

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

CALEB MELO DE MENDONÇA RAMOS
MATHEUS GABRIEL CHAGAS ROSA DE LIMA
WASHINGTON MIGUEL FONTES ANDRADE

**IMPACTO DA PANDEMIA DA COVID-19 NA PRÁTICA
DE ATIVIDADES FÍSICAS**

RECIFE/2024

CALEB MELO DE MENDONÇA RAMOS
MATHEUS GABRIEL CHAGAS ROSA DE LIMA
WASHINGTON MIGUEL FONTES ANDRADE

IMPACTO DA PANDEMIA DA COVID-19 NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

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

Professor Orientador: Ariel José do Nascimento

RECIFE/2024

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“O esporte tem a capacidade de transformar pensamentos, quebrar paradigmas, educando os estudantes pelo movimento e interação social”.

(Diogo Diedrich)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO..... 07

2 REFERENCIAL TEÓRICO..... 09

2.1 Pandemia do Corona Virus (Covs)..... 09

3.1 Título do subcapítulo [seção secundária]..... 08

2.2 A Prática de Atividade Física e Seus Benefícios Durante a Pandemia..... 11

2.3 Atividade Física X Imunidade..... 12

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO..... 13

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES 14

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... 21

REFERÊNCIAS..... 22

IMPACTO DA PANDEMIA NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Caleb Melo de Mendonça Ramos

Matheus Gabriel Chagas Rosa de Lima

Washington Miguel Fontes Andrade

José Cristiano Faustino dos Santos ¹

Resumo: A pandemia do Covid-19, provocou muitos danos tanto da ordem biológica como psicológica na sociedade mundial. Com a falta da prática de atividades físicas, consequente veio a gerar o aumento do sedentarismo da população, no qual veio a afetar de forma negativa a saúde e a qualidade da vida dos indivíduos. Assim, o objetivo deste trabalho se deu em o objetivo deste trabalho se deu em compreender os impactos provocados pela pandemia do Covid-19 na prática regular em indivíduos que praticam atividades físicas. Deste modo, o presente trabalho usou como tipo de metodologia o estudo quantitativo de cunho bibliográfico para identificar estudos que tratam do tema investigado. Deste modo, os resultados da pesquisa apontaram que as medidas de distanciamento social para o combate do COVID-19 influenciaram o nível de atividade física de adultos brasileiros. Portanto, em decorrência da pandemia, pode corresponder a um ponto que caracterizado como um potencial agravante sobre a infecção pelo novo Coronavírus. Por fim, a falta de atividade física, puderam contribuir para o desenvolvimento de ansiedade e depressão, provando que, a prática de exercícios físicos é um elemento fundamental para a saúde física e mental da população em geral.

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

¹Professor(a) da UNIBRA. Titulação e breve currículo. E-mail para contato: nononono@nonoon.com.

1 INTRODUÇÃO

Com milhões de casos confirmados, provocando a morte de cerca 3 milhões de mortes em todo o mundo até o ano de 2021, a pandemia do Covid-19, provocou muitos danos tanto da ordem biológica como psicológica, o que afetou os sistemas de saúde mundial e uma situação de grande incerteza devido o desconhecimento do vírus e sobre o manejo dos pacientes com a subida e descida da onda de notificações (KUMAR *et al.* 2021).

O coronavírus (CoVs) pertence à ordem Nidovirales, família Coronaviridae e da subfamília Coronavirinae, e infecta diversos hospedeiros. O Sars-CoV-2 pertence ao subgênero Sarbecovírus e foi identificado como um vírus distinto com base na baixa identidade genética com esses outros vírus altamente patogênicos. As consequências nos seres humanos decorrem por meio de infecções através de via respiratória, o que provoca quadros leves ou variantes graves, assim como em outros vírus da mesma família, a exemplo da síndrome aguda respiratória severa 1 (SARS) e da síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS). Assim, a transmissão deste vírus é feita por intermédio de gotículas respiratórias em pessoas ou superfícies contaminadas (PIMENTEL & ANDERSSON, 2020).

No Brasil, com o fechamento das atividades não essenciais do comércio, além das faculdades e escolas, e a proibição de circulação de pessoas nas vias públicas na intenção de conter o avanço da doença. Desta forma, de acordo com Pedrozo-Pupo, Pedrozo-Cortes & Campo-Arias (2020) houveram impactos a níveis comportamentais na população, entre eles, o agravamento de problemas psíquicos, mudanças no estilo de vida, a diminuição na prática de atividade física, e questões que envolveram a ansiedade que decorreram ao consumo de alimentos não saudáveis, bebidas alcoólicas e o tabaco.

