

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO

ANA BEATRIZ DA SILVA SANTOS  
DIOGO DAVID DE SOUZA SILVA  
TAMIRES MARIA CABRAL DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A  
PANDEMIA DO COVID-19**

RECIFE/2023

ANA BEATRIZ DA SILVA SANTOS  
DIOGO DAVID DE SOUZA SILVA  
TAMIRES MARIA CABRAL DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A  
PANDEMIA DO COVID-19**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de bacharelado em Educação Física

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S237i Santos, Ana Beatriz da Silva.  
A importância da prática de atividade física durante a pandemia do covid-19/ Ana Beatriz da Silva Santos; Diogo David de Souza Silva; Tamires Maria Cabral da Silva. - Recife: O Autor, 2023.  
19 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Pandemia. 2. Covid-19. 3. Atividade física. I. Silva, Diogo David de Souza. II. Silva, Tamires Maria Cabral da. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

*“Quanto ao futuro, este é imprevisível, porém, é evidente que quando ele chegar encontrará pessoas melhores. Ninguém sai ileso do caos, mas se olharmos para ele com atenção veremos que estamos sendo convocados a abandonar a inércia em que nos acomodamos, quem éramos não serve para resolver os problemas de agora, pois então, se para vencer mais esse obstáculo é preciso mudar, que sejam festejadas todas as mudanças”*

*(STEFANI MENES)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
2.1 Pandemia do Covid-19.....	10
2.2 Importância da atividade física durante o período pandêmico.....	10
2.3 Exercício físico e imunidade.....	12
2.4 Contribuição do profissional de Educação física.....	13
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>15</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>17</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>25</b>

## A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

Ana Beatriz da Silva Santos  
Diogo David de Souza Silva  
Tamires Maria Cabral da Silva  
Edilson Laurentino dos Santos<sup>1</sup>

**Resumo:** A Covid-19 surgiu em dezembro de 2019 desencadeando uma pandemia no ano de 2020 que trouxe consequências irreversíveis para a população mundial. A OMS recomendou o isolamento social como medida para conter a disseminação do vírus, que por sua vez, trouxe uma mudança abrupta de comportamento e estilo de vida da sociedade, contribuindo com a inatividade física. A prática de exercícios físicos de maneira regular é um importante aliado na manutenção da saúde, devido o seu efeito protetor para os sistemas cardiovascular, neuromuscular, metabólico e endócrino, além de ser um considerável colaborador da saúde mental. Com isso se objetivou evidenciar a importância da atividade física durante a pandemia do Covid-19. O estudo foi elaborado através de pesquisas bibliográficas. A seleção de 20 artigos foi realizada através da busca de dados em bases eletrônicas, a partir de critérios de inclusão e exclusão para servirem como base para esse estudo. No entanto, 10 foram escolhidos para apresentar suas principais características em forma de quadro, por se tratarem de estudos observacionais. Indivíduos que praticaram atividade física durante o período de pandemia apresentaram menos chances de desenvolver sintomas de ansiedade e depressão em relação a pessoas que não realizaram atividade física durante o distanciamento, evidenciando que realizar exercícios físicos durante o período de distanciamento social foi uma estratégia benéfica para promoção da saúde tanto física quanto mental.

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

### 1 INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença respiratória aguda, causada pela infecção do novo coronavírus (SARS-CoV-2), potencialmente grave, de alta transmissibilidade e

---

<sup>1</sup> Doutor em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2022); Mestre em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2009). Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente - RVBMA [Brazilian Journal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Professor do Curso de Graduação em Educação Física - UNIBRA. E-mail para contato: edilson.santos@grupounibra.com

de distribuição global. O quadro clínico da doença é semelhante ao de uma síndrome gripal e em seus casos mais graves pode apresentar insuficiência respiratória aguda grave, linfopenia, sangramento pulmonar, complicações cardíacas e insuficiência renal (Duarte *et al.*, 2020).

A doença surgiu em dezembro de 2019 desencadeando uma pandemia no ano de 2020 que trouxe consequências irreversíveis para a população mundial. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomendou o isolamento social como medida para conter a disseminação do vírus, que por sua vez trouxe elevadas taxas de mortalidade, problemas físicos e psicossociais (Knuth; Carvalho; Freitas, 2020).

O isolamento trouxe consigo uma mudança abrupta de comportamento e estilo de vida, contribuindo com a inatividade física e distanciamento social, o que acarretou em consequências negativas, como o aumento do sedentarismo e obesidade, estresse, ansiedade e depressão, sendo esses importantes fatores para a redução da qualidade de vida do indivíduo (Feter *et al.*, 2020).

A velocidade e magnitude com que o vírus se espalhou ao redor do mundo exigiu que gestores de organizações governamentais e não-governamentais estabelecessem estratégias de curto, médio e longo prazo. Portanto, políticas públicas e ações preventivas de saúde foram amplamente recomendadas com o intuito de retardar e/ou controlar a propagação do vírus e evitar a sobrecarga do sistema de saúde, incluindo o isolamento, distanciamento social e fechamento de bares, restaurantes, escolas, lojas, espaços públicos e privados destinados à prática de exercícios e atividade física (Alencar *et al.*, 2022).

