



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

MAX MOZART ACIOLI SAMPAIO

**OS IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS E A SUA IMPORTÂNCIA NA PANDEMIA DO COVID-19**

**CAMPINA GRANDE
2021**

MAX MOZART ACIOLI SAMPAIO

**OS IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS E A SUA IMPORTÂNCIA NA PANDEMIA DO COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado a/ao Coordenação de
Bacharelado/Departamento do Curso de
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de bacharel
em Educação Física

Orientadora: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S192i Sampaio, Max Mozart Acioli.
Os impactos do isolamento social na prática de exercícios físicos e a sua importância na pandemia do COVID-19 [manuscrito] / Max Mozart Acioli Sampaio. - 2021.
16 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Atividade física. 2. Pandemia. 3. Prevenção de doenças.

I. Título

21. ed. CDD 613.71

MAX MOZART ACIOLI SAMPAIO

OS IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS E A SUA IMPORTÂNCIA NA PANDEMIA DO COVID-19

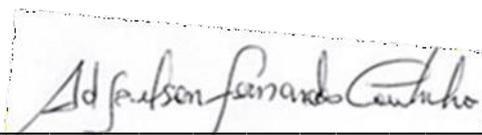
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a/ao Coordenação de Bacharelado/Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 17/09/2021.

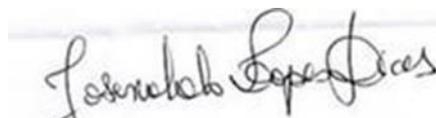
BANCA EXAMINADORA



Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
Instituto Federal da Paraíba (IFPB)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	METODOLOGIA	6
3	RESULTADOS	6
3.1	<i>Análise descritiva dos estudos</i>	8
4	DISCUSSÃO	13
5	CONCLUSÃO	14
	REFERÊNCIAS	15

OS IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E A SUA IMPORTÂNCIA NA PANDEMIA DO COVID-19

Max Mozart Acioli Sampaio*

RESUMO

Introdução: A COVID-19 é uma doença de fácil transmissão. Como tentativa de conter a disseminação desse vírus, foram adotadas medidas de isolamento e distanciamento social. Porém, sabe-se que, mesmo com essas medidas, é importante incentivar a manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa como prevenção para a saúde, já que exercícios físicos auxiliam na melhora do sistema imunológico e no controle de comorbidades, essenciais no combate à doença. **Objetivo:** Analisar, através da literatura disponível, os impactos que o isolamento social propôs à prática de exercícios físicos e a sua importância para a saúde durante a pandemia do COVID-19. **Métodos:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura na base de dado BVS. As publicações foram identificadas por meio dos descritores e seus respectivos termos em inglês. Foram utilizados os filtros “texto completo disponível”, “publicação no ano de 2021” e “assunto principal: exercício físico”. Os dados foram organizados a partir da utilização do Microsoft Word for Windows e expressos através de fluxograma, quadro de amostragem e um quadro como instrumento de coleta. **Resultados:** 258 artigos foram inicialmente identificados com a pesquisa através dos descritores. Após a utilização dos filtros selecionados, leitura dos resumos e exclusão dos artigos duplicados, foram selecionadas 12 publicações, as quais foram incluídas nesse estudo. Os artigos relataram os impactos que o lockdown impôs a prática de exercício físico, trazendo consequências para a saúde das pessoas. **Conclusão:** A realização de atividades físicas foi duramente afetada durante o lockdown da pandemia do COVID-19, trazendo consequências, como o aumento de sintomas depressivos e a diminuição do bem-estar. Para aqueles que conseguiram manter uma prática regular, foram observados a redução do estresse e o aumento da vitalidade.

Palavras-chave: Atividade física. Pandemia. Prevenção de doenças.

ABSTRACT

Introduction: COVID-19 is an easily transmitted disease. To contain the spread of this virus, isolation and social distancing measures were adopted. However, it is known that, even with these measures, it is important to encourage the maintenance of a physically active life routine as a health prevention, since physical exercise helps to improve the immune system and control comorbidities, essential in combating disease. **Objective:** Analyze, through the available literature, the impacts that social isolation proposed to the practice of physical exercise and its importance for health during the COVID-19 pandemic. **Methods:** An integrative literature review was carried out in the VHL database. The publications were identified through descriptors

*Graduando em Bacharelado de Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba. E-mail: sampaiomozart@hotmail.com.

