



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

SAMARA VIEIRA MENEZES

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A
PANDEMIA DO CORONAVÍRUS**

**CAMPINA GRANDE
2021**

SAMARA VIEIRA MENEZES

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A
PANDEMIA DO CORONAVÍRUS**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^ª Dr^ª Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE – PB
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.

M543i Menezes, Samara Vieira.
A importância da atividade física durante a pandemia do coronavírus [manuscrito] / Samara Vieira Menezes. - 2021.
12 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. Qualidade de vida. I.

Título

21. ed. CDD 613.71

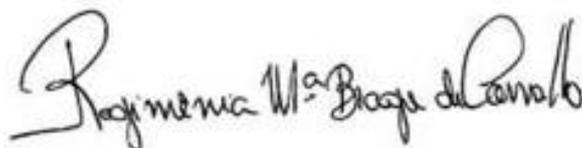
SAMARA VIEIRA MENEZES

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

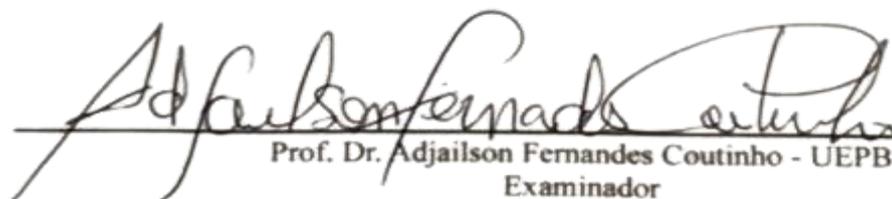
Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Apresentação em: 13 de Agosto de 2021.

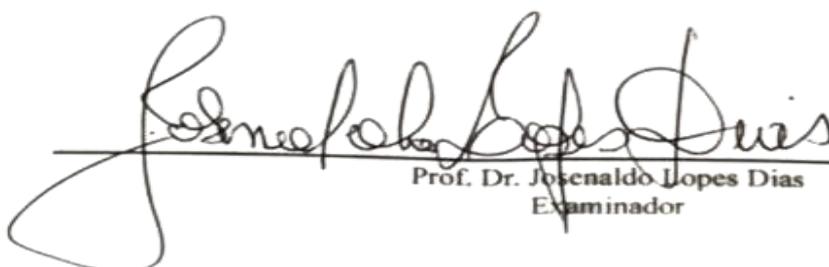
Banca examinadora



Prof. Dr^o Regimênia Maria Braga de Carvalho – UEPB
Orientadora



Prof. Dr. Adjalson Fernandes Coutinho - UEPB
Examinador



Prof. Dr. Josevaldo Lopes Dias
Examinador

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. REFERENCIAL TEÓRICO	7
3. METODOLOGIA	8
4. RELATO DE EXPERIÊNCIA	9
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	11
REFERÊNCIAS	12

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A
PANDEMIA DO CORONAVÍRUS**

**THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY DURING THE
CORONAVIRUS PANDEMIC**

Samara Vieira Menezes¹
Regimênia Maria Braga de Carvalho²

RESUMO

O termo coronavírus se refere a uma família de vírus que causam infecções respiratórias já conhecida desde a década de 60. A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida na literatura científica como uma estratégia não-farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, sejam elas de caráter metabólico, físico e/ou psicológico (RAIOL, 2020). Neste estudo, aborda-se a questão dos benefícios da atividade física meio a pandemia do coronavírus, tendo como objetivo apresentar a prática de atividade física como ferramenta essencial na contribuição de uma melhor qualidade de vida, diminuindo anseios e incertezas que estamos vivenciando com a obrigatoriedade do distanciamento social. O presente trabalho caracterizado como relato de experiência, possui aspectos de pesquisa descritiva, ao qual descreve as experiências vivenciadas no Estágio Supervisionado extra-curricular de Educação Física, com ênfase em exercícios funcionais e musculação, tendo como subsídio embasamento de artigos científicos. Sendo assim, a pandemia do coronavírus veio a destacar fatores relevantes ao contexto de saúde e atividade física, uma vez que trouxe à tona diversos aspectos inerentes, entre eles ao destaque da frase “Mente sã, corpo são!” ao qual busca-se o equilíbrio entre corpo e mente para viver com qualidade. Podemos concluir ao final deste estudo que a prática de atividade física não só durante esse período que estamos vivendo, mas ao decorrer de toda vida, é algo fundamental, pois gera prazer e melhora sua qualidade de vida em todos os aspectos. Assim apresentamos resultados satisfatórios diante das dificuldades que o mundo atual passa, especificamente o nosso país, pois mesmo diante ao caos que vivenciamos em seu pico de transmissão e contaminação percebeu-se uma vontade maior em praticar atividades físicas, seja ela no intuito de manter a forma física, de se afastar de pensamentos negativos, diminuir a ansiedade e a depressão que acabou acometendo muitos alunos nesse período.

