

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA

ERIBERTO BATISTA DA SILVA SEGUNDO

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA
COVID-19: uma revisão sistemática**

SÃO LUÍS – MA

2022

ERIBERTO BATISTA DA SILVA SEGUNDO

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA
COVID-19: uma revisão sistemática

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, apresentado a coordenação do curso de Educação Física em Licenciatura da Universidade Federal do Maranhão, como requisito parcial para a Obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dr^a Elizabeth Santana Alves de Albuquerque.

SÃO LUÍS – MA

2022

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos
pelo (a) autor (a).

Núcleo Integrado de Bibliotecas/UFMA

Batista da Silva Segundo, Eriberto.

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

COVID - 19 : uma revisão sistemática / Eriberto Batista da SilvaSegundo. -
2022.

37 p.

Orientador(a): Prof^a Dr^a Elizabeth Santana Alves deAlbuquerque.

Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade
Federal do Maranhão, São Luís, 2022.

1.Atividade física. 2.Covid-19. 3.Pandemia. I.Alves de
Albuquerque, Prof^a Dr^a Elizabeth Santana. II. Título.

ERIBERTO BATISTA DA SILVA SEGUNDO

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA
COVID-19: uma revisão sistemática**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC,
apresentado a coordenação do curso de
Educação Física em Licenciatura da
Universidade Federal do Maranhão, como
requisito parcial para a Obtenção do grau de
Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dr^a Elizabeth Santana
Alves de Albuquerque.

Aprovado em: ___/___/___.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^a Dr^a Elizabeth Santana Alves de Albuquerque (Orientadora)
Universidade Federal do Maranhão

EXAMINADOR (A) 2

EXAMINADOR (A) 3

A Deus, a minha família, e a todos que de alguma forma contribuíram para a realização deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

Esse trabalho é dedicado principalmente ao Senhor dos Exércitos, minha rocha base e alicerce, digno de toda honra, toda glória e todo louvor!

És tu meu Senhor e Salvador, meu refúgio e fortaleza que ilumina todos os meus caminhos.

Às pessoas que estiveram e continuam ao meu lado ao longo de toda minha vida, minha família de sangue, especialmente meu pai Beto e minha mãe Maria de Lourdes (in memoriam), que juntamente com minha irmã Vivianne me sustentou, educando, dando-me valores inestimáveis que me transformaram no homem que sou.

À minha esposa Ana Letícia grande incentivadora e companheira de todos os momentos. Mais que esposa, mais que parceira, sem dúvida minha forte coluna de sustentação.

Aos colegas e mestres do Núcleo de Esportes da Universidade Federal do Maranhão.

E aos companheiros de trabalho, de caminhada e de combate.

“O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis”.

(José de Alencar).

RESUMO

O presente trabalho intitulado “A prática de atividade física durante a pandemia covid-19: uma revisão sistemática”, mostra que durante o período mais crítico da pandemia Covid-19, além da perda de vários entes queridos, diversas outras dificuldades foram trazidas ao dia a dia das pessoas, e a partir daí se observou uma grande relação da saúde com a prática de atividade física, onde através dela pode-se melhorar a qualidade de vida, bem-estar, a saúde física, mental, entre outras. A partir desse enunciado tem-se como objetivo analisar através de uma revisão sistemática, conteúdos relacionados a prática de atividade física no período da pandemia Covid-19, além de identificar possíveis mudanças de hábitos e comportamento relacionadas a prática de atividade física relatando os efeitos dela na vida das pessoas. Realizou-se uma revisão sistemática, onde os conteúdos foram retirados de três bases de dados, PubMed, Scielo e Lilacs, utilizando na busca palavras como: atividade física, pandemia, COVID-19. Foram incluídos nessa pesquisa artigos e trabalhos de conclusão de curso de todos os tipos que estivessem restritas ao idioma português, de janeiro de 2021 a maio de 2022, além de estudos que fossem relacionados com a pergunta norteadora da pesquisa. Foram analisados 27 artigos, sendo 10 utilizados neste trabalho. O estudo reforça implicações práticas para que sejam criadas formas de incentivar a prática de atividade física durante períodos de distanciamento social. E em relação a saúde pública, considera-se as recomendações que têm sido divulgadas no meio científico através das publicações.

Palavras-chave: Atividade física. Pandemia. Covid-19.

ABSTRACT

This paper entitled "The practice of physical activity during the pandemic covid-19: a systematic review", shows that during the most critical period of the pandemic Covid-19, in addition to the loss of several loved ones, several other difficulties were brought to the daily lives of people, and from there it was observed a great relationship of health with the practice of physical activity, where through it can improve quality of life, well-being, physical and mental health, among others. Based on this statement, the objective is to analyze, through a systematic review, contents related to the practice of physical activity during the Covid-19 pandemic, as well as to identify possible changes in habits and behavior related to physical activity reporting its effects in people's lives. A systematic review was conducted, where the contents were taken from three databases, PubMed, Scielo, and Lilacs, using in the search words such as: physical activity, pandemic, and COVID-19. This search included articles and course completion papers of all types that were restricted to the Portuguese language, from January 2021 to May 2022, as well as studies that were related to the research's guiding question. Twenty-seven articles were analyzed, 10 of which were used in this paper. The study reinforces practical implications for creating ways to encourage physical activity during periods of social withdrawal. And in relation to public health, it considers the recommendations that have been disseminated in the scientific environment through publications.

Keywords: Physical activity. Pandemic. Covid-19.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	11
2.1 Geral	11
2.2 Específicos	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO	12
3.1 O que é a covid-19?	13
3.2 Sintomas	14
3.3 Forma de contágio	15
3.4 Propagação e transmissão	15
3.5 Tratamento	16
3.6 Prevenção	16
3.7 Fatores de risco	17
3.8 Cenário atual da pandemia	17
3.9 Essencialidade da prática de atividade física	18
3.10 Ponderamento sobre os níveis de atividade física da população	22
3.11 Recomendações sobre a atividade física na pandemia	24
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	26
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERENCIAS	34

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é de extrema importância para a saúde geral do corpo humano. Através dela pode-se melhorar a qualidade de vida, bem-estar, a saúde física, mental, entre outras, quando realizada de forma regular. Saber os motivos que determinam a prática dos exercícios físicos é de extrema importância para realização da atividade física e para a saúde.

O exercício físico ajuda a prevenir muitas doenças e diminuem os fatores de risco para elas. Além de auxiliar no tratamento e controle de várias patologias, ele ajuda a manter uma boa imunidade e uma composição corporal mais adequada a cada pessoa.

Durante a pandemia, muitas dúvidas surgiram em relação à prática dessas atividades. Por conta do medo de uma doença ainda desconhecida, a sociedade começou a buscar por uma vida mais ativa mesmo sem nunca terem feito exercício antes, alguns até mesmo sem a ajuda de um profissional da área.

A fim de contornar essas situações, muitas atividades de promoção da saúde começaram a serem feitas com o objetivo de promover qualidade de vida e bem-estar às pessoas, respeitando questões psíquicas e sociais, por meio da atividade física e das práticas corporais, configurando formas de se manter ativo de forma sustentável e prazerosa, promovendo saúde física e mental.