and their respective terms in English. The filters “full text available”, “publication in the year 2021” and “main subject: physical exercise” were used. Data were organized using Microsoft Word for Windows and expressed through a flowchart, sampling frame and a frame as a collection instrument. **Results:** 258 articles were initially identified with the searches through descriptors. After using the selected filters, reading the abstracts and excluding duplicate articles, 12 publications were selected and included in this study. The articles reported the impacts that the lockdown imposed on the practice of physical exercise, bringing consequences for people's health. **Conclusion:** The performance of physical activities was severely affected during the COVID-19 pandemic lockdown, bringing consequences such as increased depressive symptoms and decreased well-being. For those who managed to maintain a regular practice, reduced stress and increased vitality were observed.

Keywords: Exercise. Pandemic. Disease prevention.

1 INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença de fácil disseminação e isso fez com que a tornasse um grande desafio de saúde pública mundial. Tendo sua descoberta na província de Wuhan, na China, o termo em inglês *CoronavirusDisease 2019* deu origem à abreviação popularmente conhecida de Covid-19 (PINHEIRO et al., 2020).

Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a COVID-19 como uma pandemia mundial (JUNIOR, 2020) e a partir disso, pesquisadores de todos os continentes buscam entender as características clínicas e epidemiológicas dessa doença, assim como os preditores para o desenvolvimento dos casos graves e de morte (PINHEIRO et al., 2020).

Essa doença apresenta variados cenários clínicos, variando de infecções sem sintomas até problemas respiratórios graves (JUNIOR, 2020). Assim, devido à sua letalidade, os governos de cada país adotaram medidas de isolamento e distanciamento social, como tentativa de conter a disseminação do vírus, o que consiste em proibir diversas atividades, como eventos esportivos, academias de ginástica (ESCHER, 2020), clubes esportivos e até espaços fitness de condomínios (RAIOL, 2020).

Sabe-se que, em um período de reclusão domiciliar proposto pelo isolamento social, as pessoas tendem a adotar uma rotina mais sedentária, favorecendo o ganho de peso corporal e o surgimento de comorbidades associadas a maior risco cardiovascular, como obesidade, aumento da pressão arterial, intolerância à glicose, bem como transtornos psicossociais como ansiedade e depressão (FERREIRA et al., 2020). Essas doenças apresentam maior risco de desenvolvimento da situação grave da doença, assim como em idosos e em asmáticos (JUNIOR, 2020).

Diante dessas recomendações de isolamento social impostas em várias localidades, incentivar a manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa por parte da população como uma medida preventiva para a saúde é fundamental durante esse período (FERREIRA et al., 2020). Por causa disso, foi-se necessário entender ainda mais o papel do exercício físico, o qual impacta e é impactado pelo distanciamento social e pela diminuição de oportunidades de prática motora (JUNIOR, 2020).

Assim, a prática de exercícios físicos regulares de intensidade moderada a vigorosa melhorarão as respostas imunológicas a infecções; diminuirão a inflamação crônica de baixo grau e melhorarão os marcadores imunológicos e inflamatórios em

vários estados de doenças (SIMPSON et al., 2020). Além disso, exercícios físicos regulares que relaxam a musculatura e a mente são também importantes neste período para fortalecer o sistema imunológico (YAMADA; POLIS, 2020).

Para os denominados grupos de risco, os exercícios físicos se fazem ainda mais essenciais, sendo baseados em três pilares fundamentais: a capacidade funcional, relacionada com a capacidade dos indivíduos realizar suas atividades habituais, o controle da comorbidade e a melhora da imunidade (RAIOL, 2020).

Dessa forma, sabendo que o exercício físico pode contribuir para melhora da resposta imunológica e redução das complicações impostas pela infecção da COVID-19 (JUNIOR, 2020), o presente trabalho tem como objetivo analisar, através da literatura disponível, os impactos que o isolamento social propôs à prática de exercícios físicos e a sua importância para a saúde durante a pandemia do COVID-19.

2 METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura por meio da busca bibliográfica na base de dados BVS. As publicações indexadas nas bases de dados foram identificadas por meio dos seguintes descritores: “exercício físico”, “COVID-19”, “coronavírus”, “prevenção de doenças” e “saúde”, e dos respectivos termos em inglês: “exercise”, “COVID-19”, “coronavirus”, “diseaseprevention” e “health”. Todos os descritores utilizados estão presentes no “Descritores em Ciências da Saúde” (DeCS/MeSH).