Palavras chaves: Atividade Física, Pandemia, Coronavírus.

ABSTRACT

The term coronavirus refers to a family of viruses that cause respiratory infections that have been known since the 1960s. The regular practice of physical exercise is widely

¹ Discente do curso de Bacharelado Da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB (samaravm36@gmail.com)

² Docente na Universidade Estadual da Paraíba-UEPB (regimeniacarvalho2018@gmail.com)

recognized in the scientific literature as a non-pharmacological strategy for the treatment and prevention of various diseases, whether they are metabolic, physical and/or psychological (RAIOL, 2020). In this study, the issue of the benefits of physical activity in the midst of the coronavirus pandemic is addressed, aiming to present the practice of physical activity as an essential tool in contributing to a better quality of life, reducing anxieties and uncertainties that we are experiencing with mandatory of social distancing. The present work, characterized as an experience report, has aspects of descriptive research, which describes the experiences lived in the extra-curricular Supervised Internship of Physical Education, with an emphasis on functional exercises and weight training, having as subsidy the basis of scientific articles. Thus, the coronavirus pandemic came to highlight factors relevant to the context of health and physical activity, as it brought to light several inherent aspects, including the highlight of the phrase "Healthy mind, healthy body!" which seeks the balance between body and mind to live with quality. We can conclude at the end of this study that the practice of physical activity not only during this period we are living, but throughout life, is something essential, as it generates pleasure and improves your quality of life in all aspects. Thus, I present a satisfactory result in view of the difficulties that the current world is going through, specifically our country, because even in the face of the chaos we experience at its peak of transmission and contamination, there was a greater willingness to practice physical activities, whether in order to maintain the physical form, to move away from negative thoughts, reduce anxiety and depression that ended up affecting many students during this period.

Keywords: Physical Activity, Pandemic, Coronavirus

1 INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença infecciosa, extremamente contagiosa, causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2). O nome COVID-19 vem da abreviação, em inglês, de CoronavirusDisease 2019 em referência ao ano da descoberta (2019) desse novo coronavírus. O termo coronavírus se refere a uma família de vírus que causam infecções respiratórias já conhecida desde a década de 60 (VELAVAN, 2020).

O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) surgiu em dezembro de 2019, em uma província chinesa, e vem se espalhando pelo mundo com padrões sem precedentes. Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde considerou a COVID-19 (doença causada pelo SARS-CoV-2) uma pandemia, e em meados de maio e junho de 2020, as Américas passaram a ser o epicentro da pandemia, local com maior número de casos novos da COVID-19 (CUCINOTTA, 2020).

Com tantas incertezas de uma patologia nova e com a ausência de tratamento específico e efetivo, bem como sem uma vacina para imunizar a população, medidas não farmacológicas como as relacionadas à higiene pessoal, uso de máscara e, principalmente, o distanciamento social, têm sido as melhores alternativas para diminuir a propagação da doença, evitando que os sistemas de saúde entrem em colapso (COSTA, 2021).

Tal situação epidemiológica gerou, durante o lock-down e mesmo após, recomendações expressas para as pessoas se envolverem em atividade física e exercício físico no lar ou ao ar livre (Mattos, 2020).

De acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (2020), recomenda-se que a prática regular de exercícios físicos é para todos, sendo do grupo de risco ou não, com o objetivo de melhorar a função imunológica, diminuir ansiedade e o estresse percebido.

A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida na literatura científica como uma estratégia não-farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, sejam elas de caráter metabólico, físico e/ou psicológico (RAIOL, 2020).

Neste estudo, aborda-se a questão dos benefícios da atividade física meio a pandemia do coronavírus, tendo como objetivo apresentar a prática de atividade física como ferramenta essencial na contribuição de uma melhor qualidade de vida,

diminuindo anseios e incertezas que estamos vivenciando com a obrigatoriedade do distanciamento social. Desse modo, essa abordagem será fundamentada na compreensão dos aspectos intrínsecos no processo de saúde, bem como sua análise referente à prática de exercício físico relacionado ao bem estar.

Sabemos que a prática de exercícios físicos sempre foram contribuintes na saúde, como promoção e prevenção de tantas patologias que vem a nos cercar. Com isso, o tema desse estudo surgiu como uma forma de contar a minha experiência mediante o isolamento social e o fechamento das academias nesse período grave de pandemia, o sentimento de medo, a ansiedade, doenças psicológicas que afetaram as pessoas e que conseguimos reduzir com a prática de atividade física contínua e em casa.

Sendo assim, os aspectos que abarcam o contexto da prática de atividade física, especificamente com o público jovem-adulto, interagem com o campo da saúde de forma muito sublime, uma vez que sua prática torna-se marcante nos seus diferentes campos de convivência, dentre eles no âmbito da saúde, promovendo equilíbrio e bem-estar.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

No atual período de pandemia, o mundo como um todo sofreu diversas modificações em seu contexto de vida, o que não foi diferente para aqueles que praticavam exercícios físicos do tipo musculação em academias e centros esportivos, os esportes tiveram de se adaptar as casas e locais sem movimentação (SOUZA, 2020).

A pandemia da COVID-19 impôs a grande parte do mundo a necessidade de se adotar a medida de Distanciamento Social para conter o avanço do vírus, no entanto, essa medida tende a acarretar prejuízos a saúde física e mental das pessoas durante esse período. Dessa forma, a prática regular de Exercícios Físicos surge como alternativa de minimizar os efeitos colaterais do Distanciamento Social na saúde humana (RAIOL, 2020).

Vários estudos sobre os impactos da atividade física e exercícios físicos durante o isolamento social parte da lógica dos seus efeitos em variáveis fisiológicas, como melhoria do sistema imunológico, no entanto, ao ampliar a compreensão do efeito da

atividade física, é possível, também, observar os seus efeitos em processos cognitivos, físicos, psicológicos e sociais (LIMA, 2020).

Tem-se visto que, impactos psicológicos negativos durante a quarentena imposta pela pandemia da COVID-19, como estresse pós-traumático, confusão e raiva, podem vir ainda, associados a sentimentos como frustração, tédio e medo. Esse cenário pandêmico e de isolamento social, levou a consequências psíquicas em diferentes escalas de intensidade e gravidade, a todos em escala global (OLIVEIRA, 2021).

O exercício físico atua na manutenção fisiológica, corporal e cognitiva em qualquer período da vida, sendo uma opção não medicamentosa na prevenção às doenças e como fator psicossocial (OLIVEIRA, 2021).

Os benefícios dos exercícios físicos regulares sobre a saúde cardiovascular/metabólica são amplamente divulgados na literatura há bastante tempo. A prática de atividade física apresenta associação inversa com níveis pressóricos, diabetes, alterações lipídicas e risco de doença arterial coronariana e outros eventos cardiovasculares (PITANGA, 2018).

De acordo com (RAIOL, 2020):

A saúde mental afetada é um dos possíveis efeitos colaterais do Distanciamento Social provocado pela pandemia da COVID-19. Não é um Distanciamento Social voluntário e sim forçado pelo medo de contrair o novo coronavírus e isso tem gerado em diversas pessoas emoções negativas tais como ansiedade, depressão e indignação, pois sensação de incerteza no cenário não só da saúde, mas também econômico e financeiro acabar por afetar as pessoas durante esse período e estas estão experimentando também diminuição de emoções positivas como a felicidade e a satisfação com a vida, por exemplo.