Diante de um contexto sanitário inédito a reflexões sociais em nossa geração, a pandemia do COVID-19 e seus impactos devastadores na saúde de todos os seres vivos, percebeu-se a necessidade de analisar de forma mais profunda a notória relação da atividade física com a saúde e as diversas dificuldades e soluções possíveis para as pessoas nesse novo e desafiador contexto.

Além dos efeitos diretos de adoecimento pelo vírus, as pessoas tiveram que modificar drasticamente seus estilos de vida, adotando medidas de isolamento e distanciamento social, e aprendendo a manter uma boa higiene e imunidade elevada, zelar pela saúde física mental, realizar as tarefas domésticas e manter um estilo de vida saudável e ativo mesmo permanecendo grande parte do dia (ou, para quem pode, o dia inteiro) em casa.

Com embasamento no que foi citado, existem alguns questionamentos iniciais que norteiam a elaboração do trabalho, que são: quais as reflexões existentes acerca da relação entre Covid-19 e atividade física? O estilo de vida saudável promovido pela

atividade física foi alterado a partir do início da pandemia? Quais foram os limitadores e facilitadores das pessoas para praticar atividades físicas no decorrer da pandemia? As pessoas sabiam que hábitos sedentários podem influenciar num possível agravamento da infecção por COVID-19? De que forma as pessoas que quiseram se exercitar tornaram isso viável?

A partir disso, justifica-se a escolha do tema devido a importância de continuar seguindo as medidas de segurança ao realizar a prática de exercícios, como: manter o distanciamento; usar máscara; preferir ambientes abertos ou com ventilação adequada; higienizar as mãos com frequência e realizar limpeza adequada dos locais e objetos que serão utilizados.

Além de que a prática de exercícios físicos regulares é um fator protetor para melhora da imunidade na prevenção e tratamento complementar e na prevenção de doenças crônicas e infecções virais tais como o novo coronavírus. Os efeitos benéficos do exercício físico no sistema imunológico são cruciais para responder adequadamente à ameaça do Covid-19.

No entanto, a fim de solucionar as prerrogativas criadas, o estudo visa analisar através de uma revisão sistemática, conteúdos relacionados a prática de atividade física no período da pandemia Covid-19, no intuito de identificar possíveis mudanças de hábitos e comportamento relacionadas a prática de atividade física, observando se houve um aumento significativo dessas práticas, relatando os efeitos da atividade física na vida das pessoas durante esse período.

A metodologia utilizada no enfoque desse texto, trata-se uma revisão sistemática e sua estrutura obedece a uma organização onde foi apresentado inicialmente sobre a prática de atividade física durante a pandemia covid-19. Os conteúdos foram retirados de três bases de dados, PubMed, Scielo e Lilacs, utilizando como busca chave da pesquisa as palavras: atividade física, pandemia, COVID-19.

Foram incluídos nessa pesquisa artigos e trabalhos de conclusão de curso de todos os tipos que estivessem restritas ao idioma Português, de janeiro de 2021 a maio de 2022, além de estudos que relacionassem com a pergunta norteadora da pesquisa. Por este motivo, considerando o contexto atual da pandemia, analisa-se a importância de discorrer acerca do tema, visando resultados positivos para a população.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Analisar através de uma revisão sistemática, conteúdos relacionados a prática de atividade física no período da pandemia Covid-19.

2.2 Específicos

- Identificar possíveis mudanças de hábitos e comportamento relacionadas a prática de atividade física;
- Observar se houve um aumento significativo dessas práticas;
- Relatar os efeitos da atividade física na vida das pessoas durante esse período.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China. Tratava-se de uma nova cepa (tipo) de corona vírus que não havia sido identificada antes em seres humanos, e que a partir daí afetou diversos continentes, sendo declarada pela OMS como uma pandemia de disseminação mundial.

No Brasil, os números de infecções ultrapassaram a marca de 14.9 milhões de casos e 414,4 mil mortes no dia 05/05/21 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021); e a quantidade de contaminações e óbitos continua aumentando exponencialmente, uma vez que no país existem divergências das autoridades sobre como proceder com a contenção da disseminação do vírus; além do surgimento de novas variantes, que possuem, em alguns casos, características mais perigosas, como maior potencial de contágio e agravamento dos casos de sintomáticos (CDC, 2021).

Essa enfermidade manifesta-se com doenças respiratórias, entéricas, hepáticas e neurológicas (BELASCO; FONSECA, 2020), que resulta em pequenos resfriados ou até pneumonias graves, e alguns casos à morte. Em adição, são verificadas sequelas neurológicas, cardiovasculares, renais e respiratórias após o fim da infecção pelo Sars-Cov-2 (FIOCRUZ, 2020). Este agente patogênico tem sua disseminação a partir do contato de mucosas (dos olhos, boca e nariz) com gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra e fala, onde a maioria dessas partículas cai em objetos próximos como superfícies de mesas, cadeiras e objetos compartilhados, além do contato pessoal com essa pessoa contaminada (CDC, 2020; PRATHER et al., 2020).

No intuito de conter a contaminação em massa, com um grande nível de urgência, a OMS utiliza métodos para gerenciar a propagação de infecções, a qual trabalha com a comunicação do risco, práticas de higiene e distanciamento social (TAYLOR, 2019); esse último, de grande importância para a tentativa do controle da disseminação do vírus. Nos casos de pessoas que tiveram contato com o agente infeccioso, seria necessária uma quarentena, definida como o afastamento e restrição de movimento de pessoas que foram expostas a uma doença contagiosa (CDCP, 2017).

A pandemia gerou a necessidade de enormes e rápidos investimentos no campo tecnológico e de pesquisa a fim de acelerar a produção de insumos para o tratamento dos sintomáticos e, principalmente, da fabricação de uma vacina que pudesse conter o número de infecções, casos graves da doença e as mortes em decorrência da Covid-19 (GRAHAM, 2020). Assim, houve sua criação em tempo recorde, visto que diversos países viveram e ainda estão passando por períodos de testes desde 2020 na busca rápida pela produção e distribuição do imunizante (SILVA, 2020).

Entre a reta final dos testes e a aprovação de seu uso pelas agências sanitárias dos países, em janeiro de 2021 muitas vacinas de caráter experimental já estavam sendo utilizadas em várias partes do mundo (SANARMED, 2021). Apesar da produção do imunizante, medidas de distanciamento social, uso de máscaras e maiores cuidados com a higiene ainda são recomendados pela OMS, haja vista que a pandemia do novo coronavírus ainda não foi controlada. E mesmo com avanços no controle da doença, certas medidas devem permanecer entre nós por um longo prazo haja vista que as origens do problema, como a crise climática, a desigualdade social e o consumismo insustentável não foram ainda modificadas.

3.1 O que é a covid-19?

A Covid-19, é uma doença causada pelo coronavírus denominado SARS-CoV-2, foi identificada pela primeira vez em Wuhan, na China, 31 de dezembro de 2019. Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que a epidemia da COVID-19 constituía uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), e, em 11 de março de 2020, uma pandemia (GARCIA; DUARTE, 2020).

No Brasil, o Ministério da Saúde (MS) atuou imediatamente, a partir da detecção dos rumores sobre a doença emergente. Em 22 de janeiro, foi acionado o Centro de Operações de Emergência (COE) do Ministério da Saúde, coordenado pela Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS/MS), para harmonização, planejamento e organização das atividades com os atores envolvidos e o monitoramento da situação epidemiológica.