Foram incluídos nesse estudo artigos científicos originais presentes na plataforma de buscas científicas BVS publicados no ano de 2021, que possuíam o texto completo e que tinham como assunto principal: exercício físico. Foram excluídos os estudos que não abordavam a temática principal da presente pesquisa, os que se tratava de revisão de literatura e os que não foram possíveis de obter acesso ao texto completo, mesmo após a utilização do filtro correspondente.

Os dados foram organizados a partir da utilização do Microsoft Word for Windows e expressos através de fluxograma, quadro de amostragem e um quadro como instrumento de coleta contemplando: autores, ano do estudo, título, revista, idioma e país.

3 RESULTADOS

A Imagem I e o Quadro I apresentam o processo de seleção dos trabalhos incluídos no estudo, demonstrando os caminhos trilhados para elegibilidade da amostra e tamanho amostral (n=13).

Ao total, 258 artigos foram identificados na BVS por meio da busca por descritores em português e em inglês.

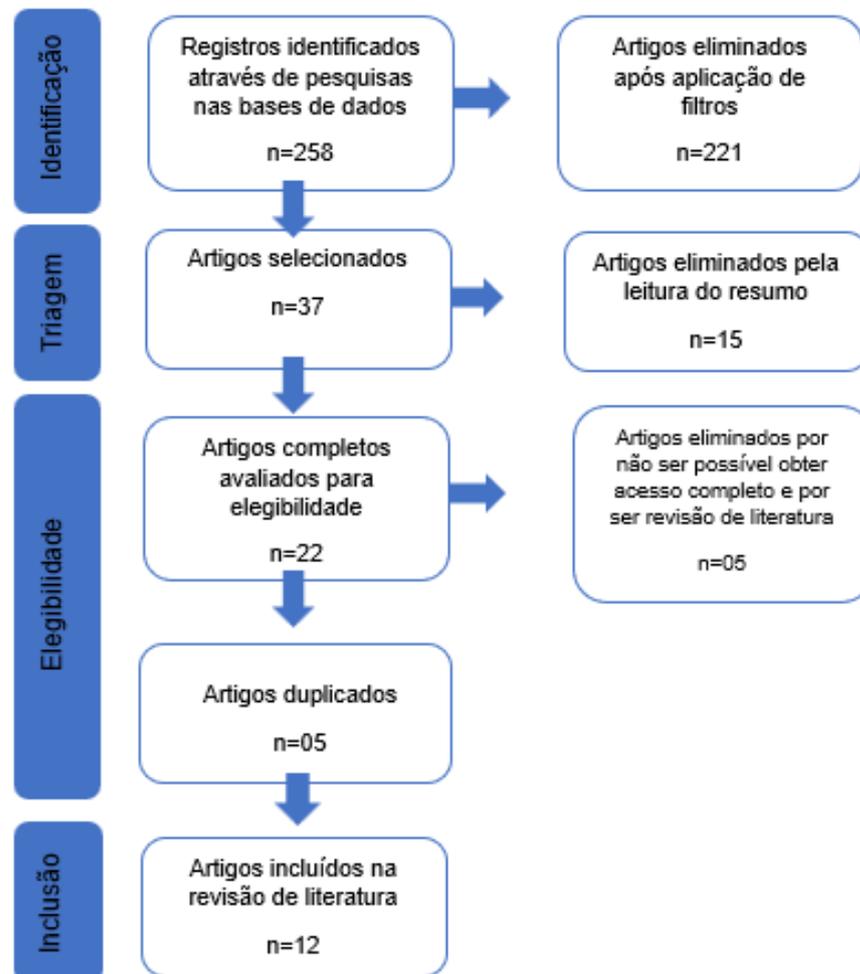
Utilizando os descritores em português, foram identificados 46 resultados inicialmente. Após a aplicação do filtro de “texto completo disponível”, foram encontrados 45 resultados; na associação com o filtro de “publicação no ano de 2021” foram encontrados 24 resultados; selecionando os artigos que continham como “assunto principal: exercício físico”, restaram 11 artigos. Após a leitura do título e resumo, 7 artigos foram selecionados, obtendo-se acesso ao texto completo. 3 artigos foram excluídos por não se adequarem a temática proposta e 1 foi excluído por se tratar de uma revisão de literatura.