Para Gross *et al* (2020), com a falta da prática de atividades físicas, consequente veio a gerar o aumento do sedentarismo da população, no qual veio a afetar de forma negativa a saúde e a qualidade da vida dos indivíduos. Assim, autores como Luan *et al* (2019), acentuam que a prática regular de atividade física é algo comprovado cientificamente como uma estratégia não-farmacológica para o tratamento de prevenção de varias doenças, sejam estas de origem metabólica, física e/ou psicológica. Portanto, conforme Malbergier & Oliveira (2005), faz-se

necessário medidas que venham a orientar de forma específica, os grupos dos quais foram mais afetados durante o período de quarentena, em relação a estratégias de hábitos ativos durante o isolamento social.

Por fim, considerando que por meio da adoção das medidas por parte do governo afim de conter os avanços da Covid 19, o distanciamento social provocaram o fechamento de academias, parques, praias e outros ambientes, provocando grandes dificuldades por parte da população para manter a prática de atividade física regular (LIZ & ANDRADE, 2016), o que veio a provocar grandes impactos no que se trata da qualidade de vida das pessoas.

Tratando-se da promoção da saúde e diminuição da vulnerabilidade por conta do vírus da Covid-19 de acordo com Borges *et. al.*, (2021) a prática de atividade física durante o período de distanciamento social está relacionado aos determinantes sociais, isto é, em relação as pessoas de baixa renda não possuem acesso e condições para a realização de atividades físicas, seja em relação a rotina de trabalho mediante os serviços essenciais ou pela falta de políticas de promoção de atividades físicas prioritárias para a população de maior vulnerabilidade social.

Tendo em vista que o isolamento social além de dificultar a prática da atividade física, veio a alterar o estilo de vida da população, como o aumento do comportamento sedentário, desta forma, o presente estudo buscará investigar e responder a seguinte problemática: quais os impactos na prática de atividades físicas na população durante a pandemia da Covid 19?

Por fim, o objetivo deste trabalho se dá em compreender os impactos provocados pela pandemia do Covid-19 na prática regular em indivíduos que praticam atividades físicas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Pandemia do Corona Virus (Covs)

Com milhões de casos confirmados, provocando a morte de cerca 3 milhões de mortes em todo o mundo até o ano de 2021, a pandemia do Covid-19, provocou muitos danos tanto da ordem biológica como psicológica, o que afetou os sistemas de saúde mundial e uma situação de grande incerteza devido o desconhecimento do vírus e sobre o manejo dos pacientes com a subida e descida da onda de notificações (KUMAR *et al.*, 2021).

O coronavírus (CoVs) pertence à ordem Nidovirales, família Coronaviridae e da subfamília Coronavirinae, e infecta diversos hospedeiros. O Sars-CoV-2 pertence ao subgênero Sarbecovírus e foi identificado como um vírus distinto com base na baixa identidade genética com esses outros vírus altamente patogênicos. Nos seres humanos, suas consequências decorrem por meio de infecções através de via respiratória, o que provoca quadros leves ou variantes graves, assim como em outros vírus da mesma família, a exemplo da síndrome aguda respiratória severa 1 (SARS) e da síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS). Assim, a transmissão deste vírus é feita por intermédio de gotículas respiratórias em pessoas ou superfícies contaminadas (PIMENTEL; ANDERSSON, 2020).

Deste modo, a contaminação pode ocorrer através do cortejo ou mesmo assintomáticos e o tempo de incubação é entre 2-14 dias. Quanto aos sintomas, a pessoa contaminada apresenta reações como tosse, febre, fadiga, dispneia, no que pode resultar em complicações como pneumonia e síndrome da angústia respiratória aguda (KUMAR *et al.*, 2021). A síndrome aguda respiratória severa foi identificada primeiramente na cidade de Wuhan, China, em dezembro de 2019, com isso a Organização Mundial da Saúde (OMS) catalogou a situação como pandemia no dia 11 de março de 2020 (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

O novo vírus mostrou-se bastante contagioso e se espalhou rapidamente em todo o mundo. Em 30 de janeiro de 2020, de acordo com o Regulamento Sanitário Internacional, o surto foi declarado pela OMS como emergência em saúde pública de interesse internacional, já disseminada para 18 países e com quatro países

relatando transmissão local. Em 28 de fevereiro de 2020 a OMS elevou a classificação da situação como nível muito alto de risco de pandemia e em 11 de março de 2020 quando o número de casos de Covid-19 fora da China aumentou 13 vezes e o número de países envolvidos triplicou, com mais de 118.000 casos em 114 países e mais de 4.000 mortes, a instituição declarou uma pandemia da nova doença (TLEYJEH *et al*, 2021).

2.2 A Prática de Atividade Física e Seus Benefícios Durante a Pandemia

Conforme explanam Garcia *et al.* (2020), o distanciamento social pode acometer uma redução significativa dos níveis de atividades físicas, seja de intensidade moderada como vigorosa, assim como, no aumento do sedentarismo, onde, conseqüentemente, impacta no estilo de vida da população.

