



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO - UNIFAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

THAMIRES PINHEIRO XAVIER DE LIMA

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA
DA COVID-19: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

FORTALEZA

2022

THAMIRES PINHEIRO XAVIER DE LIMA

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA
DA COVID-19: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de educação física do Centro universitário Fametro – UNIFAMETRO, sob orientação da professora Dra. Roberta Oliveira da Costa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA
2022

THAMIRES PINHEIRO XAVIER DE LIMA

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA
DA COVID-19: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Este artigo foi apresentado no dia 15 de dezembro de 2022 como Requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO, tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Roberta Oliveira da Costa

Orientadora – UNIFAMETRO

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante

Membro – UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo

Membro – UNIFAMETRO

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA DA COVID-19: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Thamires Pinheiro Xavier de Lima¹
Roberta Oliveira da Costa²

RESUMO

A prática de atividade física é de extrema relevância para a saúde geral do corpo humano. Por meio dele, é possível melhorar a qualidade de vida, o bem-estar, a saúde física e mental, entre outros. Conhecer as causas que determinam a prática de exercícios físicos é de grande importância para a atividade física e para a saúde. A necessidade de modificar o estilo de vida sedentário é cada vez mais vital durante a pandemia. Pois a pandemia da COVID-19 tem contribuído para que esse regresso pois com o distanciamento e isolamento social fez com que cada vez mais fosse negativo a saúde mental e física causando assim falta de promoção de saúde. Deste modo, presente pesquisa tem como objetivo investigar a prática de atividades físicas durante o período de pandemia da COVID-19, por meio de uma revisão integrativa. Trata-se de um estudo de revisão integrativa com abordagem qualitativa, utilizando as bases de dados google acadêmico e scielo. Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: atividade física, pandemia, exercício físico e COVID-19. A pesquisa foi realizada em agosto e novembro de 2022. Foram incluídos 4 estudos nesta revisão. Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2020 a 2022, no idioma português. Os resultados demonstram, que realizar atividades em casa, ou ao ar livre, como forma de cuidar da saúde física e mental. A realização de atividades físicas nesse período pode evitar dificuldades de mobilidade no futuro. Assim, concluímos que a atividade física influencia positivamente na saúde mental e física durante a pandemia da COVID-19. E que a pandemia induz negativamente a saúde mental e qualidade de vida.

Palavras chaves: Atividade física, exercício físico, pandemia, saúde física e mental, COVID-19.

ABSTRACT

The practice of physical activity is extremely important for the general health of the human body. Through it, it is possible to improve the quality of life, well-being, physical and mental health, among others. Knowing the causes that determine the practice of physical exercises is of great importance for physical activity and health. The need to modify the sedentary lifestyle is increasingly vital during the pandemic. Because the COVID-19 pandemic has contributed to this return because with social distancing and isolation, it has made mental and physical health increasingly negative, thus causing a lack of health promotion. Thus, this research aims to investigate the practice of physical activities during the COVID-19 pandemic period, through an integrative review. This is an integrative review study with a qualitative approach, using google academic and scielo databases. For this research, the following descriptors were used: physical activity, pandemic, physical exercise and COVID-19. The search was conducted in August and November 2022. Four studies were included in this review. Original research articles with human beings, published from 2020 to 2022, in Portuguese were included. The results show that performing activities at home or outdoors as a way to take care of physical and mental health. Performing physical activities during this period can prevent mobility difficulties in the future. Thus, we conclude that physical activity positively influences mental and physical health during the COVID-19 pandemic. And that the pandemic negatively induces mental health and quality of life.

Keywords: Physical activity, physical exercise, pandemic, physical and mental health, COVID-19.

¹ Graduando no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO

² Dra em Ensino na Saúde. Professor Adjunto do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

Diante de um contexto inédito em nossa geração, a pandemia do COVID-19 e seus impactos devastadores na saúde dos seres vivos, foi percebido a necessidade de analisar de forma mais profunda a visível relação da atividade física com a saúde e as diversas adversidades e soluções possíveis para as pessoas nesse novo e desafiador contexto. Além dos impactos diretos causados pelo vírus, a população e o mundo tiveram que modificar drasticamente seus estilos de vida, adotando medidas de isolamento e distanciamento social, e aprender a manter imunidade elevada e boa higiene, cuidar da saúde mental, realizar tarefas domésticas e manter um estilo de vida saudável e ativo mesmo em isolamento social.