Houve mobilização de vários setores do governo e diversas ações foram implementadas, incluindo a elaboração de um plano de contingência. Em 3 de

fevereiro de 2020, a infecção humana pelo novo coronavírus foi declarada Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) (GARCIA; DUARTE, 2020).

3.2 Sintomas

Segundo a Organização Pan-americana de saúde (OPAS), a COVID-19 é uma doença infecciosa e tem como principais sintomas febre, cansaço e tosse seca. Outros sintomas menos comuns e que podem afetar alguns pacientes são: perda de paladar ou olfato, congestão nasal, conjuntivite, dor de garganta, dor de cabeça, dores nos músculos ou juntas, diferentes tipos de erupção cutânea, náusea ou vômito, diarreia, calafrios ou tonturas, ela é causada por um novo coronavírus denominado SARS-CoV-2.

Entre os sintomas de quadros graves da COVID-19 grave, estão falta de ar, perda de apetite, confusão, dor persistente ou pressão no peito e alta temperatura (acima de 38 °C). Outros sintomas menos comuns são: irritabilidade, confusão, consciência reduzida (às vezes, associada a convulsões), ansiedade, depressão, distúrbios do sono, complicações neurológicas mais graves e raras (como acidentes vasculares cerebrais, inflamação do cérebro, delírio e danos aos nervos).

Pessoas de todas as idades que apresentam febre e/ou tosse associada a dificuldade de respirar/falta de ar, dor/pressão no peito ou perda da fala ou movimento devem procurar atendimento médico imediatamente.

Entre aqueles que desenvolvem sintomas, a maioria – cerca de 80% – se recupera da doença sem precisar de tratamento hospitalar, 15% ficam gravemente doentes e precisam de oxigênio e 5% ficam gravemente doentes e precisam de cuidados intensivos.

As complicações que levam à morte podem incluir insuficiência respiratória, síndrome do desconforto respiratório agudo, sepse e choque séptico, tromboembolismo e/ou insuficiência de múltiplos órgãos, incluindo lesão do coração, fígado ou rins.

Em raras situações, as crianças podem desenvolver uma síndrome inflamatória grave algumas semanas após a infecção.

Em 26 de novembro de 2021, a OMS designou a variante da COVID-19 B.1.1.529 como uma variante de preocupação denominada Ômicron. Essa variante apresenta um grande número de mutações, algumas das quais preocupantes. As

outras variantes de preocupação ainda estão em circulação e são: Alfa, Beta, Gama e Delta.

Dessa forma, quanto mais o vírus da COVID-19 circular, através da movimentação das pessoas, mais oportunidades terão de sofrer mutações. Portanto, a coisa mais importante que as pessoas podem fazer é reduzir o risco de exposição ao vírus e se vacinar contra a COVID-19 (com todas as doses necessárias, segundo o esquema de vacinação), continuar a usar máscaras, manter a higiene das mãos, deixar os ambientes bem ventilados sempre que possível, evitar aglomerações e reduzir ao máximo o contato próximo com muitas pessoas, principalmente em espaços fechados.

3.3 Forma de contágio

As formas de contágio até agora comprovadas pela OPAS (Organização Pan-americana de saúde) são:

- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão;
- Contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

3.4 Propagação e transmissão

O vírus pode se propagar de pessoa para pessoa por meio de gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando alguém doente tosse ou espirra. A maioria dessas gotículas cai em superfícies e objetos próximos, como mesas ou telefones. As pessoas também podem se contaminar ao respirarem gotículas provenientes da tosse ou espirro de uma pessoa doente.

A transmissão ocorre, principalmente, de pessoa para pessoa e seu período de incubação, que é o tempo para que os primeiros sintomas apareçam, pode ser de 2 a 14 dias.

3.5 Tratamento

As vacinas contra a COVID-19 protegem você da doença grave ao ensinar seu corpo como lutar contra o vírus SARS-CoV-2 (que causa a COVID-19). As pessoas infectadas devem receber cuidados de saúde para aliviar os sintomas. Pessoas com doenças graves devem ser hospitalizadas. A maioria dos pacientes se recupera graças aos cuidados de suporte.

Assim que os primeiros sintomas surgirem, é fundamental procurar ajuda médica imediata para confirmar o diagnóstico e iniciar o tratamento. Adultos com mais de 60 anos de idade ou pessoas com doenças crônicas, como diabetes e doenças do coração, tem maiores riscos de ter a doença agravada.

3.6 Prevenção

A OMS desenvolveu um protocolo que deve ser seguido por todos, que consta:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabonete, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Evitar contato próximo de pessoas doentes (a recomendação é mais de um metro de distância);
- Ficar em casa quando estiver doente;
- Cobrir boca e nariz com um lenço de papel, ao tossir ou espirrar. Após, jogar no lixo e higienizar as mãos;
- Evitar o compartilhamento de copos, pratos ou outros objetos de uso pessoal;
- Limpar e desinfetar objetos e superfícies que sejam tocadas com frequência por várias pessoas;
- Pessoas doentes devem adiar ou evitar viajar para as áreas afetadas por coronavírus;
- Pessoas que estiveram em áreas onde o vírus circula, que tiveram contato físico com alguém diagnosticado ou que apresentem febre, tosse ou dificuldade para respirar, devem procurar atendimento médico de imediato.

3.7 Fatores de risco

De acordo com o Ministério da Saúde existem condições e fatores de risco a serem considerados para possíveis complicações da covid-19, são eles:

- Idade igual ou superior a 60 anos;
- Tabagismo;
- Obesidade;
- Miocardiopatias de diferentes etiologias (insuficiência cardíaca, miocardiopatia isquêmica etc.);
- Hipertensão arterial;
- Doença cerebrovascular;
- Pneumopatias graves ou descompensadas (asma moderada/grave, DPOC);
- Imunodepressão e imunossupressão;
- Doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);
- Diabetes melito, conforme juízo clínico;
- Doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica;
- Neoplasia maligna (exceto câncer não melanótico de pele);
- Cirrose hepática;
- Algumas doenças hematológicas (incluindo anemia falciforme e talassemia);
- Gestação.

3.8 Cenário atual da pandemia

Diante de todo o cenário da pandemia inicialmente diversos governos municipais e estaduais lançaram medidas de distanciamento social como forma de conter o avanço do contágio pelo vírus, sendo assim foram restringidas algumas atividades públicas e aglomerações, suspendendo temporariamente serviços (como escolas, comércio e serviços públicos não essenciais) e estimulando as pessoas a ficarem em suas residências.

Nesse período, uma parte da população tem conseguido a manutenção dos seus vínculos de trabalho formal e o exercício de suas atividades profissionais de forma remota, a partir de suas residências. De outro lado, uma parte considerável da

população brasileira não dispôs das condições mínimas para exercitar o distanciamento social sem que a prática também venha acompanhada de riscos e ameaças ao seu bem-estar.

Atualmente tem-se mais de 27.538.503 casos confirmados de covid no país, segundo dados do site do governo federal, dos quais 638.835 foram a óbito.