Conforme adverte o Ministério da Saúde (MS), a prática de atividades físicas no período da pandemia acerrata um aumento da disposição em exercer qualquer tarefa, ajuda no fortalecimento dos ossos e músculos, melhora a capacidade funcional, função cardiorrespiratória, bem-estar, flexibilidade, na qualidade do sono, ajuda a melhorar o humor, e, sobretudo, na redução dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse (BRASIL, 2021).

De fato, a pandemia do COVID-19 causou um impacto significativo na vida social da população mundial. Segundo uma avaliação feita pela Organização de Saúde Mental Americana (MHA) por meio de testes via *on-line* em voluntários, pode-se constatar um aumento das taxas do nível de depressão desde o começo da pandemia. Desta forma, devido ao isolamento social que acerretou na solidão apontaram 74% dos fatores veio a provocar os sintomas de depressão. Nos demais 36% dos pesquisados relataram eventos vitais. Sendo assim, houve uma estimativa de que nove a cada dez jovens demonstraram sintomas de depressão moderada à grave (MENTAL HEALTH AMERICA, 2020).

De acordo com Barros *et al.* (2020), em um estudo demonstrou-se que a pandemia do Covid-19 interferiu na saúde mental da população brasileira. Conforme apresentou o estudo, dentre os participantes, 40,4% afirmaram se sentirem de forma periódica deprimidos, 52,6% apontaram sentir sintomas de ansiedade e nervosismo,

48% afirmaram conter problemas relacionados ao sono e 48% demonstraram sentir problemas com insônia já existente.

Autores como Barros & Gomes (2019), apontaram que a prática de atividades físicas se tornou um mecanismo eficaz não farmacológico de terapia em combate a ansiedade e a depressão, pois, com a prática de atividades físicas, o organismo libera diversas substâncias no sangue que ajuda a aumentar o bem estar e a disposição dando ao organismo um sentimento de prazer. Dentre elas, os neurotransmissores mais conhecidos são a dopamina (prazer), noradrenalina (reação de estresse) e a serotonina (sono). Assim, a serotonina vem atuar, sobretudo, após a prática de atividades físicas como um analgésico natural ajudando a aliviar as dores, reduzindo o estresse, tensões e no tratamento de alguns tipos de depressão.

2.3 Atividade Física X Imunidade

De acordo com Simpson & Katsanis (2020), existem muitos benefícios decorrentes da prática de atividades físicas, dentre eles, estão na promoção dos altos níveis de aptidão cardiorrespiratória. De acordo com os autores, conforme as diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACMS), a prática de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa ajudaram a potencializar os efeitos das respostas do sistema imunológico à vacinação, além dos diversos marcadores imunológicos em diversos estágios de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), deficiência cognitiva, englobando o câncer, HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana) e na redução da inflamação crônica de baixo grau.

Para Krinski *et al.* (2010), o sistema imunológico desencadeia várias reações de defesa no organismo humano, cuja capacidade está em reconhecer e consequentemente eliminar agentes estranhos invasores. Na primeira linha de defesa estão os leucócitos (neutrófilos, eosinófilos, basófilos, monócitos), células naturais Killer, proteínas de fase aguda e enzimas. Na segunda linha de defesa estão os linfócitos T e B e por imunoglobulinas. Desta forma, vale salientar que a prática de atividades físicas pode conduzir a modulação dessas substâncias

em nosso organismo, tanto para mais como para menos, e seus efeitos irão depender da intensidade e duração da atividade.

Ao se tratar da primeira linha de defesa, os leucócitos, a sua concentração é aumentada durante as práticas de atividades físicas, é diminuída rapidamente depois da prática da atividade física, sobretudo, após atividades físicas de níveis e intensidade de longa duração que podem levar a imunossupressão devido a teoria conhecida como "janela aberta", isto é, é quando é observada uma caída no sistema imune no término das atividades físicas extenuantes, o que deixa o organismo propenso a vírus e bactérias durante um período de 3 a 72 horas. Contudo, ressalta-se que a imunossupressão tem uma duração bem mais curta quando se realiza atividades físicas de intensidade leve e moderada (KRINSKI, 2010).