O fechamento de academias e clubes trouxeram polêmicas e discussões sobre a medida, principalmente para o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), visto que esses espaços são considerados aliados para o bem-estar da população. Com isso, e sabendo dos benefícios dessas práticas para a saúde dos indivíduos, em 11 de maio de 2020 foi assinado o decreto presidencial nº 10.344, que incluíram esses locais na lista de atividades essenciais (Brasil, 2020).

A prática de exercícios físicos de maneira regular é um importante aliado na manutenção da saúde, devido o seu efeito protetor para os sistemas cardiovascular, neuromuscular, metabólico e endócrino, além de ser um considerável colaborador da saúde mental. A falta do mesmo pode trazer riscos à saúde física e fisiológica do ser humano, desencadeando ou exacerbando patologias ósseas, motoras e musculares, o que dificulta às atividades cotidianas diárias e a mobilidade, trazendo

consequências à qualidade de vida. Além de também contribuir como um fator propício para o sedentarismo, sobrepeso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (Aurélio, 2020).

É importante ressaltar que os benefícios do exercício e da atividade física desempenham também um papel na melhoria do sistema imunológico, retardando doenças emergentes relacionadas à idade e redução do risco, duração ou gravidade de infecções virais como a causada pelo Covid-19. Além disso, uma pesquisa recente realizada no Brasil mostrou uma diminuição de 34,3% em hospitalizações pela doença, entre pessoas suficientemente ativas, ou seja, aquelas que praticaram pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa semanalmente (Souza, 2020).

Nesse sentido, o profissional de educação física tem como especificidade de sua prática, o planejamento regular de exercícios físicos para indivíduos, seja para grupos especiais ou de forma individual. Sua inserção na equipe multiprofissional de saúde permite a articulação de um intercâmbio de saberes com outros profissionais, através da incorporação ao caráter interdisciplinar proposto pelas diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) (Pitanga; Beck; Pitanga, 2021). Para Araújo e Rosa (2019):

A prática de atividade física deve alcançar toda a comunidade, visto que deve ser desenvolvida não somente para a população saudável, mas também para aquelas pessoas com agravos manifestos da saúde ou em situações de maior vulnerabilidade. Assim, uma avaliação física deve ser realizada pelo profissional, o qual deve ter pleno domínio de conhecimento referente a protocolos de testes e suas adequações de acordo com: aptidão cardiorrespiratória do avaliado; indicações e contraindicações para realizar testes; indicações de interrupção de testes; preparo de pacientes para realiza-los; funcionamento de equipamentos; fisiologia do exercício e das respostas hemodinâmicas e respiratórias; princípios e detalhes da avaliação e objetivos a serem alcançados (ARAÚJO; ROSA, 2019, p. 101).

Diante do exposto, o objetivo desse estudo foi evidenciar a importância da atividade física durante a pandemia do Covid-19.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Pandemia do Covid-19**

O surto do novo coronavírus (SARS-CoV-2) foi classificado pela OMS como pandemia devida sua alta magnitude e transmissibilidade que ultrapassou fronteiras. O SARS-CoV-2 é uma família de vírus e seu novo agente foi descoberto na China em dezembro de 2019. Nomeada de Covid-19, suas manifestações clínicas podem variar de assintomática a problemas respiratórios graves. Entre os grupos de risco, a possibilidade de uma maior complicação foi vista em pacientes idosos, diabéticos, hipertensos, portadores de doenças respiratórias, entre outros. Em 20 de março de 2020, o Ministério da Saúde anunciou infecção comunitária da doença em todo o Brasil (Brasil, 2020).

A partir dessa data, a atenção quanto à disseminação do vírus, especialmente entre os grupos de risco e as campanhas de conscientização foram fortalecidas. Órgãos municipais e estaduais de todo o país publicaram documentos, decretando o fechamento de vários espaços públicos, incluindo os para atividade/exercício físico. Todas essas medidas fizeram com que a população brasileira encontrasse dificuldades para a realização de exercícios físicos e houvesse uma diminuição de oportunidades de prática motora, no entanto, a recomendação inicial foram que os treinos continuassem em casa (Duarte *et al.*, 2020).

Os impactos psicológicos impostos pelo cenário pandêmico, como estresse pós-traumático, ansiedade e depressão, podendo vir ainda, associados a sentimentos como frustração, melancolia e medo levou a consequências psíquicas em diferentes escalas de intensidade e gravidade, em escala global. O exercício físico, mesmo sendo feito em casa, foi visto como um fator eficiente para manutenção fisiológica, corporal e cognitiva, sendo uma opção não medicamentosa na prevenção de doenças e como fator psicossocial (Malta *et al.*, 2020).

### **2.2 Importância da atividade física durante o período pandêmico**

A atividade física é recomendada para população em geral, sendo considerada uma ferramenta indispensável para a qualidade de vida do ser humano.