A prática de atividade física é de extrema importância para saúde geral do corpo humano. Através dela é possível melhorar a qualidade de vida, bem-estar, saúde física e mental, entre outras, quando realizado de forma regular. Saber as causas que determinam a prática de exercícios físicos é de grande relevância para realização da atividade física e para a saúde.

Com a finalidade de contornar essas situações, muitas atividades de promoção de saúde começaram a serem feitas com o objetivo de promover qualidade de vida e bem-estar as pessoas, respeitando atritos sociais e psíquicas. Dessa forma, a necessidade de modificar o estilo de vida sedentário é cada vez mais vital durante a pandemia.

Desta feita, formulou-se a seguinte questão investigativa: Qual a relação da prática de atividades físicas durante o período de pandemia da covid-19? Pensando de forma hipotética e puramente baseado em fatos vivenciados, pode-se dizer que a atividade física pode sim ser o meio para combater o regresso na saúde física e mental. Trabalhando como um todo, com o objetivo de melhora na qualidade de vida.

Diante de várias reflexões podem espelhar a importância da atividade física como forma de promoção de saúde e prevenção de doenças; e como o sedentarismo já era uma situação preocupante antes mesmo a pandemia, o que pode ter aumentado com o efeito colateral da pandemia de COVID-19. Portanto, recomendações as pessoas se manterem fisicamente ativas e saudáveis podem e devem ser pensadas.

Deste modo, a presente pesquisa tem como objetivo investigar a prática de atividades físicas durante o período de pandemia da COVID-19, por meio de uma revisão integrativa.

O estudo poderá vir a ter relevância para pessoas idosas, pessoas com doenças crônicas como, hipertensão, diabete, asma, problemas de coração, etc. Pessoas com depressão ou ansiedade ou até mesmo em busca de qualidade de vida. Realizando atividades em casa, ou em lugares ao ar livre, como forma de cuidar da saúde física e mental, contribuindo de modo efetivo durante o isolamento social.

Tendo assim, benefícios não só na parte imunológica e mental. Porém, a realização de atividades físicas durante este período pode evitar dificuldades de mobilidade no futuro, por exemplo, no momento em que a pessoa se movimenta pouco, há um impulso menor para o corpo, acarretando assim, perda de massa muscular e de massa óssea.

De acordo com o estudo, a pesquisa sobre a prática de atividade física durante a pandemia da COVID-19 se torna relevante pois podem servir de subsídios para intervenção, onde o estudo traz implicações praticas para que sejam pensadas formas de incentivar a pratica de atividade física durante o distanciamento social.

O estudo pode vir a ser importante para pessoas sedentárias, acima do peso, idosos com limitações e adolescentes, pois o estudo é importante para todos aqueles que de alguma forma sentiu o impacto do distanciamento social, com o desempenho do aumento de peso e algum transtorno mental. Pode oferecer para a ciência contribuição para o desempenho do nível de atividade física da população ou estado. Para analisar essa relação entre atividade física e COVID-19.

Entender como o comportamento e os impactos que os praticantes de atividade física são significativos nas medidas de intervenção, visto que é recomendada a prática de atividade física pois está relacionada ao cuidado físico, emocional, social e mental.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Atividade Física

No que refere a qualidade de vida, segundo o autor Fleck et al., (2000) e Pereira (2005), existem pilares básicos que está dentro desse termo, que são eles “domínios da qualidade de vida, que está relacionada ao domínio físico que esta refere a um estudo do corpo e uma compreensão sobre suas funções fisiológicas, como dor, qualidade de repouso e sono. “Domínio psicológico, que procura entender maneiras de pensar, agir, expressar, absorver emoções e quais as respostas psicológicas do indivíduo. “Domínio das relações sociais, que retrata como as pessoas tem a eficácia de se relacionar e na maneira como o indivíduo se comporta. “Domínio do meio ambiente”, que está associado ao meio físico em que o indivíduo é inserido, como por exemplo na gestão pública.

Em relação aos domínios com tema estudado, tem uma relação muito próxima pois o domínio físico é um fator altamente afetado pelo sedentarismo (Fleck et al., 2000), com a pandemia os indivíduos estão cada vez mais menos ativos fisicamente, devido a isolamento social. O domínio psicológico é afetado devido ao receio de se contrair o vírus, à instabilidade financeira, tendo em vista o aumento do desemprego, restrição de liberdade em lugares e à influência dos meios de comunicação, na qual todo momento tem notícias ruins. O domínio social também é extremamente afetado, devido a novas regras de circulação, restrição de qualquer tipo de relação social, cancelamento de shows, festas e eventos. E, por fim, o aspecto ambiental também sofre alterações, devido ao novo padrão da sociedade. Portanto, a queda na qualidade de vida está diretamente associada aos fatores supracitados (MAQSOOD et al., 2021).