Conforme explana os estudos de Joy (2020), num estudo feito pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte, a indicação da prática de atividades físicas regulares para todas as pessoas, assim como os indivíduos que fazem parte do grupo de risco ou não, melhore a função do sistema imunológico, o que ajuda a reduzir os quadros de ansiedade e estresse. Tal indicação é válida para todas as pessoas. Caso desenvolvam os sintomas da SARS-CoV-2, a atividade física deve ser interrompida e os médicos devem ser consultados.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

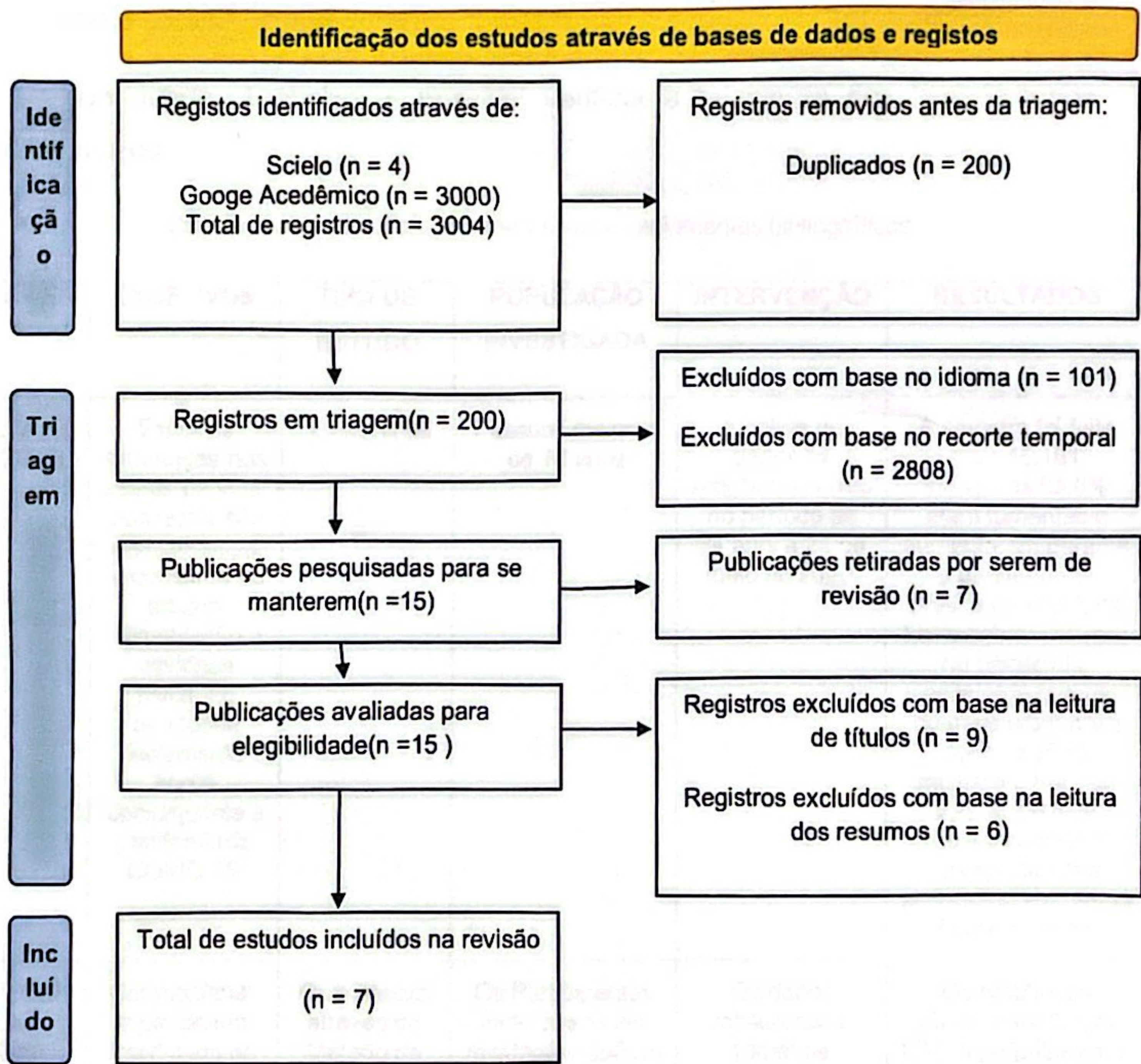
Para conhecer a produção do conhecimento acerca das práticas das atividades físicas e seus impactos no período da pandemia será realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas como Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *National Library of Medicine National Institutes of Health* (PubMed) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO). Como descritores para tal busca, serão utilizados os seguintes descritores: pandemia, atividades físicas, Covid-19, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2023; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa, inglês e espanhol; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na pesquisa de coleta de dados foram extraídas as seguintes informações dos artigos: autor, ano de publicação, objetivos, tipo de estudo, população investigada, intervenção e resultados. Em termos de dados dos próprios estudos este foram selecionados para análise. Por fim, os resultados foram adquiridos e discutidos de modo descritivo.