Alinhada aos benefícios à saúde, a prática exerce um efeito positivo sobre vários processos cognitivos em diferentes populações, como crianças, adultos e idosos. Assim, a atividade física se torna um método insubstituível para o desenvolvimento saudável da população (Mendes *et al.*, 2021).

Considerando os benefícios da atividade física para diferentes grupos, entende-se que pessoas com o sistema cardiovascular, metabólico, imunológico e a saúde mental em equilíbrio podem conseguir suportar melhor os efeitos de possíveis contaminações por infecções virais (Maranhão-Filho, 2021). Malta *et al.*, (2021) sugere que as práticas de atividade física e de lazer podem ajudar na diminuição de sintomas de diversas doenças, dentre elas a contaminação e agravamento do Covid-19.

O primeiro estudo a relatar a importância da atividade física continuada durante a pandemia é baseado em Wuhan, na China, cidade que foi o epicentro inicial da doença. As pessoas foram aconselhadas a continuar a prática mesmo dentro de casa. Não muito tempo depois, pesquisadores da Espanha e dos Estados Unidos focaram especificamente em adultos mais velhos, enfatizando a importância da atividade física ao ar livre ou em casa, como método terapêutico para combater problemas físicos e mentais, causados pela pandemia (Silva *et al.*, 2020)b.

Logo depois, pesquisadores brasileiros publicaram um estudo chamando a atenção da população para a importância de estar ativo fisicamente durante esse período, seja em casa ou ao ar livre, ao mesmo tempo em que enfatizava a importância de reduzir o comportamento sedentário durante a pandemia. Também destacaram a necessidade de considerar a atividade física como uma atividade essencial em perante qualquer decisão judicial que os órgãos governamentais vieram a emitir. Constatou-se também a importância da mudança no estilo de vida (alimentação saudável e atividade física) como forma de diminuir o impacto da pandemia (Pitanga; Beck; Pitanga, 2021).

Portanto, foi visto como importante a continuidade da prática de atividades físicas, com o intuito de aumentar a resposta imunológica e preparar as pessoas para enfrentar a doença. Com isso, recomendou-se a realização de exercícios de fortalecimento muscular (agachamentos, flexões, abdominais, etc.), alongamentos, exercícios de equilíbrio e subir e descer escadas, preferencialmente com o auxílio de programas técnicos, como vídeos contendo séries de exercícios, aplicativos e orientações de profissionais de educação física (Schuch *et al.*, 2020).

### 2.3 Exercício físico e imunidade

O sistema imunológico é um importante mecanismo de defesa do organismo, capaz de reconhecer e eliminar uma gama de microrganismos invasores. A primeira linha de defesa consiste nos glóbulos brancos (neutrófilos, eosinófilos, basófilos, monócitos), células natural killer, proteínas de fase aguda e enzimas. A segunda linha de defesa consiste em linfócitos T e B e imunoglobulinas. Nesse sentido, a prática de atividade física regula para mais ou para menos a quantidade dessas substâncias no corpo, e sua magnitude dependerá da intensidade e duração da atividade (Solon-Júnior; Fortes; Barbosa, 2020).

No caso dos leucócitos, sua concentração aumenta durante o exercício físico e diminui imediatamente após o término, principalmente após exercícios prolongados e de alta intensidade, que podem causar imunossupressão devido à teoria da "abertura da janela", quando o sistema imunológico é suprimido após exercícios extenuantes, tornando o organismo mais suscetível a vírus e bactérias dentro de 3 a 72 horas. Notavelmente, a duração da imunossupressão é menor durante atividades de intensidade leve a moderada e de curta duração. Com isso, o treinamento realizado de forma controlada e periodizada tem se demonstrado o melhor quanto à função imune (Mattos *et al.*, 2020).

Observa-se que a prática do exercício é considerada uma medida benéfica para melhorar a imunidade, pois atua como terapia auxiliar para doenças crônicas e infecções virais, incluindo a causada pelo coronavírus. Sua prática regular protege o sistema imunológico, essencial para a resposta adequada à ameaça de Covid-19. De acordo com as diretrizes do Colégio Americano de Medicina e Esporte (ACSM), a rotina de exercícios de intensidade moderada a vigorosa, melhora a resposta imunológica à infecção, reduz a inflamação crônica de baixo grau e melhora os marcadores imunológicos e inflamatórios em vários estágios de algumas doenças, incluindo câncer, HIV, doenças cardiovasculares, diabetes, comprometimento cognitivo e obesidade (Silva *et al.*, 2020)a.

Na relação direta contra os mecanismos fisiopatológicos da Covid-19, a atividade física tem potencial de reduzir a gravidade da doença, diminuindo a inflamação sistêmica, mobilizando células do sistema imunológico, aumentando a imunovigilância do indivíduo pré e pós-infecção, agindo como prevenção e atenuação dos sintomas (...). Os benefícios que as atividades

físicas de intensidade moderada fornecem ao funcionamento do sistema imunológico, sobretudo na diminuição da inflamação sistêmica, sugerem que essa pode ser uma estratégia preventiva ou atenuadora da severidade dos sintomas da Covid-19, inclusive em indivíduos com comorbidades (Souza, 2020, p. 24).