Em 24 de novembro de 2021, a Organização Mundial da Saúde (OMS) relatou uma nova variante do vírus SARS-CoV-2 que causa a Covid-19: a B.1.1.529, posteriormente denominada Ômicron.

Detectada pela primeira vez em Botswana e na África do Sul, a Ômicron foi classificada pela OMS como Variante de Preocupação, pois ainda não existem estudos conclusivos quanto à severidade da infecção ou sobre a facilidade de transmissão desse vírus.

Até o momento, também não há indicativos de que o diagnóstico laboratorial da doença tenha sido comprometido. O RT-PCR, que tem cobertura obrigatória para os beneficiários de planos de saúde, continua como o teste padrão-ouro para o diagnóstico da Covid-19, e isso inclui a variante Ômicron. Estudos estão em andamento para determinar se há algum impacto em outros tipos de testes, incluindo os de detecção rápida de antígenos.

A vacinação continua sendo indicada como a melhor medida de saúde pública contra a Covid-19. Também se espera que as atuais vacinas reduzam casos graves da doença, hospitalizações e mortes relacionadas à infecção pela variante Ômicron, de forma similar ao ocorrido com outras variantes do SARS-CoV-2 identificadas até o momento.

Por fim, é importante que a população mantenha as medidas de proteção individual, complete o esquema vacinal contra a infecção por Covid-19 (incluindo a dose de reforço) e esteja atenta às orientações do Ministério da Saúde.

3.9 Essencialidade da prática de atividade física

A disposição para realização de atividade física regular, mostra ser benéfica a saúde da população, uma vez que pessoas de qualquer idade, raça, etnia e condições socioeconômicas, podem usufruir desta. Observa-se também que a maioria das pessoas que as praticam têm menor probabilidade de desenvolver doenças

cardiovasculares, morte súbita, e positivamente têm melhora no sono e concentração, além de desenvolver melhor suas atividades de vida diária (OMS, 2010).

As pesquisas têm mostrado ainda que a regularidade nos exercícios físicos está associada ao bom condicionamento físico, liberação de hormônios associados ao bem-estar como por exemplo a beta-endorfina, diminuição nos níveis de açúcar no sangue, normotensão e elevação da massa óssea e massa magra (GOLDFARB et al., 2011).

Conseqüentemente as atividades físicas, alinhada ao bom funcionamento do metabolismo leva a normalidade da glicemia e qualidade na densidade óssea dos praticantes (PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS, 2018).

Tendo em vista as situações em questão, a atividade física é primordial na promoção da saúde do indivíduo. Nieman (1993) refere que a parte da mente que estimula a pessoa ao exercício é o córtex motor, este está próximo à camada do cérebro que abriga sentimentos e emoções, contudo, essa proximidade tem efeitos conjuntos no estado emocional, cognitivo e psicológico do cidadão.

Concomitante ao exposto, nota-se então que esta é fator de relação positiva com a auto estima, controle, eficácia e humor das pessoas, trazendo benefícios psicossociais (MCCAULEY, 1994). Analisando essas pontuações, verifica-se que os exercícios são tratamentos de doenças, como a depressão, pois estimula a interação social e fisiológica com a liberação de endorfinas e serotoninas, conhecidos como hormônios da “felicidade” (SIME, 1996).

A busca por um estilo de vida ativo está associada com o aumento de resultados cognitivos e físicos benéficos aos praticantes, sendo que a inatividade mostra os resultados contrários (GLEN et al., 2020). Várias citações, como a da Organização Mundial de Saúde, indicam o papel importante na função preventiva contra doenças não transmissíveis como diabetes mellitus, hipertensão arterial e dislipidemias a longo prazo (OMS, 2002).

Nesse contexto, compreende-se a saúde como um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social (OMS, data). Desta feita, apresenta melhorias em diversas esferas, pois uma prática regular de atividade física, promove ganhos ao corpo e à mente. Dessa forma, uma pessoa não pode ser considerada saudável totalmente se em seu convívio não apresenta os fatores de bem-estar (VASCONCELOS et al., 2007).

A prática de atividade física em locais abertos como em parques, praças e quintais, remete um programa sustentável a aqueles que conseguem ter acesso a essas localidades (SOUZA, 2014). O que foi reforçado durante a pandemia, é que tais práticas precisam ser realizadas pelas pessoas com a necessidade de proteção individual por máscaras e higiene pessoal.

Portanto, a auto percepção da saúde e nível de atividade física mostram-se ser modificadoras e associadas à autonomia funcional (BENEDETTI et al., 2012; VAGETTI et al., 2013). Em contrapartida, a inatividade física leva a inúmeras associações com quadros graves de obesidade, depressão e alterações no humor em todas as faixas etárias (GREGG et al., 2000).

Em relação a pandemia da COVID 19, o contexto mostrado pelo nível de atividade física não mostra ser a melhor estratégia para reflexões de como as pessoas se mantiveram saudáveis e ativas nesse período, visto que é uma visão limitada por ser centrada na relação inversa com possíveis doenças degenerativas (CDC, 1996).

Mais do que aptidão física ou aumento do gasto energético, leva-se em conta a disponibilidade e vontade da pessoa que quer seguir esses passos, ou seja, o querer realizar atividades que podem ajudá-la a ter uma vida equilibrada e sua saúde conservada.

Vale lembrar que no ramo da Educação Física, o termo: práticas corporais, cada dia tem sido mais valorizado pelos pesquisadores que estabelecem relação com as ciências humanas e sociais (FILHO et al., 2010). Contudo, está dualidade torna-se um entrave que talvez se apresente como uma potencialidade, pela interface que a Educação Física estabelece com as ciências humanas e sociais e com as ciências biológicas e exatas.

A dualidade práticas corporais e saúde é uma construção cultural (FREITAS et al., 2006). Desse modo, usar os conteúdos da saúde coletiva e suas respectivas indicações para atenuar os efeitos da atual pandemia da COVID-19, mostra que a sociedade precisa saber lidar de forma correta para transpô-lo de forma exímia.

Conforme Moretti et al., (2009), a prática regular de atividade física implica em múltiplas questões, como um processo de autoconhecimento, que leva a motivação para a ação, percepção dos benefícios, adequação às necessidades pessoais e satisfação com a atividade executada, os quais constituem itens fundamentais para esse avanço.

As pessoas são diferenciadas por suas individualidades físicas e como se relacionam com o meio sociocultural ao qual está inserido, por meio de práticas, símbolos, respostas e linguagens compartilhadas sozinho ou com outros indivíduos (ANDRIEU, 2006). Dispondo de fatores como gênero, questões socioeconômicas e a região do país em que é realizada como determinantes das práticas corporais (ANDRIEU, 2006).

Infelizmente ainda nos dias atuais, nossa sociedade e cultura executam o saber intelectual, como uma estética ideal, o corpo é tratado como máquina, que muitas vezes é esquecido e manipulado pelos interesses dominantes, como a vontade de expor bens materiais e empregos do alto escalão (MORETTI et al., 2009).

Nesse âmbito, a realização de algum exercício com o corpo torna-se importante, na medida em que práticas corporais realçadas a atividades físicas comuns ou alternativas tornam-se uma saída para a realização de alguma prática no contexto domiciliar (ANDRIEU, 2006).