Na china, um estudo mostrou que o nível de atividade física (avaliado pela quantidade de tempo de exercício por dia) age como mediador na relação entre o grau de severidade da COVID-19 na cidade em que as pessoas residem e a satisfação de vida. No estado do Ceará, Lima et al., verificaram que os fatores como gênero, faixa etária e local de residência influenciam os comportamentos e crenças de pessoas frente á pandemia da COVID-19. (COSTA et al., 2020).

Um importante fator que contribui positivamente para uma boa qualidade de vida é o nível de atividade física, que deve estar dentro do limite recomendável para manutenção da saúde. (LEÃO et al., 2022)

É recomendado pelas entidades de saúde a prática de atividade física ou

exercício físico em casa, apesar de parecer pouco eficiente. Percebe-se que exercícios que utilizem peso corporal, treinamento resistido tem mostrado resultados positivos comparado a academia (BARBALHO et al, 2019; CHULVI-MEDRANO et al., 2017).

Visto (BOTERO et al., 2021) que a inatividade física é quarta principal causa de morte no mundo e também está associada a redução da expectativa e da qualidade de vida.

2.2 COVID-19

A pandemia da doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19) é um dos problemas de saúde pública mais colossais e abrangentes da história da humanidade (BOTERO et al., 2021).

Em 25 de fevereiro de 2020 foi confirmando o primeiro caso de COVID-19 no Brasil. Ocasionalmente uma transmissão contínua. E em 11 de março a OMS (organização mundial de saúde) classificou como pandemia mundial. Esse fato levou diversos países a implementarem a estratégia de distanciamento social, proibir aglomerações, como eventos esportivos, academias esportivas, escolas, etc. Sugerir que a população fique em casa o máximo de tempo possível como forma de impedir novos casos de doenças (ESCHER, 2020). Estratégia essa, embora necessária para conter o avanço da doença é preocupante, pois reduz os níveis de atividade física da população (CHENET et al., 2020) e esse sedentarismo resulta em perda de condição física, funcional e de saúde (BARBALHO et al., 2017).

Em se tratando de uma epidemia global, com um vírus que possui um alto índice de transmissibilidade e considerável taxa de letalidade, a saúde psicológica dos indivíduos acaba sendo severamente afetada. Estima-se que de um terço a metade da população possa apresentar consequências psicológicas e psiquiátricas caso não receba cuidados adequados (LIMA, 2020). Destaca-se o fato de que a saúde mental e bem estar psicológico tendem a ser negligenciados em tempos de pandemias (SCHMIDT et al., 2020).

Sabe-se que a qualidade de vida possui diferentes domínios, os quais podem afetar o indivíduo positivo ou negativamente (Pereira et al., 2006). As relações sociais exercem um grande papel positivo dentro das vertentes da qualidade de

vida. Com novos métodos de convívio da sociedade, o ato de se relacionar ficou cada vez mais restrito e limitado.

Segundo o autor (Fleck et al., 2000; Pereira, 2005), no que tange a qualidade de vida, não existe apenas uma definição ou apenas uma palavra que resume esse termo, pois existem inúmeras variantes que interferem diretamente na saúde do indivíduo como: qualidade de dos serviços públicos, bem-estar emocional, conforto, moradia relações pessoais e sucesso profissional – pontos que cada pessoa considera importante para si e para uma boa vivência em sociedade.

A sociedade brasileira de medicina do esporte e exercício chama atenção para a importância da prática de exercícios físicos para melhora da função imunológica e das defesas do organismo diante de agentes infecciosos como o COVID-19. (COSTA ET AL., 2020)

Destaca-se que o sedentarismo é um dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças que agravam os sintomas da COVID-19, como doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, dislipidemia e obesidade (Avelino et al., 2020). De acordo com Pereira et al., (2003), a obesidade já é uma epidemia mundial, independente das condições econômicas-sociais.

2.3 Atividade física na Pandemia da COVID-19

Dados revelam que os efeitos da pandemia, transcendem o aspecto puramente da doença, chegando aos níveis econômicos e sociais. Ressalta que prática de exercícios físicos auxilia no controle dos efeitos nocivos à saúde mental, ocasionado pelo distanciamento social (JIMÉNEZ-PAVÓN et al., 2020). O hábito de praticar exercícios físicos auxilia na melhora dos sintomas de ansiedade e depressão, causando emoções positivas como a felicidade e bem-estar (MAHER et al, 2013).

