apresentada. A ausência de dados provenientes de países de baixa renda também deve ser considerada ao utilizar essas informações. Apesar dessas limitações, o esforço metodológico deste estudo em revisar pesquisas qualitativas contribui para uma compreensão mais profunda do fenômeno da atividade física e da escola, oferecendo perspectivas que uma abordagem quantitativa poderia não captar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta revisão indicam que, na percepção de pais, cuidadores e professores, a pandemia de COVID-19 esteve associada à redução da prática de atividade física e ao aumento da exposição de crianças e adolescentes a comportamentos sedentários, especialmente relacionados ao uso de telas. Diante das restrições impostas durante esse período, muitas famílias relataram sentir-se desamparadas e despreparadas para estruturar atividades físicas no ambiente doméstico. Esse contexto evidenciou a escola como uma estrutura social central na promoção de comportamentos mais ativos entre





crianças e adolescentes. Nesse sentido, destaca-se a necessidade de fortalecer a Educação Física Escolar e de desenvolver políticas públicas intersetoriais que articulem famílias, educadores e gestores na construção de estratégias sustentáveis para a promoção da atividade física em diferentes contextos.

REFERÊNCIAS

AKSAKAL, Nalan *et al.* A phenomenology study of physical activity before and during Covid-19 lockdown in autistic children. **Acta medica mediterranea**, v. 38, n. 2, p. 1229-1235, 2022.

ALMEIDA, Isabelle Lina de Laia *et al.* Social isolation and its impact on child and adolescent development: a systematic review. **Revista paulista de pediatria**, v. 40, p. 1-9, 2022.

AQUINO, Estela M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & saúde coletiva**, v. 25, n. suppl 1, p. 2423-2446, 2020.

BENTLEY, Georgina F. *et al.* Parents' views on child physical activity and their implications for physical activity parenting interventions: a qualitative study. **BMC Pediatrics**, v. 12, n. 1, p. 1-9, 2012.

CAPUTO, Eduardo L.; REICHERT, Felipe F. Studies of Physical Activity and COVID-19 During the Pandemic: A Scoping Review. **Journal of physical activity and health**, v. 17, n. 12, p. 1275-1284, 2020.

CLARKE, Joanne *et al.* Impact of COVID-19 restrictions on preschool children's eating, activity and sleep behaviours: a qualitative study. **BMJ open**, v. 11, n. 10, p. 1-8, 2021.

COULTER, Maura *et al.* PE at Home: keeping the 'E' in PE while home-schooling during a pandemic. **Physical education and sport pedagogy**, v. 28, n. 2, p. 183-195, 2023.

ESENTÜRK, Oğuz Kaan. Parents' perceptions on physical activity for their children with autism spectrum disorders during the novel coronavirus outbreak. **International journal of developmental disabilities**, v. 67, n. 6, p. 446-457, 2020.

GONTIJO, Murilo Ferreira *et al.* Tempo excessivo frente à tv durante a pandemia de covid-19 e fatores associados em adolescentes. **Corpoconsciência**, v. 28, p. 1-15, 2024.

HA, Amy S. *et al.* Acceptability of a parent-focused program for physical literacy development among parents and children during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. **Frontiers in public health**, v. 10, p. 1-9, 2022.

KHAREL, Madhu *et al.* Impact of COVID-19 pandemic lockdown on movement behaviours of children and adolescents: a systematic review. **BMJ global health**, v. 7, n. 1, p. 1-42, 2022.

MATIAS, Thiago Sousa; PIGGIN, Joe. The Unifying Theory of Physical Activity. **Quest**, v. 74, n. 2, p. 180-204,





2022.

MORENO, Danilo Bastos *et al.* Tempo de tela e atividade física na adolescência durante a pandemia de COVID-19. **Corpoconsciência**, v. 28, p. 1-16, 2024.

OUZZANI, Mourad *et al.* Rayyan---a web and mobile app for systematic reviews. **Systematic reviews**, v. 5, n. 1, p. 1-11, 2016.

PANDA, Prateek Kumar *et al.* Psychological and behavioral impact of lockdown and quarantine measures for covid-19 pandemic on children, adolescents and caregivers: a systematic review and meta-analysis. **Journal of tropical pediatrics**, p. 1-13, 2021.