Figura 1 - Fluxograma de busca dos trabalhos



Através dos artigos analisados durante a pesquisa de dados informativos em relação ao assuntos proposto, pode-se observar que os impactos da pandemia da COVID-19 na relação da alimentação e na prática de atividade física na população

brasileira, pode-se constatar que por meio de uma revisão integrativa, 8 foram selecionados para compor o quadro de artigos deste trabalho acadêmico, apontando através dos dados coletados em seus estudos, em grande parte, as modificações na rotina dos brasileiros em relação a esta temática específica, conforme averiguado no alcance de seus principais objetivos, pode-se verificar então: Mudanças em termos de hábitos cotidianos ou estilos de vida, na forma de se alimentar e praticar atividades físicas, ao que se envolve a pandemia a sua principal consequência, quando esta foi objetivava, além de tudo, a questão do controle de sua disseminação na população, assim como o distanciamento e o isolamento social.

No quadro 1 abaixo, é possível verificar a relevância dos levantamentos bibliográficos:

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
MALTA, et al. (2020)	Expor as mudanças nos estilos de vida, nas quais são mencionadas, o consumo de tabaco, alimentação e atividade física, no período de isolamento social consequente a pandemia do COVID-19.	Transversal	Pessoas maiores de 18 anos	A coleta de dados foi realizada via web no período de 24 abril a 24 de maio de 2020.	A amostra foi feita com 45.161 indivíduos 53,6% eram fumantes e aumentaram durante a pandemia. A prática de atividade física sofreu redução na pandemia, constatou que os homens eram mais ativos que as mulheres. Por sua vez, aumentou substancialmente o comportamento sedentário e o tempo frente as telas.
VERTICCH et al. (2020)	Correlacionar a pandemia interligada as mudanças dos hábitos alimentares acarretando em ganho de peso e massa corporal.	Quantitativo através do Método de pesquisa de Survey on-line	Os Participantes incluídos foram residentes de Belo Horizonte e região metropolitana (18+).	Os dados observados foram as condutas alimentares, distanciamento social, saúde física e mental e os sentimentos envolvidos durante a	Os resultados observados foram 83,5% perpetraram o isolamento social em algum momento, dessas, 54% afirmam ter ganho peso e 46% responderam que não ganharam peso durante

				pandemia do COVID19.	distanciamento; 15,29 % informaram "Medo de parentes e amigos adoecerem", 14,18% estão o com "Ansiedade", 13,46% com "Incerteza quanto ao futuro" e 12,54% estão "Preocupados"; dos que fizeram isolamento social 44% afirmam que seus hábitos mudaram para pior.
BOTERO <i>et al</i> , (2020)	Analisar os impactos da pandemia do COVID-19 sobre o nível de atividade física e comportamento sedentário na população adulta brasileira.	Transversal	Pessoas maiores de 18 anos	Foram analisadas as seguintes variáveis: informação s pessoais; atividade física; hábitos de risco para a saúde e saúde geral.	A amostra foi composta por 1.881 indivíduos, dos quais, 56,8% eram do sexo feminino. Os participantes que mudaram seu nível de atividade física durante a pandemia eram mais jovens, apresentam mais excesso de peso e menos ativos antes da pandemia. Consequentemente, passaram mais tempo sentados, e mais dias de isolamento social.
MALTA <i>et al</i> . (2021)	Investigar a adesão do isolamento social, as repercussões no estado de ânimo e as mudanças nos estilos de vida da dos adultos brasileiros durante a pandemia consequente a COVID19.	Transversal	Pessoas maiores de 18 anos	A coleta de dados foi realizada via web no período de 24 abril a 24 de maio de 2020.	A amostra final foi composta por 45.161 indivíduos, dos quais 53,6% eram do sexo feminino. Sobre o tabagismo, 34% dos que já fumavam relataram ter aumentado o consumo de cigarros durante a pandemia. A prática de atividade física sofreu redução na pandemia, constatou que os homens eram mais ativos que as mulheres.
SILVA. <i>et al</i> . (2020)	Demonstrar as práticas de exercícios e atividades físicas	Descritivo com corte transversal e base populacional	Pessoas maiores de 18 anos	O Questionário de atividade física de lazer foi proposto apresentou duas	A prática de atividade física de lazer durante a pandemia na amostra geral de