Utilizando os descritores em inglês, inicialmente foram identificados 212 resultados. Com a aplicação do filtro de “texto completo disponível”, foram

encontrados 202 resultados; na associação com o filtro de “publicação no ano de 2021”, 83 resultados foram disponibilizados; selecionando os artigos que continham como “assunto principal: exercício físico”, restaram 26 artigos. Após a leitura do título e resumo, 10 artigos foram selecionados, obtendo-se acesso ao texto completo. 12 artigos foram excluídos por não se adequarem a temática proposta, 2 foram excluídos por não ser possível obter o texto completo e 2 foi excluído por se tratar de uma revisão de literatura.

Dentre a seleção, foram encontrados 5 artigos duplicados. Após a exclusão dos artigos repetidos, totalizaram-se 12 publicações disponíveis, as quais foram incluídas nesse estudo.

Imagem I - Fluxograma de amostragem da revisão de literatura



Fonte: Pesquisa direta (2021)

Quadro I - Quadro de amostragem da revisão de literatura

Base de dados	Descritores	Quantidade	Filtros	Resultado	Exclusões	Resultado
BVS	“exercício físico”, “COVID-19”, “coronavírus”, “prevenção de doenças” e “saúde”.	46	“Texto completo disponível”, “Publicação em 2021” e “Assunto principal: exercício físico”	11	4	07
BVS	“exercise”, “COVID-19”, “coronavirus”, “diseaseprevention” e “health”.	212	“Texto completo disponível”, “Publicação em 2021” e “Assunto principal: exercício físico”	26	20	05
Total	-	258	-	37	24	12

Fonte: Pesquisa direta (2021)

3.1 Análise descritiva dos estudos

Com o propósito de sistematizar os dados destes artigos, foi utilizado um instrumento de coleta, demonstrado no Quadro II, contemplando: autores, ano do estudo, título, revista, idioma e país e o Quadro III, abordando os principais resultados e conclusões, para assim, discuti-las de forma detalhada.

Quadro II – Caracterização das publicações quanto aos autores, ano, título, revista, idioma, país e método empregado.

Autores / Ano	Título	Revista	Idioma	País
Alfawaz et al., 2021	Effectsof home quarantineduring COVID-19 lockdown onphysicalactivityanddietaryhabitsofadults in Saudi Arabia	ScientificReports	Inglês	Arábia Saudita
Cecchini et al., 2021	A longitudinal studyondepressivesymptomsandphysicalactivityduringthe Spanish lockdown.	InternationalJournalofClinicaland Health Psychology	Inglês	Espanha
Faulkner et al., 2021	Physicalactivity, mental healthandwell-beingofadultsduringinitial COVID-19 containmentstrategies: a multi-countrycross-sectionalanalysis.	Journalof Science and Medicine in Sport	Inglês	Multinacional
Ghozy et al., 2021	COVID-19 andphysicalinactivity: teeteringontheedgeof a deadlierpandemic?	Journalof Global Health	Inglês	Não determinado
Ginoux et al., 2021	Being Active duringthe Lockdown: The Recovery Potencial ofPhysical for Well-Being.	InternationalJournalof Environmental ResearchandPublic Health	Inglês	França
Girgin; Okudan, 2021	The COVID-19 pandemicandperceivedexercisebenefitsandbarries.	American JournalofGeriatricPharmacotherapy	Inglês	Túquia
Hellen et al., 2021	National Internet-BasedSurveyofthe Use, Barriers, ReasonsandBeliefs of Mind-Body PracticesDuringthe Early Monthsofthe COVID-19 Pandemic.	JournalofEvidenceBasedIntegrative Medicine	Inglês	Estados Unidos

Morres et al., 2021	Physical Activity, Sedentariness, Eating Behaviour and Well-Being during a COVID-19 Lockdown Period in Greek Adolescents.	Nutrients	Inglês	Grécia
Paltrinieri et al., 2021	Beyond Lockdown: The Potential Side Effects of the SARS-CoV-2 Pandemic on Public Health.	Nutrients	Inglês	Itália
Puccinelli et al., 2021	Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey.	BMC Public Health	Inglês	Brasil
Wilke et al., 2021	A Pandemic within the Pandemic? Physical Activity Levels Substantially Decreased in Countries Affected by COVID-19.	International Journal of Environmental Research and Public Health	Inglês	Multinacional
Zuo et al., 2021	The impact of sharing physical activity experience on social network sites on residents' social connectedness: a cross-sectional survey during COVID-19 social quarantine.	Globalization and Health	Inglês	China

Quadro III – Caracterização das publicações quanto ao autor e o ano, seus resultados e principais conclusões

Autor / Ano	Resultados	Principais conclusões
Alfawaz et al., 2021	O número de pessoas que caminhavam pelo menos 4x na semana e que faziam atividade com pesos diminuiu. Em contraste, a frequência da realização de natação aumentou. A maioria dos participantes não tentaram adequar suas atividades físicas durante a quarentena.	O lockdown impactou significativamente a realização de atividades físicas, aumentando o sedentarismo.