Defende Jiménez Pavón et al., (2020) que as mudanças no estilo de vida durante as medidas de distanciamento podem provocar efeitos colaterais em outras dimensões da saúde, especialmente naquelas pessoas de grupo de risco. Dependendo da duração do tempo de inatividade física, pode ser observada deterioração nos componentes da aptidão física. Portanto recomenda-se que busque estratégias para manter ou aumentarem o nível de atividade física durante o período, desde que tomada as precauções em relação ao distanciamento.

A deterioração do bem-estar e da qualidade de vida causado pela inatividade física e pelo aumento do comportamento sedentário enfatiza a importância fundamental da atividade física na vida de todos os indivíduos. O aumento do nível de atividade física, como a quantidade de passos, causa melhora significativa da saúde e está associado ao desenvolvimento de doenças crônicas. Diretrizes voltadas para o aumento de atividade física são importantes para o aumento da massa muscular e da função neuromuscular, a aptidão física cardiorrespiratória e o metabolismo da glicose, especialmente quando há circunstâncias inesperadas (como o surto de COVID-19) causam ampla restrição dos movimentos diários em comparação com a vida normal (BOTERO et al., 2020).

Em relação a grupos de risco, é necessário um cuidado ainda maior, pois esse público tem três pilares, são eles: capacidade funcional, controle de comorbidade e melhora da imunidade. A capacidade funcional está relacionada com a capacidade da pessoa realizar suas funções habituais. Onde ela está totalmente relacionada as atividades físicas e motoras, em relação ao estilo de vida ativo e o distanciamento social e a consequente diminuição dos níveis de atividade física pode gerar graves consequências a saúde (OWER et al., (2010). O controle de comorbidade é uma das principais funções da manutenção da rotina de exercícios mesmo estando em casa (Chen et al.,2020). Isso deve ao fato da diminuição do risco de desenvolver complicações associadas a COVID-19 quando a comorbidade pré-existente está controlada (GUPTA et al., 2020).

A tecnologia é um importante aliado nesse processo, com a utilização de da internet através de videochamadas ou similares para que o profissional de educação física possa orientar os exercícios físicos mesmo a distância (CHEN et al., 2020).

Sabendo que antes da pandemia os índices de obesidade, depressão e ansiedade já preocupavam os especialistas da área de saúde (Ferreira et al., 2019), com a prática do distanciamento social é possível prever um agravamento dessa situação e consequentemente uma piora na qualidade de vida (PARK et al., 2021).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A presente pesquisa se classifica como um trabalho de revisão integrativa, com uma abordagem qualitativa a revisão integrativa emerge como uma metodologia que proporciona a síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos, na prática (SILVEIRA, 2005).

3.2 Descritores/estratégia de busca

Os descritores foram selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). O *vocabulário estruturado* e multilíngue DeCS, foi criado pela *BIREME* para servir como uma linguagem única na indexação de artigos de revistas científicas, livros, anais de congressos, relatórios técnicos, e outros tipos de materiais, assim como, para ser usado na pesquisa e recuperação de assuntos da literatura científica nas fontes de informação disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) como *LILACS*, *MEDLINE* e outras.

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: atividade física, pandemia, exercício físico e COVID-19. Foram construídas duas estratégias de busca: “exercício físico *and* pandemia”; “atividade física *and* COVID-19”.

3.3 Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada em agosto e novembro de 2022.