	somadas ao lazer, dentro da realidade de Pandemia da COVID-19, na cidade de Bajé no Estado do Rio Grande do sul. Pontos avallados: Diferenças no nível de distanciament o social,e Diferenças à nívelde sexo e escolaridade.			abordagens: 1- Prática de atividades físicas no período de lazer, local, orientação; e 2- A Prática de atividade física de lazer na semana anterior à entrevista.	acordo com: escolaridade: 9,8% de menor escolaridade a 50,9% com ensino superior completo. Praticaram atividade física em casa: (53,5%), e sem auxílio de um profissional (64,8%), e cerca de 20% com auxílio profissional. Distanciamento social: entre os que relataram prática de atividade física de lazer (37,7%) relataram estar "mais ou menos isolados".
STEELE <i>et al.</i> (2020)	Descrever as Características da Alimentação de usuários da coorte NutriNet Brasil consecutivame nte antes de a pandemia chegar ao país edurante sua vigência.	Estudo de coorte NutriNet Brasil.	Pessoas maiores de 18 anos	A coorte já tem mais de 75 mil respondentes distribuídos por todo o Brasil. O questionário realizado aborda o estado de saúde e alimentação dos indivíduos, como também, outras condições que podem influenciar a saúde.	Dos 10.116 participantes, observa-se predomínio do sexo feminino (78,0%), de adultos jovens (51,1%), residentes da região Sudeste (85,1%). Quanto as alterações na alimentação saudável em comparação ao período imediatamente anterior a chegada da pandemia ao Brasil e durante sua vigência, ocorreu um aumento estatisticamen te significativa.
COSTA <i>et al.</i> (2020)	Analisar como as medidas adotas de isolamento social para o combate do COVID 19, influenciou o nível de atividade física de adultos brasileiros.	Descritivo Transversal e abordagem quantitativa	Pessoas maiores de 18 anos	A pesquisa foi realizada com 2.004 adultos brasileiros através de questionários online no período de 2 a 8 de abril de 2020.	A amostra foi composta por adultos residente em municípiosde cinco regiões do Brasil, sendo grande parte do sexo feminino (62,6%). Além disso, mostrou-se que ser suficientemente ativo durante a pandemia estar associado ao sexo masculino, a residir em cidade de região metropolitana e não pertencer a

					grupo de risco para o COVID-19.
--	--	--	--	--	---------------------------------

Fonte: os autores (2024)

Sobre as alterações dos estilos de vida da população durante o período da pandemia da Covid-19, autores como Malta *et al.* (2020), observaram que ocorreu uma redução na frequência de consumo de alimentos saudáveis como as hortaliças e frutas, além de uma significativa diminuição de atividade física.

Em divergência com os estudos de Malta *et al* (2021), de acordo com as pesquisas realizadas por Steele *et al.* (2020), o consumo alimentar de usuários da coorte NutriNet Brasil nas cinco regiões consecutivamente antes da pandemia alcançaram no Brasil e durante sua vigência. Para os supracitados autores, em relação ao aumento significativo no consumo de alimentos saudáveis, tais como, hortaliças (de 87,3% para 89,1%), de frutas (de 78,3% para 81,8%), de feijão ou outras leguminosas (53,5% para 55,3%) e dos três itens anteriores (40,2%). Em relação a ingestão de alimentos não saudáveis, percebeu-se uma estabilidade em relação ao consumo de ultra processados (de 80,0 a 80,3%), para tanto, estatisticamente a redução de atividades físicas diminuiu de forma drástica devido ao isolamento social.

Ressalta-se que o aumento no consumo de alimentos ultra processados, de conforme os estudos de Steele *et al.* (2020), decorreram nas regiões Norte e Nordeste. Ainda que não sejam informações com alcance estatístico significativo, é provável que esta esteja associada as regiões menos desenvolvidas do Brasil e menor nível de escolaridade.

Nesse contexto, é importante ressaltar uma pesquisa feita pela Fundação Oswald Cruz (2020), sobre o comportamento há a possibilidade de que o consumo de alimentos não saudáveis, principalmente, no consumo de ultraprocessados, prevalece em grupos com menos escolaridade e com condições financeiras menos favoráveis. Neste viés, as práticas de prática de atividades físicas durante a pandemia da Covid-19, foram suprimidas.

Ainda em relação as práticas de atividades físicas e o consumo alimentar durante a pandemia, autores como Bicalho *et al.* (2020) apontaram mudanças nos hábitos, em conjunto ao comportamento, de praticantes de atividade física de alta

intensida no período da pandemia em decorrência ao isolamento social. Os referidos autores verificaram um aumento no consumo de refrigerantes, *fast foods*, e os ultra processados, assim como no volume das refeições. Contudo, pode-se constatar mudanças positivas em relação ao maior consumo de frutas e hortaliças.

Ainda em relação aos estudos realizados com os supracitados autores acima, feito com 2.381 indivíduos, procurou investigar as mudanças de hábito tanto alimentares como de atividades físicas ocorridas durante a pandemia e suas associações com mudanças no estilo de vida. Na pesquisa, pode-se constatar alterações em relação aos padrões alimentares em aproximadamente metade da população (48,4% versus 72,32%), sendo observado um aumento no consumo de frutas e vegetais (de 30,9% versus 33,7%). Ademais, foi possível observar houve uma redução de 43,3% sobre a frequência da prática de atividade física, 49% aumentou o tempo e 34,3% aumentou o consumo alimentar.