Cecchini et al., 2021	Pessoas que realizam atividades físicas moderadas ou vigorosas durante a semana tiveram menor tendência de apresentar sintomas depressivos durante o isolamento social. 150 minutos por semana de atividade moderada já foram suficientes para essa diminuição.	A atividade física pode ser utilizada como estratégia para a diminuição de sintomas depressivos durante o isolamento social.
Faulkner et al., 2021	74% das pessoas que exibiram mudanças positivas em suas atividades físicas eram pessoas que não realizavam atividades no período pré-covid. Indivíduos que apresentaram mudanças negativas em suas atividades físicas durante o período de restrição do COVID-19 relataram pior saúde mental e bem-estar.	Durante a pandemia de COVID-19 e o período de recuperação, a atividade física deve ser incentivada para promover uma melhor saúde mental e bem-estar.
Ghozy et al., 2021	O aumento na inatividade física e o excesso de tempo sedentário pode levar à deterioração das pessoas infectadas e promover a propagação da doença. Durante o distanciamento social, houve importante aumento nos serviços remotos por educadores físicos.	A diminuição da atividade física e o aumento do sedentarismo podem se tornar permanentes. É fundamental que os educadores físicos atuem para reduzir essa tendência.
Ginoux et al., 2021	Atividade física moderada/avançada durante confinamento foi relacionada com relaxamento, satisfação das necessidades individuais e vitalidade. Sentimentos vivenciados durante a realização da atividade física estão relacionadas a um maior bem-estar durante lockdown.	Manter ou aumentar a atividade física durante o lockdown parece ser uma estratégia eficaz para promover o bem-estar, desde que isso maximize o relaxamento, o controle e o domínio sobre o tempo livre.
Girgin; Okudan, 2021	Houve baixa atividade física realizada pela população geral nos primeiros meses do COVID-19. Níveis altos de atividade física foram associados a uma percepção mais favorável dos benefícios do exercício físico e reduzida das barreiras para essa prática.	Remover barreiras e explicar os potenciais benefícios do exercício físico pode ser uma forma fácil e indispensável de promover saúde.

Hellen et al., 2021	Mais da metade dos participantes relataram que suas práticas mente-corpo aumentaram desde o início da pandemia de COVID-19. A maior barreira para a não realização de exercícios foi a falta de motivação e as maiores razões para a sua prática foi a melhora da saúde e a redução do stress.	Atividades mente-corpo podem ajudar a diminuir os ansios psicológicos durante a pandemia do COVID-19, auxiliando tanto na saúde mental quanto na física.
Morres et al., 2021	Baixos níveis de bem-estar foram encontrados devido à interrupção das atividades físicas durante o lockdown. Atividade física moderada e vigorosa foram 50% menores do que o recomendado pela OMS para adolescentes. A prática de exercícios físicos esteve relacionada com bem-estar e humor positivo.	Medidas para aumentar a atividade física, diminuir o sedentarismo e melhorar o comportamento alimentar devem ser prioridades na formulação de políticas públicas durante o lockdown.
Paltrinieri et al., 2021	Durante o lockdown, 40,4% dos participantes mudaram suas práticas de atividade física, sendo 35,1% com a diminuição. Sintomas de estresse psicológico estiveram mais associados com a piora do estilo de vida, como as alterações nos hábitos de exercício físico.	O lockdown impactou o estilo de vida das pessoas, principalmente com efeitos negativos na prática de atividade física.
Puccinelli et al., 2021	O nível de atividade física realizada pelos participantes diminuiu consideravelmente durante o distanciamento social e esses níveis baixos estiveram associados com uma alta incidência de depressão e ansiedade.	Durante o distanciamento social, as pessoas estão se tornando mais vulneráveis fisicamente e mentalmente. Programas de atividade física devem ser encorajados diminuir isso.
Wilke et al., 2021	2/3 dos participantes foram incapazes de manter os níveis de atividade física que realizavam antes da pandemia. A redução nos níveis de atividade física impactou de forma mais considerável aqueles que eram mais ativos antes da pandemia.	A atividade física diminuiu substancialmente após restrições associadas a pandemia do COVID-19. Tendo em vista as consequências de curto e longo prazo da inatividade, é necessária uma maior atenção para as decisões que são tomadas pelos órgãos responsáveis.
Zuo et al., 2021	Durante o isolamento, compartilhar experiências de atividade física em redes sociais foi positivamente associado com a conexão social realizada e feedback positivo recebido. O desejo de um feedback positivo é uma das motivações para a maioria pessoas participem de atividades físicas durante o isolamento social.	Durante a pandemia de COVID-19, compartilhar experiências de atividade física pode criar um efeito positivo sobre a saúde e energia pessoal, já que possibilita o reconhecimento dos outros e estabelece novos relacionamentos interpessoais.