## **2.4 Contribuição do profissional de Educação física**

A inserção dos profissionais de educação física no SUS traz uma contribuição expressiva, sendo capaz de promover atividades de saúde e promoção por meio de hábitos regulares de exercício físico, que podem ser propícios e controlar diversas patologias. “A Educação Física vem ao longo do tempo demonstrando a sua imensa importância, juntamente com seus diversos benefícios físicos, mentais e sociais” (Souza-Filho, 2020).

Tais profissionais fazem parte das equipes multiprofissionais de saúde e têm como objetivo de sua prática o planejamento de atividades físicas para diversos grupos, como idosos, hipertensos, diabéticos, gestantes, portadores de distúrbios mentais, entre outros. Sua inserção como parte da equipe multiprofissional permite a troca de saberes diversificado e que a interprofissionalidade aconteça na prática, como proposto pelas diretrizes do SUS (Waclawovsky; Santos; Schuch, 2021).

As atividades físicas ajudam diretamente a prevenir doenças e promover a reabilitação da saúde. Nesse sentido, o profissional de educação física é fundamental para reduzir o número de pessoas sedentárias, que é um dos fatores de risco para o surgimento de doenças, inclusive a Covid-19. Portanto, o exercício físico é visto como um método de prevenção e tratamento de doenças (Vancini *et al.*, 2021).

O profissional de educação física é responsável pela orientação e avaliação dos pacientes mediante fatores, como o tipo e a intensidade dos exercícios de acordo com o peso, circunferência e estatura, considerando as avaliações dos demais profissionais que acompanham o paciente. Seu papel compreende consultas individuais para realizar anamnese específica, a avaliação e a orientação acerca das atividades físicas e das sessões de ginástica postural de forma individual ou em grupo, por meio de exercícios de resistência muscular, alongamento e relaxamento, entre outros, visando melhorar a prontidão dos pacientes durante a realização das atividades cotidianas (Mattos *et al.*, 2020). Conforme Araújo e Rosa (2019):

O profissional deve estar capacitado para fazer parte da equipe multidisciplinar de saúde, pois ele trabalhará com atividades de gestão e também lidará com políticas de saúde, além, é claro, das práticas corporais e atividades físicas elaboradas aos usuários. Para uma atuação efetiva e eficaz, esse profissional deve acompanhar e contribuir para as transformações na área da saúde, mantendo-se atualizado nas práticas intervencionistas (Araújo; Rosa, 2019).

### 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O estudo foi elaborado através de pesquisas bibliográficas, que segundo Gil (2002), se desenvolve a partir de materiais já elaborados, como artigos científicos, revistas eletrônicas, livros etc, fazendo-se necessário analisar as informações para descobrir incoerências utilizando fontes diversas, e utilizando com cautela para obter uma pesquisa bibliográfica com qualidade, tendo a vantagem de permitir ao investigador utilizar uma ampla quantidade de dados, baseando-se diretamente das fontes encontradas.

Já os estudos de Lakatos e Marconi (2003, p. 183) esclarecem que a pesquisa bibliográfica tem como finalidade,

“[...] colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas”.

Para os autores acima citados, esse tipo de material não se configura como uma mera repetição ou cópia do que já foi escrito ou dito sobre determinados temas ou assuntos, mas tem o caráter de propiciar o exame de um determinado tema sob óticas diferentes, outro enfoque ou abordagem, dos que até o momento foram feitas.

Brito, Oliveira e Silva (2021, p. 08) afirmam que “a importância da pesquisa bibliográfica está relacionada ao fato de se buscar novas descobertas a partir de conhecimentos já elaborados e produzidos”. E reiteram de forma esclarecedora que “...isso se dá ao passo que a pesquisa bibliográfica se coloca como impulsionadora do aprendizado, do amadurecimento, levando em conta em suas dimensões os avanços e as novas descobertas nas diferentes áreas do conhecimento”.

A busca foi realizada nas bases de dados eletrônicos SCIELO e LILACS, através da BVS, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científico, dando continuidade às buscas em outras fontes de pesquisas, como políticas e decretos oficiais. Foram utilizados os seguintes descritores: Pandemia. Covid-19; e Atividade física, onde foram utilizados, os operadores lógicos AND e OR para auxiliar nas buscas.

Para a análise do material bibliográfico foi utilizado os artigos de maior relevância que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: artigos completos,

com resumo disponível, publicados no período de 2019 até 2023, em língua portuguesa. Os critérios de exclusão foram artigos que não estiverem dentro do recorte temporal, não tiveram relação direta com o tema pesquisado e que não responderam ao objetivo do estudo.