Conforme supracitado é relevante e eficaz a utilização de práticas corporais saudáveis como uma forma de praticar atividade física sustentável e prazerosa frente ao cenário da pandemia, tendo em vista a promoção do bem-estar físico e mental, que são pilares para uma excelente qualidade de vida, tanto individual, quanto coletiva.

Ainda assim, as práticas corporais promovem o despertar da consciência e do cuidado de si e com o outro, levando as pessoas praticantes a uma maior sociabilização. Como exemplo, temos os pacientes que procuram as Unidades Básicas de Saúde, tem disponíveis práticas integrativas e complementares como (massagem, yoga, alongamento, dança, lian gong, tai-chi, meditação, acupuntura, entre outras) que têm se mostrado eficientes no enfrentamento do sofrimento e da dor (FERREIRA, 2015).

Diante disso, o lazer ativo no decorrer da pandemia, é útil e agradável para conter os agravos físicos e psíquicos desse cenário alarmante que se foi vivenciado. Para Barbanti (1990), na prescrição do exercício físico, leva-se em consideração o prazer individual. Compreende-se então que tais práticas corporais nos momentos de lazer devem ser estimuladas por três motivos principais: melhora da situação ou condição de uma pessoa ou coletivo, prevenção de doenças ou manutenção da saúde e uma experiência psicológica satisfatória (AQUINO; MARTINS, 2007; MONTEAGUDO, 2008; SARRIERA et al., 2007).

3.10 Ponderamento sobre os níveis de atividade física da população

Nesse tópico, vamos observar as considerações sobre o grau das atividades físicas domiciliares, perante a pandemia da COVID-19, atentando que o tema foi claramente exposto e observando os diversos benefícios das atividades físicas domiciliares para as pessoas obtendo viabilidade, segurança e eficácia na prevenção primária e secundária de doenças e eventos cardiovasculares, sendo também uma estratégia de intervenção nos impactos da pandemia sobre os níveis de inatividade física (CARVALHO; SILVA; OLIVEIRA, 2020).

O estudo de Carvalho; Silva; Oliveira (2020), mostra o papel das academias de ginástica nesse âmbito. Vemos então que a primeira questão abordada foi saber o percentual de brasileiros que costumavam frequentar academias de ginástica antes do isolamento social instituído a todo país. No ano de 2017, o Brasil era o quarto país do mundo com maior número de frequentadores nas academias, totalizando 9,6 milhões, naquele ano representando aproximadamente 4,5% da população brasileira.

Observando o cenário atual, Silva et al, (2020), descreve de forma pioneira no Brasil uma caracterização da prática de atividade física e de lazer em tempos de enfrentamento da pandemia de COVID-19, embasado em dados com representatividade populacional. A prevalência de prática de atividade física de lazer durante a pandemia foi de 24,4%.

Simultaneamente, em seu estudo sobre a prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19, especificado como um estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil, foi avaliada a prática de atividade física de lazer aonde foram identificadas de acordo com o sexo dos participantes resultando em 37,1% dos homens que relataram a prática de atividade física de lazer durante a pandemia, entre as mulheres que foi de 16,9%, sucedendo em uma diferença de 20 pontos percentuais entre os dois grupos (SILVA, et al., 2020).

Conforme o estudo de Pitanga e Pitanga (2020), os artigos consultados afirmam a importância da prática de atividade física, durante a pandemia do novo coronavírus, tendo em vista a intensidade leve a moderada, duração de no mínimo 30 minutos, preferencialmente em locais abertos, ou de acordo com a necessidade, dentro de casa. Visando isso, é relevante que se enfatize também a redução do comportamento sedentário, ou seja, o tempo que ficamos expostos a TV, computadores e etc.

No estudo de Malta et al., (2020) também apontou para o aumento de comportamentos de risco à saúde. Eles relataram que os brasileiros diminuíram a prática de atividade física e aumentaram o tempo de exposição às telas (TV, tablete e ou computador), conseqüentemente, aumentaram o consumo de álcool e diminuíram o consumo de alimentos saudáveis em decorrência das restrições sociais impostas pela pandemia elevando a piora nos fatores de risco comportamentais, durante a pandemia da COVID-19.

Outrossim, foi verificado, estudos realizados com profissionais de saúde onde obteve-se uma amostra homogênea dos médicos e médicas no Brasil com distribuição quanto ao gênero, idade e as diversas regiões do nosso país. Os resultados mostram elevado índice de sedentarismo entre os médicos, sendo que 71% não realizam nem atividades leves e 83,6% são sedentários pelos critérios da OMS, pior do que os índices na população geral (KERTZMAN, et al., 2021).

Segundo Kertzman et al., (2021), o cenário da pandemia da COVID-19 e o isolamento social, piorou em 30% os índices de inatividade física. Contudo, houve aumento na sensação de ansiedade, piora do sono e elevação do peso em 30% dos participantes da pesquisa sendo que houve também quem manteve ou perdeu peso.

Esses achados são semelhantes a estudos realizados nos Estados Unidos, na Alemanha e na Austrália, que caracterizam o impacto do isolamento social na população devido à pandemia pela COVID-19 com o aumento do sedentarismo, e deterioração na saúde física e mental (HU, et al., 2020).

Mattos et al., (2020) reitera que a manutenção da atividade física e exercício físico permanece na presença de orientação no cotidiano, sendo como precursora a situação local e de saúde da população, com a realização de atividades doméstica, exercício físico aeróbico e anaeróbico, e atividades holísticas. Assegura ainda sobre a utilização de recursos tecnológicos, como smartphone, aplicativos de treinamento e vídeos de treinamentos individual ou coletivo.

Em suma, a comparação dos achados com a literatura é um desafio consoante a especificidade do enfrentamento da pandemia e a ausência de outros estudos de base populacional. Portanto, é evidente a preocupação com aumento da inatividade física e do comportamento sedentário no país e efeitos negativos à saúde decorrente do isolamento social.

A importância da manutenção da prática de atividade física de intensidade moderada a vigorosa durante a pandemia da COVID-19 tem sido enfatizada por

pesquisadores, diferentes classes profissionais e instituições (ACSM, 2020; WHO, 2020).

3.11 Recomendações sobre a atividade física na pandemia

O American College of Sports Medicine (ACSM) cita orientações adicionais relacionadas à prática durante a pandemia. Incluem-se: continuar ativo durante o período de isolamento; a realização de exercícios em casa ou locais abertos (evitando espaços com muitas pessoas e mantendo o distanciamento); que idosos, pessoas com doenças crônicas ou função imunológica comprometida evitem as academias, fazendo de forma preferencial os exercícios em casa ou locais abertos; e que pessoas infectadas, mas assintomáticas podem manter a prática de atividades físicas, em isolamento (ACSM, 2020)

O ACSM (2020) refere que o tempo estimado para os exercícios seja de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada, distribuídos ao longo da semana, e duas sessões de treinamento de força, por semana.

Mesmo entendendo que o fechamento de espaços de prática de exercícios físicos e de lazer dificulte a manutenção da prática para algumas pessoas, destaca-se que a prática de atividades físicas deve-se manter em locais ao ar livre (quando e nos locais permitidos pelos decretos sanitários) ou em casa.