4 DISCUSSÃO

Os efeitos de longo prazo da pandemia de COVID-19 na atividade física e no comportamento sedentário da população mundial não receberam a atenção necessária (GHOZY et al., 2021), apesar de saber-se que o isolamento social pode atuar como um potencial ameaça a todas as populações, causando deterioração na saúde física e psicológica das pessoas, em que mesmo para uma população ativa, isolamento em casa pode restringir atividades físicas diárias (GIRGIN; OKUDAN, 2021).

Assim, marginalizar a atividade física durante esses tempos incertos pode ter implicações negativas consideráveis para a saúde pública e, deve-se, desse modo, prestar atenção para ajudar a promover e apoiar as pessoas a se engajarem na realização de exercícios (FALKNER et al., 2021), já que a atividade física é um indicador essencial do estado de saúde e tem sido destacada como um fator importante para mitigar os danos da pandemia do coronavírus sobre a saúde e o bem-estar (GHOZY et al., 2021).

O lockdown durante a pandemia do COVID-19 impôs uma mudança de estilo de vida para as pessoas, impactando negativamente a prática de exercícios físicos (ALFAWAZ et al., 2021). Essa mudança foi demonstrada nos estudos de Cecchini et al. (2021) e de Puccinelli et al. (2021), em que a diminuição de exercícios físicos esteve relacionada com o aumento de sintomas depressivos por parte da população, nos estudos conduzidos por Falkner et al. (2021) e por Morres et al. (2021), em que indivíduos que tiveram mudanças negativas em seu hábitos de atividade física, durante as restrições iniciais da pandemia do COVID-19, reportaram uma pobre saúde mental e baixo bem-estar e nos achados de Paltrinieri et al. (2021), em que sintomas de estresse psicológico percebidos durante o lockdown foram mais associados com mudanças negativas no estilo de vida, principalmente nos hábitos de exercícios físicos.

Foi provado que a realização de 150 minutos por semana de exercício físico produz um efeito significativo na redução de sintomas depressivos durante a quarentena imposta pelo COVID-19 (CECCHINI et al., 2021), auxiliando na saúde mental das pessoas. Apesar disso, não foi possível para os participantes que realizavam atividades em casa preservarem uma atividade física regular e adequada (ALFAWAZ et al., 2021), mesmo sabendo que o exercício físico em contextos de confinamento é de baixo custo e fácil de ser realizado (CECCHINI et al., 2021). Porém, o esforço físico, o desânimo familiar (GIRGIN;OKUDAN, 2021) e a falta de motivação eram as barreiras mais significativas para a prática de exercícios (HELLEM; BENAVIDES-VAELLO; TAYLOR-PILIAE, 2021).

Observou-se ainda que períodos maiores sentados, realizando atividades em frente a telas de computador ou TV, foram associados com uma piora na saúde mental e no bem-estar das pessoas durante o período de lockdown do COVID-19 (FALKNER et al., 2021). Além disso, os estudos conduzidos por Alfawaz et al. (2021) e por Morres et al. (2021) mostraram consequências adversas relacionadas ao isolamento social, que refletiram em um estilo de vida mais sedentário e hábitos alimentares alterados. Na perspectiva de pandemia, esse aumento perceptível na inatividade física e o excesso de tempo sedentário pode levar à deterioração dos casos infectados e promover ainda mais a propagação da doença (GHOZY et al., 2021), assim como o aumento da prevalência de doenças silenciosas (WILKE et al., 2021).