3.4 Amostra

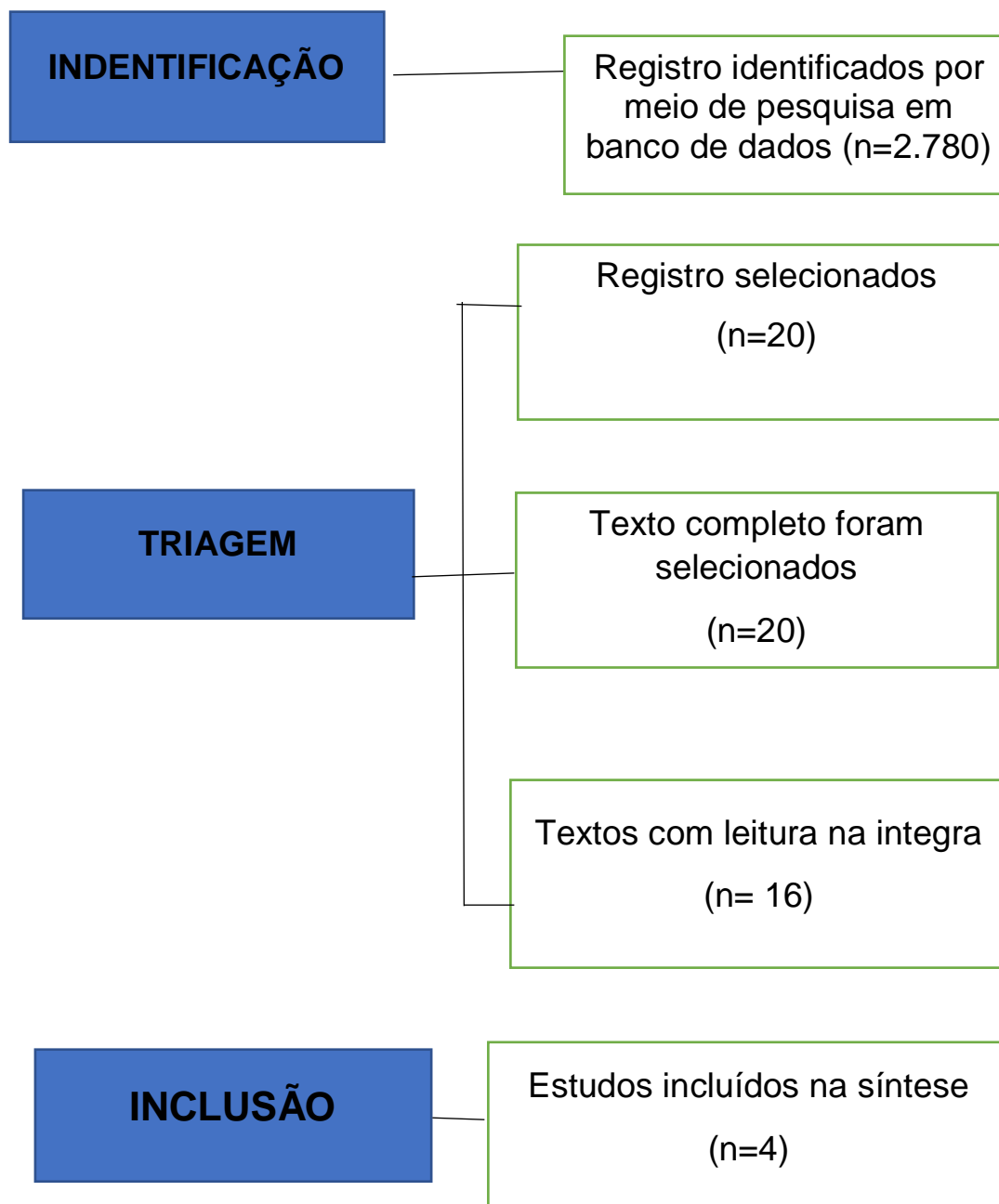
Nas estratégias de busca, no google acadêmico optou-se em configurar a pesquisa no período de 2020 a 2022, no idioma português, excluindo patentes e monografias e assim, obtivemos aproximadamente 158 estudos, apresentados.

Após a primeira triagem de duplicatas, verificação das 20 primeiras páginas com a verificação do título, 2.780 estudos foram para análise. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 20 trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos 16 estudos por não

atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 4 estudos nesta revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figure 1 - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

3.4. Critérios de Inclusão / Exclusão

Os critérios de inclusão foram estudos que respondessem à pergunta norteadora, abordando a prática de atividade física antes e durante a pandemia. E na promoção de saúde física e mental com a prática de atividade física na pandemia. Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2020 a 2022, no idioma português. Também foram incluídos artigos, que estivessem relacionados com a temática.

Foram excluídos resumos, editoriais, e-books, monografias, os artigos que estavam em duplicata e artigos de revisão. Também foram excluídos estudos que não respondiam à questão norteadora.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

3.5 Coleta de dado

Os dados foram selecionados utilizando o *Google Acadêmico* e *Scielo*. O Google Acadêmico é uma ferramenta do Google que possibilita a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores. Já Scielo trata-se de um portal eletrônico cooperativo de periódicos científicos. Ou seja: através da SciELO permite-se o acesso eletrônico aos artigos completos de revistas.