Contudo, esta deve ser realizada priorizando os aspectos de segurança. Então, para a prática de atividade física de forma segura na pandemia devem ser consideradas: o respeito às normas estabelecidas pelos decretos governamentais quanto a liberação ou não para uso de espaços públicos ou privados (MAHAFFEY, 2020; PITANGA; BECK; PITANGA, 2020);

Quando houver restrição de circulação a prática esta deve ser realizada em casa (ACSM, 2020; WHO, 2020; PITANGA, BECK, PITANGA, 2020); a realização de atividades físicas em locais abertos deve ser realizada individualmente (ACSM, 2020; PITANGA, BECK, PITANGA, 2020);

Os exercícios físicos prioritariamente devem ser realizados com acompanhamento de um Profissional de Educação Física, podendo ser feitos também através de telemonitoramento (ACSM, 2020; PITANGA, BECK, PITANGA, 2020).

No que tange a realização dessas atividades em locais de prática compartilhado com outras pessoas (como academias ou clubes), deve-se evitar o uso

de materiais e equipamentos que não estejam higienizados, além de ser ter o distanciamento recomendado (MAHAFFEY,t 2020; PITANGA, BECK, PITANGA, 2020).

Os exercícios físicos devem ser realizados apenas após a recuperação da COVID-19, contudo seguindo recomendação da Sociedade Brasileira de Cardiologia em parceria com a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, pacientes recuperados devem passar por uma avaliação clínica para a prática de exercícios.

Dessa forma, é especialmente importante a AF aos pacientes que foram hospitalizados, onde cerca de 20 a 30% apresentam algum acometimento cardíaco (LEITÃO, 2020).

Conforme as recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, é essencial que além de uma anamnese se realize um eletrocardiograma, assim como o teste ergométrico. Quem teve a doença, sem os sintomas, o retorno à atividade física deve ser gradativo. Depois do isolamento social recomenda-se uma avaliação médica, assim como acompanhamento do Profissional de Educação Física (LEITÃO, 2020).

Ressalta-se que algumas medidas são necessárias, como exemplo: o fechamento de clubes, ginásios e espaços destinados à prática esportiva. Concomitantemente ao conjunto com o isolamento social existem as alterações de comportamentos como mudanças psicológicas e fisiológicas, além do aumento da prevalência de ansiedade, depressão, alcoolismo, tabagismo, sedentarismo e distúrbios alimentares como hiperfagia e alimentação compulsiva (YAMANADA, 2020).

A elevação do comportamento sedentário gera consequências negativas para a população a longo prazo. Desta feita, a prática de atividades físicas em casa se faz de extrema importância. Em relação à atuação do Profissional de Educação Física, verificamos a necessidade de adaptação da forma de trabalho durante a pandemia.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo a metodologia estabelecida, o presente estudo se baseou em artigos indexados na Scielo (Scientific Library Electronic Online) Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) e LILACS (Literatura Latino-Americana), publicados entre os anos de 2021 a 2022. Foram pesquisas referenciais por meio dos descritores, em língua portuguesa: atividade física, pandemia, COVID-19.

Para a pesquisa foram coletadas 27 publicações, sendo utilizadas apenas 10, na SciELO foram encontrados 11, e utilizado apenas 5, na Medline foram encontrados 7 sendo apenas 2 e na LILACS 9 artigos, utilizando apenas 3, configurando-se em um total de 10 artigos. É importante esclarecer que os trabalhos duplicados nas bases de dados foram excluídos. Foram excluídos da pesquisa 17 artigos por estarem com títulos similares; estudos em outro idioma que não seja o Português, estudos que traziam foco em outras comorbidades como câncer, conteúdos de datas anteriores a pandemia.

Dessa forma, 27 trabalhos serviram de objeto de análise em um primeiro momento, passando-se a leitura de seus títulos, resumos e resultados. Finalizada a leitura dos títulos resumos e resultados, 10 textos foram selecionados para serem lidos na íntegra. Para facilitar a análise e apresentação dos resultados, elaborou-se a tabela 1 com dados sobre o título, autor, tipo de publicações e principais conclusões.

Do total dos 10 arquivos, todos (n=10; 100%) foram elaborados por grupos de pesquisadores. No que tange ao tipo de publicação, obteve-se estudos transversais (20%), ponto de vista (10%), estudo observacional, transversal e descritivo de abordagem quantitativa (20%), estudo descritivo de corte transversal (10%), revisão integrativa (10%), revisão de escopo (10%) ensaio teórico (10%) e posicionamento de Instituições Mundiais de Saúde (10%).

Abaixo segue a Tabela 1 com os dados com a caracterização dos estudos da revisão sistemática.

Tabela 1 – Caracterização dos estudos da revisão sistemática

Título	Autor	Tipo de publicação	Principais conclusões
Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus	Pitanga; Beck; Pitanga	Ponto de Vista	importância da continuidade da prática de atividade física, durante a pandemia, preferencialmente em ambiente abertos, ou mesmo dentro de casa.
A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020	Malta et al.	Estudo transversal	Piora dos estilos de vida e aumento de comportamentos de risco à saúde.
Alteração da alimentação e Atividade física em contenção Social: experiência da região Autónoma da madeira	Costa; Henrique.; Esmeraldo.	Estudo observacional, transversal e descritivo, de abordagem quantitativa.	A contenção social provocaram diminuição na atividade física e a alteração de hábitos e comportamentos alimentares, principalmente entre os mais jovens.
Atividade Física, Hábitos Alimentares E Sono Durante O Isolamento Social: Do Jovem Ao Idoso	Brito et al.	Estudo transversal	O isolamento social tem impacto mais negativo nos hábitos do grupo mais jovem.
Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil	Silva et al.	Estudo descritivo de corte transversal	O nível socioeconômico influencia nas práticas de atividade física.
Análise sobre a prática de atividades físicas realizada por médicos brasileiros e o impacto do isolamento social durante a pandemia causada pela COVID-19	Kertzmanl et al.	Estudo observacional, transversal e descritivo, de abordagem quantitativa.	O isolamento social devido à pandemia pela COVID-19 causou piora nos índices de sedentarismo entre os médicos entrevistados.

Tabela 1 – Caracterização dos estudos da revisão sistemática (Continuação)

Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil	Mattos et al.	Revisão de escopo	As práticas orientaram abordagem individual ou grupal e com execução em ambiente domiciliar, incluindo atividades domésticas, e, quando possível, em ambiente ao ar livre, respeitando medidas de segurança,
Precauções e recomendações para exercícios físicos frente ao COVID-19: uma revisão integrativa	Nogueira et al.	Revisão Integrativa	Impacto negativo da inatividade física e sedentarismo durante e após a pandemia, com efeito maior nas populações de risco, principalmente os idosos.
A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames	Rocha et al.	Ensaio teórico	As possibilidades de movimentar-se com os exergames, contribui para o aumento do nível de atividade física e, conseqüentemente, para a melhoria da saúde mental da população
Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus	Matsudo; Santos; Oliveira	Posicionamentos de Instituições Mundiais de Saúde	A quarentena é necessária para evitar o contágio pela COVID-19, mas reduzir, concomitantemente, o nível de AF e aumentar o comportamento sedentário são condições que favorecem o agravamento da infecção pela COVID-19.