Em contrapartida, foi possível avaliar que durante os períodos iniciais do lockdown, as mulheres possuíram a tendência de se engajar em atividades de baixa intensidade, como yoga, pilates e caminhada, enquanto os homens estiveram mais propensos a realizar atividades de alta intensidade, como corrida, ciclismo e exercícios de resistência (FALKNER et al., 2021). Mesmo sabendo que a diminuição de exercícios físicos durante o lockdown afetou de forma mais significativa aqueles que possuíam um estilo de vida mais ativo antes da pandemia (WILKE et al., 2021), homens que não alteraram seu nível de exercícios físicos durante o período de distanciamento social e conseguiram manter-se ativos não apresentaram sintomas de depressão ou ansiedade (PUCCINELLI et al., 2021), podendo-se observar a importância da manutenção dessas práticas mesmo em lockdown.

A atividade física fora de casa é mais influente no bem-estar das pessoas, porém os exercícios realizados em casa impactam significativamente esse bem-estar, principalmente em um momento de lockdown, quando as chances de sair de casa são limitadas (MORRES et al., 2021). Para as atividades mente-corpo, as maiores razões para a realização desses exercícios foram a redução do estresse, a promoção de saúde e a sensação de felicidade (HELLEM; BENAVIDES-VAELLO; TAYLOR-PILIAE, 2021). Além disso, as experiências sentidas após a realização dessas atividades físicas são positivas e relacionadas ao bem-estar, ou seja, à satisfação das necessidades psicológicas de cada indivíduo, ao aumento da vitalidade e à redução do estresse (GINOUX et al., 2021).

Os achados relacionados à prática de exercício físico durante o lockdown são de grande importância para encorajar as pessoas a serem fisicamente ativas, promovendo uma melhor saúde mental e maior bem-estar (FALKNER et al., 2021). Além disso, futuras intervenções na prática de exercícios físicos durante pandemias devem considerar a utilização de soluções tecnológicas, como o desenvolvimento de aplicativos fitness, para promover um estilo de vida saudável e ativo durante a quarentena (ALFAWAZ et al., 2021). Assim, a utilização de meios de comunicação deve ser cada vez mais explorada, já que estudos apontam que a interação por mídias sociais, na qual as pessoas compartilham suas experiências com atividades físicas, possuem efeitos positivos sobre a saúde das pessoas e as auxiliam a passar por momentos difíceis (ZUO et al., 2021).

Dessa forma, manter ou aumentar a atividade física durante o lockdown parece uma estratégia particularmente eficaz para promover o bem-estar, desde que fazer isso maximize o desapego, o relaxamento e o controle e o domínio sobre o tempo livre (GINOUX et al., 2021). Assim, é importante educar as pessoas sobre os benefícios do exercício e como implementá-los em casa (GIRGIN; OKUDAN, 2021), já que atividades físicas, como as práticas corpo-mente, podem ajudar a reduzir o desconforto psicológico gerado pelas dificuldades advindas da pandemia do COVID-19 (HELLEM; BENAVIDES-VAELLO; TAYLOR-PILIAE, 2021). Além disso, fica claro que durante o período de distanciamento social com a diminuição da realização de exercícios físicos, as pessoas se tornaram muito mais vulneráveis psicologicamente e fisicamente, afetando, inclusive, a habilidade delas em combater possíveis infecções do COVID-19 (PUCCINELLI et al., 2021).

5 CONCLUSÃO

A pandemia do COVID-19 trouxe várias consequências para o estilo de vida das pessoas, ao adotar medidas de distanciamento social e lockdown no mundo inteiro. A realização de atividades físicas foi duramente afetada, fazendo com que

sua prática fosse diminuída e trazendo consequências para a população, como o aumento de sintomas depressivos e a diminuição do bem-estar.

Com isso, traz-se à luz uma reflexão sobre a efetividade das políticas públicas adotadas pelos governos como forma de combate a esta catástrofe. Balancear tais medidas e investigar os seus benefícios e prejuízos é de suma importância entre os órgãos governamentais, com o conseqüente envolvimento da sociedade civil e posição técnica dos profissionais de saúde.

Nessa discussão, o profissional de educação física tem aumentada a sua responsabilidade no que diz respeito à conscientização da população sobre os benefícios da realização de atividades físicas inclusive no período de quarentena. Criar mecanismos que possibilitem a inclusão de tais práticas de forma regular no cotidiano das pessoas – apesar das limitações impostas pelos respectivos governos -- fortalecerá a sociedade no enfrentamento a enfermidades fisiológicas e psicológicas surgidas como conseqüência da COVID-19.