A etapa de avaliação de dados foi realizada em três níveis, sendo eles:

1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho);

2. Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e

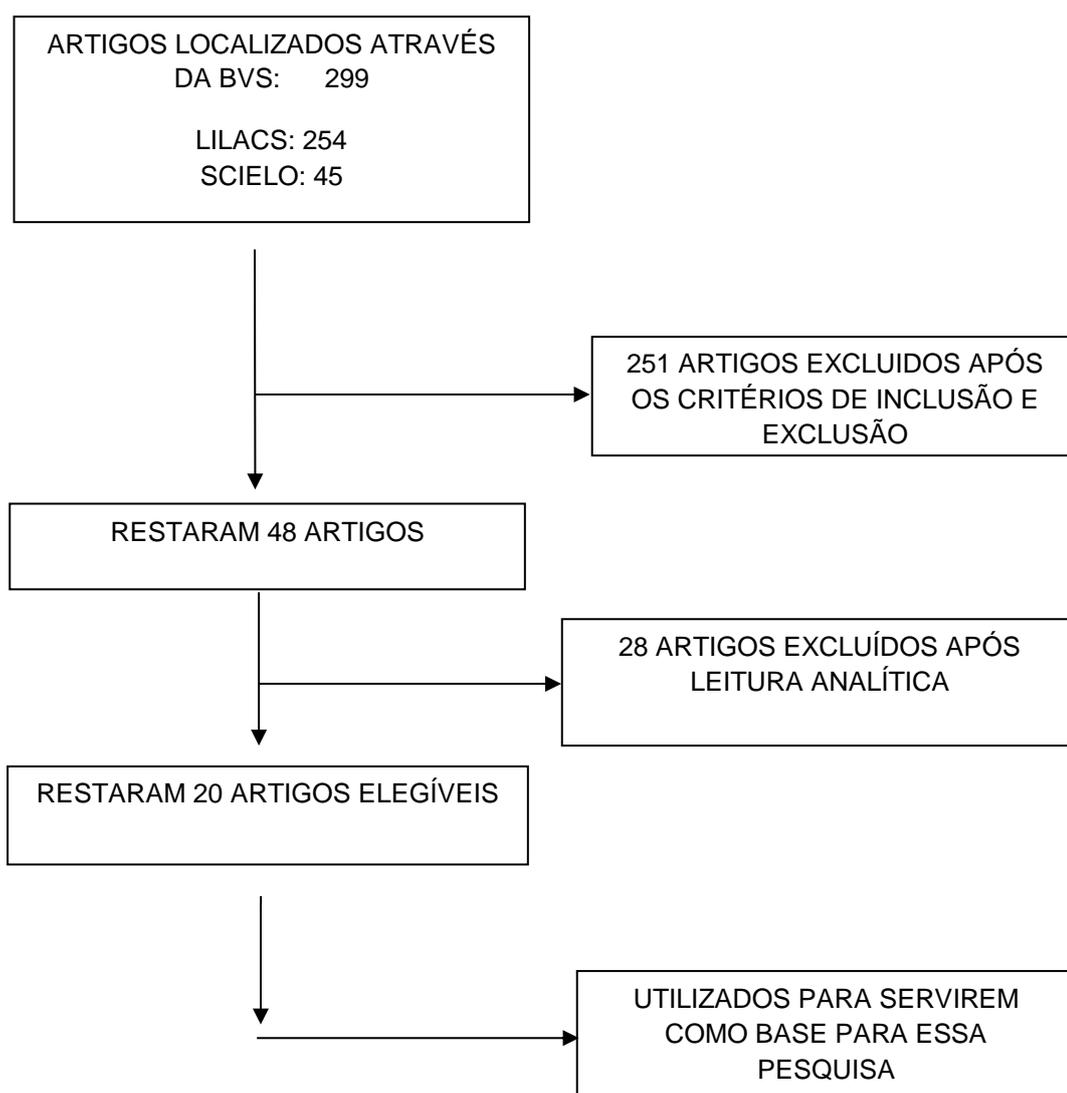
3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico.

Em seguida, foi realizada uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao objetivo de pesquisa.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nas bases de dados exploradas foram encontrados 299 artigos com as palavras-chave mencionadas, sendo 254 na base de dados LILACS e 45 na SCIELO. Os artigos pré-selecionados foram submetidos aos critérios de inclusão e exclusão e dentre eles 251 não preenchiam aos critérios inclusivos, restando 48 artigos. Desses, 28 foram excluídos após leitura de análise do conteúdo. Por fim, 20 artigos foram selecionados por responderem de maneira objetiva a questão norteadora dessa pesquisa, servindo como base para esse estudo, assim como mostra a Figura 1.

**Figura 1:** Fluxograma de busca dos artigos



Após a escolha dos artigos que serviram de base para a pesquisa, 10 foram selecionados para serem apresentados em forma de quadro (Quadro 1) com suas principais características por se tratarem de estudos observacionais.