Com isso, a pandemia da COVID-19 transcendem o aspecto puramente da doença e chegando a níveis econômicos e sociais. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos se configura numa alternativa simples e barata para auxiliar no controle dos efeitos nocivos a saúde mental ocasionados pelo Distanciamento Social (RAIOL, 2020).

3 METODOLOGIA

O presente trabalho caracterizado como relato de experiência, possui aspectos de pesquisa descritiva, ao qual descreve as experiências vivenciadas no Estágio Supervisionado extra-curricular de Educação Física, com ênfase em exercícios funcionais e musculação.

As pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou então, o estabelecimento de relações entre variáveis (GIL, 1987, p.45).

O estágio ocorreu no Studio M&M Personal, localizado na cidade de Remígio-PB, no centro da cidade, CEP: 58398-000, com alunos jovens e adultos que tinham por objetivo melhoria na qualidade de vida. O Studio M&M Personal, está a mais de 10 anos em funcionamento, trabalhando com variados tipos de público e diferentes modalidades de atividades físicas entre elas a musculação, o treinamento funcional e a ginástica coletiva.

O estágio no Studio M&M Personal iniciou em junho de 2019 e permanece até os dias atuais teve como professora responsável Ana Emanuela Albino Cananéa pós graduada em Fisiologia do Exercício e Treinamento Personalizado e proprietária do espaço.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Inicialmente o estágio veio como forma de horas extras para complementação do curso, bem como experiência para entrar no mercado de trabalho. Como é um ambiente que possui várias modalidades se tornou uma excelente oportunidade de aprender e trocar conhecimento.

Antes da pandemia do coronavírus, as aulas eram presenciais e conseguia passar por todas as modalidades, conhecendo um pouco de cada e ministrar aula com o auxílio da professora responsável, sempre houve a questão dos horários controlados com poucos alunos em cada horário para não haver sobrecarga no professor, apenas nas aulas coletivas que o ambiente suportava maior quantidade, mais ou menos 25 pessoas por turma.

No início da pandemia, em seu momento mais assustador, que foi quando teve o primeiro caso no Brasil, todo o estado e cidades emitiram decretos de isolamento social, então todo comércio deveria fechar as portas, ficando apenas os vistos como essenciais. Com isso, academias, clubes, studios fecharam as portas e foram obrigados a se reinventar para continuar com o trabalho.

Desde então, começamos a passar treinos online, acompanhando pelo aplicativo de whatsAapp e tendo o feedback com os alunos, porém o que ninguém esperava era que o tempo de fechamento fosse tão grande que durasse meses. Foi então que tivemos que utilizar outras estratégias de treinos, e fazíamos as aulas em tempo real, por chamada virtual com grupos de 05 alunos.

O Studio disponibilizou os equipamentos como caneleiras, halteres, thera bands, mini bands, bastões, kettlebells, dumbbells, barras e anilhas para todos os alunos que quisessem continuar com os treinos. Todos os equipamentos foram devidamente higienizados, plastificados, e com horário marcado foi deixado na casa de cada um para que houvesse upgrade motivacional para os alunos e nossos treinos ficassem mais precisos e prazerosos de serem realizados.

Ficamos utilizando este modelo por muito tempo, mais ou menos uns 05 meses, nesse período de treino ouvimos relatos de medos e angústias dos alunos, e que o maior motivo de continuar nas aulas era que após a prática de atividade física eles se sentiam bem e encorajados para continuar o dia. Gostaríamos de enfatizar que também nesse período, houve matrículas de novos alunos e todos falavam que precisavam iniciar alguma atividade física pois estavam com sintomas de depressão, ansiedade e com o psicológico totalmente abalado, devido ao isolamento social e toda circunstância que estávamos passando e ainda estamos, porém de forma mais controlada.