3.7 Análise dos dados

As variáveis coletadas foram organizadas em banco de dados no word e apresentadas em um quadro com suas principais características. É importante declarar que não existe conflito de interesses e conflitos de interesse na pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: objetivos do estudo; amostra da pesquisa; intervenção metodológica, principais resultados e conclusões

Os estudos incluídos nesse estudo foram publicados no período de 2020 a 2022, apresentados na Tabela 1. Quatro, manuscritos publicados em português, todos com caracterização de estudos de campo, com natureza qualitativa e aplicados em seres humanos. A composição do público-alvo do estudo variou quanto à faixa etária, com indivíduos acima 18 anos.

Tabela 1 – Quantitativo de estudos/ ano

Ano	Quantidade (n°)	Percentual %
2020	2	20%
2021	1	10%
2022	1	10%
Total de Estudos	4	100%

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Tabela 2- A seguir, apresentaremos as variáveis relacionados as amostras, objetivos, metodologia e resultados.

Estudo	Autor	Objetivos	Intervenção metodológica	Resultados E Conclusões
<p>Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19.</p>	<p>Costa et al., (2020)</p>	<p>Investigar como as medidas de distanciamento social para o combate ao COVID-19 têm influenciado o nível de atividade física de adultos brasileiros.</p>	<p>Um questionário estruturado sobre as práticas de atividade física antes e durante a período de distanciamento social foi disponibilizado online para coleta das informações dos 2.004 adultos residentes em municípios das cinco regiões brasileiras. Utilizou-se teste Qui-quadrado para avaliar o nível de atividade física anterior e durante a período da pandemia.</p>	<p>Os resultados demonstraram que houve uma redução do nível de atividade física dos participantes de antes para durante o período de adoção das medidas de distanciamento social. Esta mudança de comportamento foi mais evidente naqueles que não se apresentavam como suficientemente ativos antes da adoção das medidas. Outros fatores influenciaram para manutenção de atividade física, ser do sexo masculino, residir em região metropolitana e não pertencer ao grupo de risco. Fatores esses que contribui para o maior nível de atividade física durante a pandemia.</p>

<p>Impacto de permanência em casa e isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros.</p>	<p>Botero et al., (2021)</p>	<p>Investigar o impacto da pandemia de coronavírus 2019 sobre o nível de atividade física e comportamento sedentário entre brasileiros com idade ≥ 18 anos.</p>	<p>A amostra é composta por 1.895 indivíduos, com idade ≥ 18 anos, de ambos os sexos sendo que 3 não informaram o sexo e 11 não relataram a idade. Desse modo, a amostra final foi composta de 1.881 indivíduos (1.103 do sexo feminino). Uma pesquisa on-line foi distribuída por meio de mídias sociais entre 5-17 de maio de 2020. Os participantes responderam a um questionário estruturado no google forms, que avaliou o nível de atividade física e comportamento sedentário de adultos no Brasil durante a pandemia</p>	<p>Os resultados deste estudo indicam que o isolamento social imposto pela pandemia de COVID-19 levou a uma diminuição do nível de atividade física e ao aumento do comportamento sedentário em adultos brasileiros. A idade avançada, a presença de doenças crônicas, a inatividade física e o excesso de peso antes da pandemia da COVID-19 induzem a um maior risco de impacto sobre o nível de atividade física.</p>
<p>Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a pandemia da COVID-19.</p>	<p>Rodolfo A. Raiol (2020)</p>	<p>Explicar os motivos pelos quais a prática regular de exercícios físicos não deve ser interrompida durante a pandemia.</p>	<p>Para evitar o aumento do contágio da doença, a OMS e vários organizações médicas e governamentais sugeriram o Distanciamento Social como principal estratégia para conter a pandemia.</p>	<p>Esse estudo revela que os efeitos da pandemia da COVID-19 transcendem o aspecto puramente da doença e chegam a níveis econômicos e sociais.</p>

<p>Relação entre o nível de atividade física e seus reflexos na saúde mental e na qualidade de vida da população durante a pandemia de COVID-19.</p>	<p>Leão et al., (2022)</p>	<p>Verificar se o nível de atividade física afeta a qualidade de vida de adultos durante a pandemia da COVID-19.</p>	<p>Foi realizado um estudo descritivo com delineamento transversal. A princípio, foi utilizado um questionário com 14 perguntas, afim de avaliar o efeito da pandemia da COVID-19 sobre a prática de atividades físicas regulares e na percepção da qualidade de vida. Com o objetivo, de avaliar quais padrões comportamentais foram alterados devido a pandemia e quais seriam os possíveis impactos na sociedade com essa nova forma de viver.</p>	<p>Foi visto que 46,16% dos participantes eram pouco ativos; aproximadamente 65% relataram piora na saúde mental e na qualidade de vida, sendo observadas alterações nos domínios físico, ambiental e social. Não foi possível relacionar a prática de atividade física com altos índices de qualidade de vida, mas observa-se que a pandemia influenciou negativamente a saúde mental e a qualidade de vida da população.</p>
--	----------------------------	--	---	--