**Quadro 1:** Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

<b>AUTORES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TIPO DE ESTUDO</b>	<b>POPULAÇÃO</b>	<b>RESULTADOS</b>
Meira-Júnior et al., 2020	Descrever a prática de atividade física de lazer em meio a pandemia do COVID-19	Estudo descritivo de corte transversal e base populacional	571 adultos com idade média de 30 anos	AF $\geq 40$ min/dia: $\beta = -1,04$ (IC 95% -1,81 a -0,27); AF $\geq 3$ x/sem: $\beta = -1,57$ (IC 95% -2,32 a -0,81); AF $\geq 3$ x/sem e $\geq 40$ min/dia: $\beta = -1,78$ (IC 95% -2,49 a -1,07)
Lima et. al, 2020	Observar os benefícios do uso atividade física durante a pandemia do Covid-19 para a saúde mental	Estudo descritivo baseado em inquérito epidemiológico	2.321 adultos de 31-59 anos	Mantiveram-se ativos: RP=0,72 (IC 95% 0,57-0,91) de sintomas depressivos; Tornaram-se ativos: RP=0,59 (IC 95% 0,41-0,85) de sintomas depressivos; Mantiveram-se ativos: RP=0,75 (IC 95% 0,64-0,81) de sintomas de ansiedade; Tornaram-se ativos: RP=0,62 (IC 95% 0,47-0,81)
Malta et al. (2020)	Descrever as mudanças nos estilos de vida, quanto ao consumo de tabaco, bebidas alcoólicas, alimentação e atividade física, no período de restrição social consequente	Estudo transversal realizado com dados do inquérito ConVid	45.161 indivíduos com 18 ou mais anos	Durante o período de restrição social, foi relatada diminuição da prática de atividade física e aumento do tempo em frente a telas, da ingestão de alimentos ultraprocessados, do número de cigarros fumados e do consumo de bebidas alcólicas.

	à pandemia da COVID-19			
Malta et al. (2021)	Analisar as mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros durante pandemia de COVID-19.	Estudo transversal realizado com adolescentes que participaram do inquérito "Convid Adolescentes- Pesquisa de Comportamentos"	9.470 adolescentes .	Houve diminuição na prática de atividade física entre o público estudado de 28,7% para 15,74%.
Alencar et al. (2022)	Identificar os fatores associados com o nível de atividade física e comportamento sedentário de professores em tempos de pandemia de COVID-19.	Pesquisa observacional transversal	Professores de ensino fundamental de Campo Grande/MS, Brasil	Os resultados apontaram elevada prevalência de docentes insuficientemente ativos (41,5%) e com excessivo comportamento sedentário, sobretudo quanto ao tempo de tela durante o trabalho remoto (90,5%) e no tempo livre (41,5%). Ser casado ou manter uma união estável impactou no nível de atividade física (OR=0,241); a menor faixa etária e o contrato efetivo induziram a uma menor chance de cumprir os valores aceitáveis para o tempo sentado e tempo de tela (OR=0,249; OR=0,183); o sexo (mulheres) e o tipo de contrato (efetivo) resultaram maior risco de desenvolver o trabalho remoto no final de semana (OR=2,229; OR=2,700).
Mendes et al. (2021)	Comparar grupos de estudantes de medicina	Pesquisa com desenho transversal avaliativa	218 estudantes de medicina	Os estudantes que praticavam atividade física com nível moderado e vigoroso

	que praticam diferentes níveis de atividade física moderada e vigorosa durante a pandemia de COVID-19			apresentaram menos sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia de COVID-19.
Solon-Júnior; Fortes; Barbosa (2020)	Comparar aspectos biopsicológicos de adultos	Estudo transversal com abordagem comparativa	Adultos de 18-30 anos	Os indivíduos que praticavam exercícios físicos de resistência, pelo menos três vezes por semana, durante a pandemia, identificou-se melhor qualidade de vida e qualidade subjetiva do sono, menores níveis de ansiedade, depressão e estresse em comparação aqueles com nível de atividade física insuficiente no mesmo período
Feter et al. (2021)	Comparar a prevalência de sintomas de depressão e ansiedade antes e durante a pandemia e identificar fatores associados ao agravamento dos sintomas de saúde mental	Estudo de coorte retrospectivo.	2.321 adultos de 35-59 anos	Mantiveram-se ativos: RP=0,72 (IC 95% 0,57-0,91) de sintomas depressivos; Tornaram-se ativos: RP=0,59 (IC 95% 0,41-0,85) de sintomas depressivos; Mantiveram-se ativos: RP=0,75 (IC 95% 0,64-0,81) de sintomas de ansiedade; Tornaram-se ativos: RP=0,62 (IC 95% 0,47-0,81).
Schuch et al. (2020)	Avaliar as associações de atividade física moderada a vigorosa autorrelatada e	Estudo transversal avaliativo	937 adultos de 18-35 anos	≥30min MVPA/dia: OR=0,71 (IC 95%=0,53–0,96) para depressão; OR=0,72 (IC 95%=0,54–0,96) para ansiedade, e OR=0,71 (IC 95%=0,52– 0,96)