Para Verticchio *et al.* (2020) a relação da pandemia da Covid-19, devido as mudanças de hábitos alimentares, os autores puderam evidenciar que 54% dos participantes que estiveram em isolamento social em algum momento da pandemia do Covid-19, sofreram influência da ansiedade, das preocupações, e dos medos que proporcionou mudanças nos padrões dos hábitos alimentares, resultando no ganho de peso. Assim, a falta de atividades físicas contribuíram para que a insidência de ansiedade e medo do futuro pode ser algo agravante durante o isolamento social.

Neste mesmo viés, Malta *et al.* (2020), vão evidenciar ainda mais o que os demais autores exporam, pois, durante a pandemia houve uma redução significativa da prática de atividade física, onde, pode-se perceber que os homens eram mais ativos que as mulheres. Deste modo, aumentou-se de forma considerável o comportamento sedentário e o tempo de frente as telas.

Estes resultados corroboram com os estudos de Malta *et al.* (2021) e Botero *et al.* (2020), no qual apontaram que durante o isolamento social da Covid-19, com a redução no nível de atividade física decorreram no aumento significativo no comportamento sedentário, deste modo, percebeu-se que as mais afetadas foram a população com idade mais avançada, doenças crônicas, e não atividades físicas antes do isolamento social. Frente a este cenário, pode-se perceber um dado crítico a ser analisado, pois, a falta de atividade física e o aumento do tempo sentado são preditivos independentes de causas de diversas doenças.

Em termos de práticas de atividades físicas e lazer, Silva *et al.* (2020) avaliaram que dentro da realidade de pandemia da Covid-19, tendo em vista o nível de distanciamento social e a questão sobre o nível de sexo e escolaridade, os autores puderam evidenciar que a prática de atividade física de lazer durante o período da pandemia, na amostra geral, conforme a escolaridade foi de 9,8% para os indivíduos de menor escolaridade a 50,9% para aqueles com ensino superior completo. A prática de atividade física em casa (53,5%), e sem auxílio de um profissional (64,8%), e em torno de 20% com auxílio profissional. Em relação ao distanciamento social, aos que relataram praticar atividade física de lazer 37,7% apontaram estar "mais ou menos isolados".

No estudo de Costa *et al.* (2020), analisaram como as medidas de distanciamento social para o combate do COVID-19 influenciaram o nível de atividade física de adultos brasileiros. Os autores evidenciaram que os que relataram ser suficientemente ativos no período anterior, embora 59% dos participantes sejam suficientemente ativos, diminuíram seu nível de atividade física durante a pandemia. Entretanto, apenas 8,8% dos que eram insuficientemente ativos, tornaram-se suficientemente ativos durante a adoção das medidas de isolamento social.

Consequentemente, com a diminuição drástica de prática de atividade física e com o aumento do comportamento sedentário, o tempo em frente as telas de equipamentos como *tablets*, TVs e computadores, vale ressaltar que a redução de atividade física provocou uma rápida perda da qualidade de vida em relação a saúde cardiovascular e mortes prematuras entre as populações com maior risco de doenças do coração (STEELE *et al.* 2020; Silva *et al.* 2020), assim, em decorrência da pandemia, pode corresponder a um ponto que caracterizado como um potencial agravante sobre a infecção pelo novo Coronavírus.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos estudos analisados para a composição deste trabalho, pode-se observar que a pandemia da COVID-19 acarretou grandes mudanças no que se trata ao estilo de vida da população, como por exemplo nos hábitos alimentares, na saúde mental, na prática de atividade física, o que se tornou um assunto recorrente no meio da literatura, o que veio a produzir bastante preocupação.

Mediante a tais recentes ocorrências, é possível identificar que os além dos maus hábitos alimentares, recorrentes na diminuição do consumo de frutas e hortaliças e no aumento de alimentos ultra processados, sendo estes fatores que podem desencadear em patologias e comprometer o sistema imunológico, a falta de exercícios físicos puderam acarretar para o agravamento dos sintomas da COVID-19.

Assim como os aspectos nutricionais e físico, é importante ressaltar a saúde mental das pessoas durante o período da pandemia, visto que esta foi afetada, mediante o aumento de sintomas como o do estresse, ansiedade e depressão frente a esse contexto.

Deste modo, vale ressaltar que, para além de meros conteitos voltados para aptidão física, as pesquisas puderam apresentar resultados que foram para além do aspecto físico, através dos artigos pesquisados, foi possível observar nos estudos uma melhora significativa no quadro de saúde mental dos pacientes no qual foram envolvidos em todos os estudos. Portanto, pode-se verificar que durante a pandemia, a falta de atividade física, puderam contribuir para o desenvolvimento de ansiedade e depressão, provando que, a prática de exercícios físicos é um elemento fundamental para a saúde física e mental da população em geral.