PATERSON, Derek C. *et al.* Exploring the impact of COVID-19 on the movement behaviors of children and youth: a scoping review of evidence after the first year. **Journal of sport and health science**, v. 10, n. 6, p. 675-689, 2021.

PELLETIER, Chelsea A.; CORNISH, Katie; SANDERS, Caroline. Children's independent mobility and physical activity during the covid-19 pandemic: a qualitative study with families. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 9, p. 1-12, 2021.

RAHMAN, Mizanur *et al.* ChatGPT and academic research: a review and recommendations based on practical examples. **Journal of education, management and development studies**, v. 3, n. 1, p. 1-12, 2023.

SILVA, Luís Carlos Barbosa *et al.* Sleep, sedentary behavior and physical activity: changes on children's routine during the COVID-19. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 25, p. 1-9, 2020.

VISIER-ALFONSO, María Eugenia *et al.* Parents' perceptions of children's and adolescents' use of electronic devices to promote physical activity: systematic review of qualitative evidence. **JMIR mHealth and uHealth**, v. 11, p. 1-17, 2023.

WALKER, Robert *et al.* A multi-perspective qualitative exploration of the reasons for changes in the physical activity among 10–11-year-old children following the easing of the COVID-19 lockdown in the UK in 2021. **International journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 19, n. 1, p. 1-13, 2022.

WOODLAND, Lisa *et al.* A qualitative study about how families coped with managing their well-being, children's physical activity and education during the COVID-19 school closures in England. **Plos one**, v. 17, n. 12, p. 1-34, 2022.





Barbara Maria Costa

<https://orcid.org/0009-0006-0350-2710>

<https://lattes.cnpq.br/0859295874991167>

Universidade Federal de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)

bamariacosta@gmail.com

Maria Eduarda Venera

<https://orcid.org/0000-0002-5686-3740>

<http://lattes.cnpq.br/3084190809993610>

Universidade Federal de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)

maria.venera@posgrad.ufsc.br

Gabriela Remor

<https://orcid.org/0000-0001-6047-8311>

<http://lattes.cnpq.br/0152931544722658>

Universidade Federal de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)

remorgabi@gmail.com

Jhonatan Wélington Pereira Gaia

<https://orcid.org/0000-0003-0918-5542>

<http://lattes.cnpq.br/7612434585656198>

Universidade Federal de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)

jhonatan.gaia@castanhal.ufpa.br

Thiago Sousa Matias

<https://orcid.org/0000-0003-0241-3776>

<http://lattes.cnpq.br/6357439651009907>

Universidade Federal de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)

thiago.matias@ufsc.br

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Autora 1: concepção e desenho da pesquisa; construção e processamento dos dados; análise e interpretação dos dados; escrita conjunta do texto.

Autora 2: concepção e desenho da pesquisa; construção e processamento dos dados; análise e interpretação dos dados; escrita conjunta do texto.

Autora 3: concepção e desenho da pesquisa; construção e processamento dos dados; análise e interpretação dos dados; escrita conjunta do texto.





Autor 4: desenho da pesquisa; construção e processamento dos dados; redação - revisão e edição; administração do projeto.

Autor 5: concepção e desenho da pesquisa; construção e processamento dos dados; análise e interpretação dos dados; redação - revisão e edição; administração do projeto; supervisão.

FINANCIAMENTO

Esta pesquisa não recebeu financiamento específico de agências de fomento dos setores público, comercial ou sem fins lucrativos. Gaia JWP é bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES (Código de financiamento: 0001).

DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA

Todos os dados foram gerados/analizados no presente artigo. Dados adicionais estão disponíveis no material suplementar ou mediante solicitação aos autores.

DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSES

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

COMO CITAR ESTE ARTIGO

COSTA, Barbara Maria *et al.* Perspectivas de pais, cuidadores e professores sobre a atividade física e o comportamento sedentário de crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão com meta-síntese. **Corpoconsciência**, v. 30, e19683, p. 1-19, 2026. <https://doi.org/10.51283/rc.30.e19683>.

Recebido em: 21/05/2025

Aprovado em: 05/02/2026

Publicado em: 06/02/2026