	comportamento sedentário com depressão, ansiedade em brasileiros auto-isolados durante a pandemia de COVID-19			para co-ocorrência de sintomas de depressão e ansiedade; $\geq 15$ min VPA/dia: depressão OR=0,60 (IC 95%=0,43–0,82) para depressão; OR=0,70 (IC 95%=0,51–0,96) para ansiedade, e OR=0,59 (IC 95%=0,41– 0,83) para co-ocorrência de sintomas de depressão e ansiedade.
Silva et al. 2020	Avaliar os níveis de ansiedade, depressão e estresse associados à prática de exercício físico durante a pandemia por Covid-19	Estudo de caráter transversal	1.154 adultos de 35-68 anos	Fisicamente inativos e chance de depressão: OR=2,525 (IC 95%=1,991– 3,205); Fisicamente inativos e chance de sintomas aumentados de ansiedade: OR=2,183 (IC 95%= 1,717–2,775).

**Fonte:** Autoria própria, 2023

#### 4.1 Análises e discussões

Silva et al. (2020) avaliaram 1.154 participantes e puderam observar que aqueles indivíduos que relataram não praticar exercícios durante a pandemia tiveram o dobro de risco de desenvolver depressão e ansiedade em comparação com aqueles que continuaram a praticar exercícios no mesmo período. O aumento dos sintomas também foi duas vezes maior quando comparados ao de pessoas que continuaram ativas. Além disso, as mulheres que relataram não praticar exercícios tiveram duas vezes mais riscos de apresentar distúrbios psicológicos, enquanto os homens que não praticaram tiveram quatro vezes maiores riscos de depressão e o dobro do risco de ansiedade.

No estudo de Schuch et al. (2020) 937 adultos foram avaliados e foi identificado que os participantes que praticaram 30 minutos ou mais de atividade física moderada a vigorosa por dia apresentaram um risco reduzido de 29% em desenvolver sintomas depressivos, 28% de sentir sintomas de ansiedade e 28% para ambas as doenças. Pessoas que relataram praticar atividades vigorosas por 15 minutos ou mais por dia tiveram 40% menos probabilidade de desenvolver depressão, 30% de sofrer de transtornos de ansiedade e 41% menos chances de apresentarem sintomas das duas doenças.

Lima et al. (2020) descreve que homens e mulheres que possuem condições crônicas e são fisicamente inativos têm maior probabilidade de apresentar sintomas depressivos do que aqueles que não possuem condições crônicas, mas são fisicamente ativos. Além disso, os autores conseguiram observar que homens inativos sem nenhuma condição crônica tinham maior probabilidade de apresentar sintomas depressivos do que os homens ativos e saudáveis. Já as mulheres que não tinham qualquer condição crônica e eram fisicamente inativas apresentaram 30-40% mais chances de apresentar sintomas depressivos em comparação com mulheres saudáveis e fisicamente ativas.

O estudo longitudinal de Feter et al. (2021) com 2.314 pessoas demonstrou que aquelas que permaneceram ativas ou se tornaram ativas durante a pandemia tiveram menor prevalência de sintomas depressivos em comparação com aquelas que permaneceram inativas. Para os autores ser fisicamente ativo também foi associado a menores sintomas de ansiedade, pois os indivíduos que permaneceram ativos antes e durante a pandemia tiveram uma prevalência de sintomas 25% menor, e aqueles que se tornaram ativos apresentaram 38% menos chances, quando comparadas a pessoas que não se exercitaram no mesmo período.

Esses dados corroboram com o estudo de Solon-Júnior; Fortes e Barbosa (2020) que também validou que pessoas que eram fisicamente inativas durante o confinamento apresentavam pontuações médias mais altas de depressão e ansiedade do que aquelas que se exercitavam em casa durante o confinamento.

No estudo transversal de Meira-Júnior et al. (2020), em relação à prática de atividade física no domicílio durante a pandemia, não houve diferença nas médias dos escores do STAI-S-6 entre quem praticava uma vez por semana e quem não

praticava atividade, no que diz respeito à ansiedade. No entanto, aqueles que praticaram 40 minutos ou mais por sessão em comparação com aqueles que praticaram menos de 40 minutos, três ou mais dias por semana, tiveram níveis de ansiedade significativamente mais baixos do que aquelas que praticaram duas vezes por semana ou menos ou aqueles que nunca praticaram. Não foram encontradas diferenças significativas entre quem praticava atividade física moderada e quem praticava atividade física moderada e vigorosa.

Para Mendes et al. (2021) esses achados corroboram com pesquisas já realizadas anteriores a pandemia, nas quais já observavam que a atividade física é um fator de proteção contra o desenvolvimento de distúrbios mentais, como a depressão e ansiedade, sendo considerada uma estratégia de tratamento para redução dos sintomas das doenças. Segundo Malta et al. (2020) essas descobertas são relevantes para a saúde pública, pois sugerem que a promoção da atividade física pode ser uma estratégia segura e de baixo custo para mitigar o impacto da pandemia na saúde mental das pessoas.