REFERÊNCIAS

- BARROS, M. B. A. *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde.**, Brasília, v. 12, n. 1, p.2237-9622. 2020.
- BORGES, I. S. V., Vieira, A. C. N., Campos, I. S., Machado, J. K., Raimondi, G. A. Promoção da saúde e redução de vulnerabilidades por meio da prática da atividade física. **Revista Brasileira de Educação Médica** [online]. 2021, v. 45, n. 02.
- BOTERO, J. P; *et al.* Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. **Einstein**, São Paulo, v.19, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Painel – Coronavírus**. Brasília, DF, 2020: Ministério da Saúde. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 21 abr. 2024.
- COSTA, C. L. A; COSTA, T. M; BARBOSA FILHO, B. C; BANDEIRA, P. F. L; SIQUEIRA, R. C. L. Atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2020;25:e0123.
- GARCÍA-ÁLVAREZ, L; FUENTE-TOMÁS, L. *et al.* Will changes in alcohol and tobacco use be seen during the COVID-19 lockdown?. **Adicciones**, Palma de Mallorca, v. 32, n. 2, p.85-89. 2020.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de Pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- GROSS, G. M. *et al.* Sex differences in associations between depression and posttraumatic stress disorder symptoms and tobacco use among veterans of recent conflicts. **J Womens Health**. Larchmont, v. 29, n. 5, p. 677-685, 2020.
- JOY, L. **Staying Active During COVID-19**. In: EIM Blog. [S. l.]: American College of Sports Medicine, 2020. Disponível em: https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories/?b=892 . Acesso em: 07 mai. 2024
- KRINSKI, K. *et al.* Efeitos do exercício físico no sistema imunológico. **Revista Brasileira de Medicina**, Rio de Janeiro , v. 67, n 7, 2010.
- KUMAR, J; *et al.* Eficácia e segurança da hidroxicloroquina / cloroquina contra a infecção por SARS-CoV-2: uma revisão sistemática e meta-análise. **Jornal de infecção e quimioterapia: jornal oficial da Sociedade Japonesa de Quimioterapia** vol. 27,6. 2021.

LIZ, C. M & ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Rev Bras Ciênc Esporte**. 2016.

LUAN, X.; TIAN, X.; ZHANG, H.; HUANG, R.; LI, N.; CHEN, P.; WANG, R. Exercise as a prescription for patients with various diseases. **Journal of Sport and Health Science, Shanghai**, v. 8, n. 5, p. 422-41, 2019.

MALBERGIER, A & OLIVEIRA JR, H. P. Dependência de tabaco e comorbidade psiquiátrica. **Rev psiquiatr clín**. Coimbra, v. 32, n. 5, p. 276-282, 2005.

MALTA, D. C.; *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**, Brasília, v. 29, 2020.

MALTA, D. C.; *et al*. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 44,p. 177-190, 2021.

MENTAL HEALTH AMERICA. **More Than 169,000 People Screen Positive For Depression Or Anxiety Since The Start Of The Pandemic**. Alexandria: MHA, jul. 2020.

PEDROZO-PUPO, JC, PEDROZO-CORTES, MJ & CAMPO-ARIAS, A. Perceived stress associated with COVID-19 epidemic in Colombia: an online survey. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 5, p. e00090520, 2020.

PIMENTEL, J; ANDERSSON, N. Cloroquina e seus derivados no manejo do COVID-19: uma revisão sistemática exploratória. **Biomed.**, Bogotá, v. 40, supl. 2, pág. 80-95. 2020.

RODRIGUES, P; REIS, E. C.; BIANCHI, L; PALMA, A. Fatores associados a prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1–9, 2020.

SILVA, C. E. M; *et al*. Influência das condições de bem-estar domiciliar na prática do isolamento social durante a Pandemia da Covid-19. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 8, n. 1, p. 1-7, 2020.

SIMPSON, R. J.; KATSANIS, E. The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. **Brain Behav Immun**. San Diego, v. 87, p.6-7. 2020.

STEELE, E. M; *et al*. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo,, p.54-91, 2020.

TLEYJEH, IM; KASHOUR, Z; DAMLAJ, M; *et al.* *Efficacy and safety of tocilizumab in COVID-19 patients: a living systematic review and meta-analysis.* **Clinical Microbiology and Infection** 27. 215e227. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Novel coronavirus (COVID-19)* [Internet]. Geneva: WHO; 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Acesso em: 03 abr. 2024.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Bom Deus pela força e iluminação durante esse período de formação acadêmica

A meu orientador pelo seu desempenho e solicitude durante a edição deste trabalho acadêmico.

Aos demais professores, amigos e funcionários da Universidade que, de forma direta ou indireta contribuíram para o nosso amadurecimento acadêmico.