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

A partir da análise de dados, as informações significativas mostraram que houve uma redução no nível de atividade física antes, durante e após a pandemia da COVID-19. Desencadeando assim maior índice de sedentarismo, ocasionando assim, obesidades, transtornos mentais como ansiedade e depressão; e desenvolvimentos de doenças crônicas, etc. Ou seja, a pandemia influenciou negativamente para que houvesse aumento de sedentarismo.

Um estudo citado pelo Costa et al., (2020) encontra suporte no estudo de Lima et al., no qual apontam que pessoas do interior apresentam menos reclusas que residentes de região metropolitana. Onde segundo os autores, as crenças dos habitantes de cidades interioranas era de que o nível de infecção poderia ser menor que em outras regiões.

Quando relacionado ao fato de pertencer ou não a grupo de risco, os resultados demonstram que por não ser do grupo de risco possuem um índice maior de serem suficientemente ativos durante a pandemia. Jiménez-Pavón et al., (2020), defendem que as mudanças no estilo de vida provocadas pelas medidas de distanciamento podem provocar efeitos colaterais em outras dimensões da saúde.

No presente estudo, Leão et al., (2022), analisa os domínios da qualidade de vida dos participantes. A princípio, os voluntários foram divididos em grupos “ativo” ou “pouco ativo”. Na qual foi visto que, não foi observado diferença. Em seguida, foram separados em três grupos (“melhorou”, “neutro” e “piorou”), considerando a autopercepção dos voluntários em relação a qualidade de vida. Foram observados maiores índices para os domínios ambientais e sociais dos voluntários que declararam piora na sua qualidade de vida em relação ao grupo que alegou melhoria. Além disso, foi observado melhores médias para os domínios físicos e ambientais do grupo “piorou” em relação aos voluntários que não observaram diferença (“neutro”).

A qualidade de vida geral não diferiu entre os grupos. Apesar de não haver diferença estatística entre os grupos, o domínio psicológico pode ter influenciado na qualidade de vida geral. Conclui-se que, não foi possível demonstrar a influência da prática de atividade física com a pandemia da COVID-19. Não havendo um índice positivo de qualidade de vida.

O estudo de Botero et al., (2020) relata que a deterioração do bem-estar e da qualidade de vida causada pela inatividade física e pelo aumento do comportamento sedentário enfatiza a importância fundamental da atividade física na vida de todos os indivíduos. Diretrizes voltadas para o aumento da atividade física são cruciais para manutenção da massa muscular e da função neuromuscular, a aptidão cardiorrespiratória e metabolismo da glicose, especialmente quando circunstâncias inesperadas (como o surto de COVID-19) causam uma ampla restrição dos movimentos diários em comparação a vida normal. O autor conclui que, a idade avançada, presença de doenças crônicas e inatividade física antes do isolamento social tiveram impacto imenso no nível de atividade física, bem como influência prejudicial no aumento do comportamento sedentário durante a pandemia da doença coronavírus 2019.

Já no estudo de Rodolfo e Raiol (2020), seguindo as normas da OMS, consta que o distanciamento social é o principal método para conter a pandemia, essa

ação levou milhares de pessoas a ficarem reclusas. Havendo assim, o baixo nível de atividade física, com maior índice de sedentarismo, ocasionando não só o alto índice de obesidade, como desempenho negativo de emoções como depressão, ansiedade e indignação. Conclui-se que a prática de regular de exercícios físicos surge como alternativa de minimizar os efeitos colaterais do distanciamento social na saúde humana.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível analisar através da revisão integrativa os conteúdos relacionados a prática de atividades no período que foi estipulado. 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.

É possível notar também que a pandemia influenciou negativamente a saúde mental e qualidade de vida da população. Acarretando prejuízos a saúde das pessoas durante a pandemia. Com a prática de atividade física surge como uma alternativa de minimizar os efeitos colaterais do distanciamento social a saúde.