Para Alencar et al. (2022) a atividade física pode estar associada à redução dos sintomas de depressão e ansiedade, pois promove o aumento da expressão do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) aumentando a disponibilidade de serotonina e norepinefrina, regulando a atividade do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) e reduzindo a inflamação sistêmica .

Além disso, Malta et al. (2021) salienta que o exercício físico é uma atividade estruturada e sistemática que pode promover alterações estruturais em regiões subcorticais (por exemplo, hipocampo) associadas à depressão. Existem também benefícios psicossociais proporcionados pela mesma, que ajudam a melhorar os sintomas de depressão e ansiedade, como o aumento da autoestima, melhora do humor e pertencimento social, considerando que o exercício pode ser uma forma de socialização.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Foi possível demonstrar que indivíduos que praticaram atividade física durante o período de pandemia do Covid-19 apresentaram menos chances de desenvolver sintomas de ansiedade e depressão em relação a pessoas que não realizaram atividade física durante o distanciamento, evidenciando que realizar exercícios físicos durante o período de distanciamento social foi uma estratégia benéfica para promoção da saúde tanto física quanto mental.

Com isso, é pode-se afirmar que além de contribuir com a redução de casos de depressão e a ansiedade, a atividade física pode ajudar na prevenção de recidiva dos sintomas, além de trazer benefícios para outras comorbidades que os indivíduos possam apresentar, sendo ainda uma estratégia de baixo custo e fácil acesso.

## REFERÊNCIAS

- ALENCAR, G. P. et al. Fatores associados com o nível de atividade física e comportamento sedentário de professores em tempos de pandemia de COVID-19. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, n. 46, p. 511-519, 2022.
- ARAÚJO, A; ROSA, L. O profissional de educação física na saúde coletiva: inserção no RS. **Caderno pedagógico**, Lajeado, v. 14, n. 2, p. 99-109, 2019.
- AURÉLIO, S. S. Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do Covid-19: uma revisão de literatura. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2020.
- BRASIL. **Decreto n. 10.344, de 11 de maio de 2020**. Brasília, 2020.
- DUARTE, M. Q. et al. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3401-3411, 2020.
- FETER, N. et al. Aumento acentuado da depressão e ansiedade entre adultos brasileiros durante a pandemia de COVID-19: resultados da coorte PAMPA. **Saúde pública**, v. 190, pág. 101-107, 2021.
- KNUTH, A. G.; CARVALHO, F. F. B.; FREITAS, D. D. Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID-19. **Revista brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-9, 2020.
- MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, p. e2020407, 2020.
- MALTA, D. C. et al. The COVID-19 pandemic and changes in Brazilian adolescents' lifestyles. Scielo preprints. Section Health Sciences. **Preprint / Version**, 2021.
- MARANHÃO-FILHO, A. L. A Contribuição do Profissional de Educação Física em Equipe Multiprofissional para Recuperação de Pacientes pós Covid 19. **RACE-Revista de Administração do Cesmac**, v. 10, p. 115-122, 2021.
- MATTOS, S. M. et al. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-12, 2020.
- MEIRA-JÚNIOR, C. M. et al. Anxiety and leisure-domain physical activity frequency, duration, and intensity during Covid-19 pandemic. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 603770, 2020.
- MENDES, T. B. et al. Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 582-587, 2021.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. O grande erro de não considerar a atividade física um elemento essencial do cuidado durante a pandemia de Covid-19. **Revista Internacional de Ciências Cardiovasculares** , v. 324-325, 2021.

SCHUCH, F. B. et al. Associações de atividade física moderada a vigorosa e comportamento sedentário com sintomas depressivos e ansiosos em pessoas auto-isoladas durante a pandemia de COVID-19: uma pesquisa transversal no Brasil. **Pesquisa em psiquiatria** , v. 292, p. 113339, 2020.

SILVA, L. R. B. et al. Physical inactivity is associated with increased levels of anxiety, depression, and stress in Brazilians during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. **Frontiers in Psychiatry**, v. 11, p. 565291, 2020.

SOLON-JÚNIOR, L. J. F.; FORTES, L. S; BARBOSA, B. T et al. Home-based exercise during confinement in COVID-19 pandemic and mental health in adults: a cross-sectional comparative study. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 25, e0120, 2020.

SOUZA-FILHO, B. A. B.; TRITANY, É. F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00054420, 2020.

SOUZA, F. R. Atividade física diminui a prevalência de hospitalização associada à COVID-19: estudo EXTRA no Brasil. **MedRxiv** , p. 2020.10. 14.20212704, 2020.

VANCINI, R. L. et al. Recomendações gerais de cuidado à saúde e de prática de atividade física vs. pandemia da COVID-19. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 20, n. 1, p. 3-16, 2021.

WACLAWOVSKY, A. J.; SANTOS, E. B. D.; SCHUCH, F. B. Atividade física e saúde mental durante a pandemia da Covid-19: uma revisão rápida de estudos epidemiológicos brasileiros. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 23, n. 1, p. 2318-0404.20210011, 2021.