Como demonstrado nos estudos apresentados, para aqueles que conseguiram manter uma prática regular de atividade física durante este período, foram observados diversos benefícios, como a redução do estresse e o aumento da vitalidade, inclusive com sua conseqüente melhora na capacidade de resposta ao próprio vírus e suas seqüelas.

REFERÊNCIAS

AIFAWAZ, H. *et al.* Effects of home quarantine during COVID-19 lockdown on physical activity and dietary habits of adults in Saudi Arabia. **Sci. Rep.**, v. 11, n. 1, e5904, p. 1-7, mar., 2021.

CECHINNI, J. A. *et al.* A longitudinal study on depressive symptoms and physical activity during the Spanish lockdown. **Int. j. clin. health psychol. (Internet)**, v. 21, n. 1, p. 200-209, jan/abr., 2021.

ESCHER, A. R. An Ounce of Prevention: Coronavirus (COVID-19) and Mass Gatherings. **Cureus**, Palo Alto, v. 12, n. 3, e7345, p. 1-2, mar., 2020.

FALKNER, J. *et al.* Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: a multi-country cross-sectional analysis. **J. Sci. Med. Sport**, Belconnen, v. 24, n. 4, p. 320-326, abr., 2021.

FERREIRA, M. J. *et al.* Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, v. 114, n. 4, p. 601-602, abr., 2020.

GHOZY, S. *et al.* COVID-19 and physical inactivity: teetering on the edge of a deadlier pandemic?. **Journal of global health (Online)**, v. 11, n. 03031, p. 1-3, fev. 2021.

GINOUX, C. *et al.* Being Active during the Lockdown: The Recovery Potential of Physical for Well-Being. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, Basel, v. 18, n. 4, p. 1-13, fev., 2021.

GIRGIN, N.; OKUDAN, B. The COVID-19 pandemic and perceived exercise benefits and barriers. **Am. J. Geriatr. Pharmacother.**, Hillsborough, v. 50, n. 5, p. 322-327, maio, 2021.

HELLEM, T.; BENAVIDES-VAELLO, S.; TAYLOR-PILIAE, R. National Internet-Based Survey of the Use, Barriers, Reasons and Beliefs of Mind-Body Practices During the Early Months of the COVID-19 Pandemic. **J. Evid. Based. Integr. Med.**, v. 26, n. 1, p. 1-11, jan./dez., 2021.

JUNIOR, L. C. L. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. **BOCA**, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020.

MORRES, I. D. *et al.* Physical Activity, Sedentariness, Eating Behaviour and Well-Being during a COVID-19 Lockdown Period in Greek Adolescents. **Nutrients**, v. 13, n. 5, e1449, p. 1-12, abr., 2021.

PALTRINIERI, S. *et al.* Beyond Lockdown: The Potential Side Effects of the SARS-CoV-2 Pandemic on Public Health. **Nutrients**, v. 13, n. 5, e1600, p. 1-18, mai., 2021.

PINHEIRO, J. S. *et al.* Exercícios físicos na saúde dos idosos durante a pandemia por COVID-19: uma revisão integrativa da literatura. **Temas em Saúde**, v. 1, n. 1, p. 25-38, nov., 2020.

PUCCINELLI, P. J. *et al.* Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. **BMC Public Health**, Londres, v. 21, n. 1, e 425, p. 1-11, mar., 2021.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, mar./abr., 2020.

SIMPSON, R. J. *et al.* Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? **Exerc. Immunol. Rev.**, Champaign, v. 26, n. 1, p. 8-22, 2020.

WILKE, J. *et al.* A Pandemic within the Pandemic? Physical Activity Levels Substantially Decreased in Countries Affected by COVID-19. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, Basel, v. 18, n. 5, p. 1-11, fev. 2021.

YAMADA, A. K.; POLIS, L. O. B. COVID-19 e o sistema imune: qual o papel do exercício físico e recomendações práticas para adultos? **Saúde Rev.**, Piracicaba, v. 20, n. 52, p. 57-66, nov., 2020.

ZUO, Y. *et al.* The impact of sharing physical activity experience on social network sites on residents' social connectedness: a cross-sectional survey during COVID-19 social quarantine. **Global. Health**, v. 17, n. 1, e10, p. 1-12, jan., 2021.