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.

6 REFERÊNCIAS

Avelino, E. B., Morais, P. S. A., Santos, A. C. B. C., Bovi, A. C. N., Paz, N. H., Santos, A. L. S., & Lima, J. H. M. (2020). Fatores de risco para doença cardiovascular em adultos jovens sedentários. *Brazilian Journal of Development*, 6(8), 58843-58854

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. (2020a). Portaria nº 356, de 11 de março de 2020. Brasília.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. (2020b). Portaria nº 54, de 01 de abril de 2020. Brasília.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. (2020c). Portaria nº 1.565, de 18 de junho de 2020. Brasília.

BOTERO, João Paulo; FARAH, Breno Quintella; CORREIA, Marília de Almeida; LOFRANO-PRADO, Mara Cristina; CUCATO, Gabriel

GRIZZO; SHUMATE, Grace; RITTI-DIAS, Raphael Mendes; PRADO, Wagner Luiz do. Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. *einstein* (São Paulo), São Paulo, v. 19, eAE6156, fev. 2021. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2021AE6156

COSTA ET AL. *Revista brasileira ativ. fis. saúde*, 2020. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Artigo científico.** Disponível em https://www.researchgate.net/publication/344292822_Influencia_do_distanciament_o_social_no_nivel_de_atividade_fisica_durante_a_pandemia_do_COVID-19 > Acesso em: 10 de nov. 2022.

CHEN P, MAO L, NASSIS GP, HARMER P, AINSWORTH BE, LI F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. **J Sport Heal Sci.** 9(2):103-4.2020.

ESCHER A. R., JR (2020). An Ounce of Prevention: Coronavirus (COVID-19) and Mass Gatherings. *Cureus*, 12(3), e7345. doi.org/10.7759/cureus.7345.

FERREIRA, A. P. DE S., SZWARCOWALD, C. L., DAMACENA, G. N. (2019). Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 221-14. 2013.

FERREIRA, M. J., IRIGOYEN, M. C., COLOMBO, F. C., SARAIVA, J. F. K., ANGELIS, K. D. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID19. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 114(4), 601-602. 2020.

LEÃO et al. Relação entre o nível de atividade física e seus reflexos na saúde mental e na qualidade de vida da população durante a pandemia de COVID-19. *Research society and development* .2022. Disponível [Relationship between the level of physical activity and its reflections on the mental health and quality of life of the population during the COVID-19 pandemic | Research, Society and Development \(rsdjournal.org\)](https://rsdjournal.org/Relationship-between-the-level-of-physical-activity-and-its-reflections-on-the-mental-health-and-quality-of-life-of-the-population-during-the-COVID-19-pandemic)

LIMA, D.F., LEVY, R.B., LUIZ, O.C. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 36(3), 164-170. 2014.

LIMA, R.C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30(2), 1-10. 2020.

MITCHELL RJ, LORD SR, HARVEY LA, CLOSE JC. Obesity and falls in older people: mediating effects of disease, sedentary behavior, mood, pain and medication use. *Arch Gerontol Geriatr*. 60(1):52-8. 2015.

MAQSOOD, M. B., ISLAM, M. A., NISA, Z. U., NAQVI, A. A., AL QARNI, A., AL-KARASNEH, A. F., HASEEB, A. Assessment of quality of work life (QWL) among healthcare staff of intensive care unit (ICU) and emergency unit during COVID-19 outbreak using WHOQoL-BREF. *Saudi Pharm J*, 29(11),2012. 1348-1354. doi:10.1016/j.jsps.2021.09.002

PARK, K. H., KIM, A. R., YANG, M. A., LIM, S. J., PARK, J. H. Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle, mental health, and quality of life of adults in South

KOREA. PLoS One, 16(2), 2021. 0247970. doi:10.1371/journal.pone.0247970

Pereira, L. O., Francischi, R. P., & Lancha, A. H. (2003). Obesidade: hábitos nutricionais, sedentarismo e resistência à insulina. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 47(2), 111-127.

RAIOL, RODOLFO. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19 / Physical exercise is essential for physical and mental health during the COVID-19 Pandemic. 3. 2804-13. 10.34119/bjhrv3n2-124.2020.

SILVA, R. S., SILVA, I., SILVA, R. A., SOUZA, L., TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 15(1), 115-120. 2010.

JIMÉNEZ-PAVÓN, D., CARBONELL-BAEZA, A. LAVIE, C. J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis*, piiS0033-0620(20)30063-3. 2020. doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009.