Fonte: Autoria própria (2022)

O presente trabalho acentua como objetivo principal a obtenção de informações através de uma revisão sistemática que relacionasse a prática de atividade física durante a pandemia da COVID-19 no intuito de identificar possíveis mudanças de hábitos e comportamento relacionadas a prática de atividade física, observando se

houve um aumento significativo dessas práticas e relatar os efeitos da atividade física na vida das pessoas durante esse período.

A partir da análise dos dados, as informações pertinentes referem que é primordial a importância de um estilo de vida saudável e da prática de atividade física para a saúde e bem-estar, considerando estas, um fator de prevenção.

Durante a pandemia do coronavírus no Brasil foi essencial que intensidade dos exercícios físicos variassem de leve a moderado, já que muitas vezes não havia acompanhamento de profissionais habilitados e as intensidades muito altas causam imunossupressão mais acentuada com necessidade de mais tempo para recuperação (PITANGA et al. 2020).

Os referentes autores complementam ainda sobre a importância da redução dos comportamentos sedentários para o máximo de 6 a 8 horas diminuindo para o máximo de 2 a 4 horas sentado em frente TV durante o dia. Realizar a maior quantidade de interrupções/pausas no tempo sentado, alternando a cada hora sentado, ficar em pé por pelo menos 5 minutos (PITANGA et al. 2020).

Malta et al. (2020) ressalta em seu estudo estudo que o comportamento entre adolescentes brasileiros durante a pandemia, relacionam-se ao consumo de alimentos congelados, doces e chocolates, levando-os a um comportamento sedentário, com isso ocorreu redução da prática de atividade física. Porém o consumo de hortaliças aumentou, alimentos que são importantes para o apoio e o suporte dos familiares, e o incentivo com políticas públicas que reforcem os comportamentos saudáveis elevaram a continuidade dos cuidados, especialmente entre os adolescentes.

Com isso, esses resultados tem intensa repercussão na saúde, que vão além de alteração das medidas antropométricas. Ou seja, a prática regular de atividade física em adolescentes influencia nos desenvolvimentos físico e ósseo, além de aumentar a chance de se tornarem adultos ativos. (MALTA et al. 2020).

Costa; Henriques; Esmeraldo (2021) concordam que durante a contenção social, ocorreu a alteração de alguns dos comportamentos associados com a alimentação, principalmente relacionados ao número de idas às compras e a prática de cozinhar em casa. Por esse fato, é possível analisar outros comportamentos teoricamente mais saudáveis, como a diminuição na aquisição de refeições pré-cozinhadas ou entregas ao domicílio.

Os resultados do estudo mostram que o consumo de refeições pré-preparadas

ou de entrega ao domicílio diminuíram durante o período de retenção, o que se traduz em um comportamento alimentar relativamente essencial para a saúde.

O estudo mostra que 52,1% dos participantes considerou ter diminuído a atividade física, 51,8% aumentou o tempo sentado e 33,7% alterou a sua alimentação. Entre os mais jovens corrobora o aumento na ingestão de água e fruta, e a redução de refeições takeaway/entrega ao domicílio e pré-preparadas. (COSTA; HENRIQUES; ESMERALDO, 2021).

Entretanto, estudos retraíram a comparação referindo que houve redução nos níveis de atividade física de intensidade moderada a vigorosa e aumento do comportamento sedentário, bem como, de outros comportamentos de risco à saúde, considerando os hábitos dos participantes antes e durante a pandemia citando que o isolamento social tem impacto mais negativo nos hábitos do grupo mais jovem (BRITO, 2021).

O estudo de Silva et al. (2020) considera a prática regular do exercício físico um modulador do sistema imune, que conseqüentemente minimiza o dano causado. A base argumentativa mostra uma preocupação com a redução da atividade física no período e sustentava a ligação da prática com o sistema imune, controle de doenças crônicas, principalmente entre os idosos, necessitando da criação de canais de comunicação remotos entre profissionais e população.

O autor anteriormente citado refere ainda a importância da atividade física e também a sua relação com saúde mental. Em um dos comentários do estudo, foi argumentando que algumas realidades encontrariam domicílios densos, dificuldade de acesso à internet, problemas de renda e insegurança alimentar, dificultando a prática de exercícios físicos (SILVA et al. 2020).

Kertzman et al. (2021) em sua análise sobre o impacto do isolamento social na vida do profissional médico, mostra que como prescritor de atividade física esse profissional é um incentivador para outras pessoas, porém para sua própria vida não. Com a pandemia pela COVID-19 e o isolamento social, houve diminuição de 30% nos índices de atividade física desses profissionais. Considerando que como consequência elevou-se o nível de ansiedade, piora do sono e aumento do peso em 30% dos entrevistados.

Seu trabalho detectou um nível de sedentarismo elevado entre os médicos brasileiros e suas consequências na saúde desses profissionais que cuidam da saúde da nossa população. Apesar de praticarem pouca atividade física, contraditoriamente,

nosso estudo demonstrou que a maioria dos médicos brasileiros pergunta, recomenda e entende a atividade física como parte importante do tratamento médico (KERTZMAN et al. 2021).

Uma outra relação que podemos destacar, é sobre o público idoso, estes apresentam maior risco de infecção pelo COVID-19, necessitando permanecer em casa, o que torna essencial a prática de atividades físicas durante o período de quarentena a fim de evitar o sedentarismo. Os resultados do estudo Nogueira et al. (2020) confirmam que a pandemia de COVID-19 desencadeou, mesmo antes das medidas decretadas para a quarentena, a elevação do número de programas de atividade física nos grupos de idosos.

Outra questão refere-se as publicações que apontam a atividade física atrelada à saúde e segurança em sua realização. Durante a pandemia, a atividade física e exercício físico foram importantes para a saúde e à população brasileira como um todo. Isso porque o fornecimento de informação segura e confiável, associada a discussão sobre sua relevância, prejuízos de sua interrupção e principais cuidados durante sua realização nos diversos cenários, fornece segurança a que as pratica (MATTOS et al. 2020).

Sobre efeito do COVID-19 à inatividade física, a saúde física e mental, do público da terceira idade, os resultados apresentam um impacto negativo para inatividade física e sedentarismo tanto durante quanto após a pandemia, sendo que as populações de risco, principalmente os idosos, são os que mais sofrem. Contudo, exige-se cautela quanto ao retorno, manutenção e continuidade da atividade física pós COVID-19, devido ao efeito negativo no sistema imunológico e complicações cardíacas causadas pelo vírus (NOGUEIRA et al. 2020).

Rocha et al. (2020) salienta que muitas atividades físicas podem ser realizadas por meio também dos exergames (jogos de exercício), facilitando a prática de exercícios físicos na pandemia por COVID-19, contudo torna-se inviável e mais arriscado para os grupos populacionais, especialmente para os idosos, acessarem os ambientes cotidianos da prática de atividades físicas, como as academias, os parques públicos ou as atividades oferecidas nos grupos de exercícios em centros de saúde.

Desta feita as atividades físicas realizadas no ambiente domiciliar tornam-se uma possibilidade estratégica dos idosos alcançarem dois objetivos com uma mesma ação: cumprir com o requisito da quarentena, enquanto mantêm o nível recomendado de atividade física para a saúde (ROCHA et al. 2020).