A prática de exercícios físicos além de prevenir doenças, é um recurso fundamental no tratamento da saúde mental, pois melhora a autoestima, proporciona sensação de calma e bem-estar, além de diminuir os riscos da depressão e da ansiedade, que são doenças que estão tomando conta nesse século em que estamos passando.

Com isso, foi notório a experiência positiva para diferentes públicos, bem como destaque para o contexto geral de que a prática de exercício físico ultrapassa o culto dos

padrões estéticos e abrange o conjunto de saúde sendo em suas prevenções, tratamento e melhora de condições cardiorrespiratórias.

Sendo assim, a pandemia do coronavírus veio a destacar fatores relevantes ao contexto de saúde e atividade física, uma vez que trouxe à tona diversos aspectos inerentes, entre eles ao destaque da frase “Mente sã, corpo são!” ao qual busca-se o equilíbrio entre corpo e mente para viver com qualidade. Bem como, aspectos relacionados a melhora das condições cardiorrespiratórias minimizando agravos relacionados a tal patologia.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do presente relato de experiência podemos perceber o quanto o profissional de educação física destacou-se como essencial nesse período de pandemia e de medidas restritivas para o controle do coronavírus, englobando a saúde de forma holística, desde a forma física, aos aspectos fisiológicos, cognitivos, psicológicos, mentais e sociais.

A educação física vai muito além de movimentos, ela restaura danos psicológicos e melhora a capacidade de socialização e concentração dos seus praticantes, bem como proporciona melhoras nas funções fisiológicas humanas. Esse estágio extra-curricular está contribuindo de forma significativa para o nosso crescimento profissional, uma vez que nos fez observar por outra óptica formas de ensinar diferentes de acordo com a necessidade de cada um, respeitando a individualidade biológica e todos os outros princípios do treinamento.

Podemos concluir ao final deste estudo que a prática de atividade física não só durante esse período que estamos vivendo, mas ao decorrer de toda vida, é algo fundamental, pois gera prazer e melhora sua qualidade de vida em todos os aspectos. Assim apresentamos resultados satisfatórios diante das dificuldades que o mundo atual passa, especificamente o nosso país, pois mesmo diante ao caos que vivenciamos em seu pico de transmissão e contaminação percebeu-se uma vontade maior em praticar atividades físicas, seja ela no intuito de manter a forma física, de se afastar de pensamentos negativos, diminuir a ansiedade e a depressão que acabou acometendo muitos alunos nesse período.

REFERÊNCIAS

- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, Washington, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.
- COSTA, C. L. A.; COSTA, T. M.; BARBOSA FILHO, V. C.; BANDEIRA, P. F. R.; SIQUEIRA, R. C. L. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 25, p. 1–6, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0123.
- CUCINOTTA D, Vanelli M. WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta bio-medica: Atenei Parmensis*. 2020; 91(1):157-160.
- GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008
- LIMA JUNIOR, L. C. . Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 33–41, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.3988664.
- MATTOS, S. M.; PEREIRA , D. S.; MOREIRA , T. M. M. .; CESTARI , V. R. F.; GONZALEZ , R. H. 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, p. 1–12, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0176.
- OLIVEIRA, B. M. de .; CRUZ, A. D. da S. .; SILVA, M. F. L. da . Contributions of exercise to the mental health of elderly during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 8, p. e12410817089, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i8.17089.
- PITANGA FJG, Matos SMA, Almeida MDC, Barreto SM, Aquino EML. Leisure-Time Physical Activity, but not Commuting Physical Activity, is Associated with Cardiovascular Risk among ELSA-Brasil Participants. *Arq Bras Cardiol*. 2018;110(1):36-43.
- 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./apr. 2020. ISSN 2595-6825
- SOUSA, V. A. . Estratégias de práticas de exercício físico no período de pandemia. 2020. 22f. Artigo (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário Fаметro, Fortaleza, 2020.
- VELAVAN, T.P. & Meyer, C.G. (2020). The COVID-19 epidemic. *Trop Med Int Health*, 25(3), 278-280. doi.org/10.1111/tmi.13383.