E ao comparar todos os trabalhos, foi possível observar que a quarentena foi necessária para evitar o contágio pela COVID-19, porém, o nível de atividade e o comportamento sedentário são condições relativas entre as diversas classes sociais. Sabendo que o sedentarismo é um agravante que favorece a infecção pela COVID-19 e ainda aumentam as chances de morte, uma vez que a atividade física está inversamente associada a obesidade, diabetes, e doenças cardíaca (MATSUDO; SANTOS; OLIVEIRA, 2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conseguimos analisar através da revisão sistemática os conteúdos relacionados a prática de atividades no período que nós estipulamos. Foi identificado que houveram mudanças de hábitos e em relação à prática de atividade física observou-se que esta diminuiu, aumentando assim o comportamento sedentário e outros comportamentos de risco à saúde. A falta de um profissional habilitado também interferiu para diminuição desse comportamento. Durante esse período observou-se também uma elevação nos níveis de ansiedade, perda de sono e aumento de peso. Positivamente, quem conseguiu manter a prática de atividade física teve como consequência o aumento do sistema imune.

Durante esse período o distanciamento social tornou-se essencial para evitar o contágio pelo Sars-CoV-2, desta forma a resposta adquirida através das análises foi que as pessoas se tornaram cada vez mais sedentárias. Porém, o estilo de vida influencia na forma como o organismo reage à infecção assim como a essencialidade das atividades físicas para manter o corpo mais saudável.

Desta feita, além dos benefícios que as atividades físicas oferecem em qualquer tempo, observou-se tanto para a saúde física quanto mental, que elas são necessárias no momento em que a covid-19 atinge a população mundial.

Conclui-se que o estudo reforça implicações práticas para que sejam criadas formas de incentivar a prática de atividade física durante períodos de distanciamento social. E em relação a saúde pública, considera-se as recomendações que têm sido publicadas no meio científico através das publicações.

REFERENCIAS

ANDRIEU, Bernard; NÓBREGA, P. A emersiologia do corpo vivo na dança contemporânea. HOLOS, v. 3, p. 371-384, 2016.

ANVISA. Agência nacional de vigilância sanitária. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/paf/coronavirus/linha-do-tempo>>. Acesso em: 02 de mar. 2022.

BELASCO, Angélica Gonçalves Silva; FONSECA, Cassiane Dezoti da. Coronavirus 2020. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S.L.], v. 73, n. 2, p. 1-2, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020730201>.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVMS), 2020. Disponível em:<<https://bvms.saude.gov.br/novo-coronavirus-covid-19-informacoes-basicas/>>. Acesso em 15 de mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atendimento e fatores de risco** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/atendimento-tratamento-e-fatores-de-risco>. Acesso em: 22 mar. 2022.

BRITO, L. M. S. *et al.* Physical activity, eating habits and sleep during social isolation: from young adult to elderly= Atividade física, hábitos alimentares e sono durante o isolamento social: do jovem ao idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 27, p. 21-25, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/8rkP7TNPG4qJBjx47TJcw8g/?format=html>. Acesso em: 7 mar. 2022.

CARVALHO, F.F.B.; SILVA, R.G; OLIVEIRA, R. B. A essencialidade das academias de ginástica para a saúde diante da pandemia da COVID-19 no Brasil. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*, Uberada, v. 25, n. e0116, 2020. Disponível em: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ogYar23kPBQJ:https://rba.fs.org.br/RBAFS/article/download/14282/11051+&cd=3&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em: 23 mar. 2022.

CDC (Centers for Disease Control and Prevention)/ NATIONAL CENTER FOR CHRONIC DISEASE PREVENTION AND HEALTH PROMOTION, 1996. Physical Activity and Health. A Report of the Surgeon General. Atlanta: CDC.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. (2017). CDCP. Quarantine and isolation. Recuperado em 14 abril, 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/quarantine/index.html>. Acesso em 14 de Ago, 2020.

CENTER OF DISEASE CONTROL (CDC). Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19.2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf>. Acesso em 17 de Out, 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Youth risk behavior surveillance. Atlanta - EUA, v. 47.(SS-3), 1998.

COSTA, Liliane Pereira da Silva; HENRIQUES, Eva; ESMERALDO, Teresa. Alteração da Alimentação e atividade física em social: experiência da região autónoma da Madeira. **Acta Portuguesa de Nutrição**, Porto, n. 24, 2021. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/36800>. Acesso em: 23 mar. 2022.

CROCHEMORE-SILVA, Inácio; KNUTH, Alan Goularte; WENDT, Andrea; NUNES, Bruno Pereira; HALLAL, Pedro Curi; SANTOS, Leonardo Pozza; HARTER, Jenifer; PELLEGRINI, Débora da Cruz Payão. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 11, p. 4249-4258, nov. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>.

HU, S. Beneficial Effects of Exercise on Depression and Anxiety During the Covid-19 Pandemic: A Narrative Review= Efeitos benéficos do exercício na depressão e ansiedade durante a pandemia de Covid-19: uma revisão narrativa. **Front Psychiatry**. 2020;11:587557. PMID:33329133; <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.587557>.

KERTZMAN, P. F. et al. Análise sobre a prática de atividades físicas realizada por médicos brasileiros e o impacto do isolamento social durante a pandemia causada pela COVID-19. **Diagn. tratamento**, [s.l.], v. 26, n.3, p.118-24, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/fr/biblio-1291202>. Acesso em: 19 fev. 2022.

MALTA, D. C. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v.29, n. 4, e2020407, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/VkvxmKYhw9djmrNBzHsvrx/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 15 mar. 2022.

MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; SANTOS, Maurício dos; OLIVEIRA, Luís Carlos de. Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus. **Diagn. tratamento**, [s.l.], v. 25, n. 3, p.116-20, 2020. Disponível em: https://www.associacaopaulistamedicina.org.br/assets/uploads/revista_rdt/f9d7f8fd02efebe8541120fa4fc5c08e.pdf#page=32. Acesso em: 2 abr. 2022.

MATTOS, S. M. et al. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s.l.], v. 25, n. e0176, p. 1-12, 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14449>. Acesso em: 15 mar. 2022.

NOGUEIRA, C. J. et al. Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, [s.l.], v. 20, 2020. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/504>. Acesso em: 15 de mar. 2022.

OLIVEIRA, Wanderson Kleber de; DUARTE, Elisete; FRANÇA, Giovanny Vinícius Araújo de; GARCIA, Leila Posenato. Como o Brasil pode deter a COVID-

19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, [S.L.], v. 29, n. 2, p. 1-8, maio 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.5123/s1679-49742020000200023>
OPAS. **Organização Pan-Americana da Saúde**.2022. Folha informativa sobre a COVID-19.Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 15 de mar. 2022.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [s.l.], v. 114, p. 1058-1060, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/dFx6V5vJr9fT6zBww3gjLSk/?format=html&lang=p>. Acesso em: 4 jun. 2022.

Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19 / organizado por Débora da Silva Noal, Maria Fabiana Damasio Passos e Carlos Machado de Freitas. - Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. 342 p.

ROCHA, S. V. et al. A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s.l.], v. 25, p. 1-4, 2020. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/14424>. Acesso em: 22 mar. 2022.

TELES, Dimitry Luiz Santos; FERREIRA, Lucas Xavier. **PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA PANDEMIA DE COVID-19:: reflexões a partir da revisão de literatura**. 2021. 42 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2021.12