

# IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19 SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E EXERCÍCIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

IMPACTS OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES AND EXERCISES: AN INTEGRATIVE REVIEW

Bianca Monielly de Queiroz Silva  
Licenciada em Educação Física pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte-  
UERN/*Campus* Pau dos Ferros-RN  
[biancamonielly@alu.uern.br](mailto:biancamonielly@alu.uern.br)

Jorge Alexandre Maia de Oliveira  
Mestre em Educação Física pelo Programa de Pós-graduação em Rede Nacional  
UNESP/UFRN  
[jorge\\_alexandre16@hotmail.com](mailto:jorge_alexandre16@hotmail.com)

## RESUMO

No início do ano de 2020, ocorreu uma disseminação do coronavírus (SARS-CoV-2) que passou a atingir todo o mundo, resultando em uma pandemia. O inesperado avanço da doença e a falta de estudos na área para o controle dos casos implicou em medidas para conter a rápida transmissão. Uma dessas medidas foi o distanciamento social que acarretou em mudanças drásticas na rotina das pessoas. Assim sendo, o objetivo deste estudo é analisar, com base na literatura, quais foram os impactos causados pela pandemia da COVID-19 no âmbito da prática de atividades físicas e exercícios de adolescentes e adultos brasileiros. A partir de uma revisão integrativa de estudos encontrados nos portais de pesquisa SCIELO, Google acadêmico, Periódicos Capes e Public Knowledge Project (PKP), investigamos quais mudanças relacionadas à prática de atividades físicas aconteceram diante desse cenário. Com base na análise dos estudos encontrados, pôde-se perceber que grande parte das pessoas deixou de praticar atividades físicas durante a pandemia ou diminuiu o número de vezes, quando comparado ao que se praticava antes. Os motivos mais frequentes pelos quais as pessoas interromperam ou diminuíram o nível de atividades físicas foram a falta de espaços, equipamentos e profissionais que pudessem auxiliar na prática dos exercícios. De acordo com os estudos, algumas pessoas que participaram das pesquisas já eram inativas antes mesmo da pandemia, o que nos mostra que parte do problema já existia. Nota-se nos resultados que a maioria das pessoas que interromperam a prática de atividades físicas durante a pandemia pertencia ao grupo de risco, por possuírem doenças crônicas. Acreditamos que essas pessoas necessitaram de um estímulo maior dos órgãos públicos para manterem-se ativas durante o isolamento. Faltaram políticas públicas de incentivo à prática de atividades físicas diante da pandemia. A inatividade física é um problema de saúde pública, e não somente responsabilidade da área da educação física, por isso todos devem trabalhar em conjunto para dirimir essa realidade.

**Palavras-chave:** Pandemia. COVID-19. Atividades Físicas. Exercícios Físicos.

## ABSTRACT

At the beginning of 2020, there was a spread of the coronavirus (SARS-CoV-2) that began to reach the entire world, resulting in a pandemic. The unexpected advance of the disease and the lack of studies in the area to control cases led to measures to contain rapid transmission. One of these measures was social distancing, which led to drastic changes in people's

routines. Therefore, the objective of this study is to analyze, based on the literature, what were the impacts caused by the COVID-19 pandemic in the scope of the practice of physical activities and exercises of Brazilian adolescents and adults. Based on an integrative review of studies found in the research portals SCIELO, Google academic, Capes journals and Public Knowledge Project (PKP), we investigated which changes related to the practice of physical activities occurred in that scenario. Regarding to the analysis of the studies found, it could be seen that most people stopped practicing physical activities during the pandemic or reduced the number of times, when compared to what was practiced before. The most frequent reasons why people interrupted or reduced the level of physical activities were the lack of spaces, equipment and professionals who could help with the practice of exercises. According to the studies, some people who participated in the surveys were already inactive even before the pandemic, which shows us that part of the problem already existed. It is noted, in the results, that most people who interrupted the practice of physical activities during the pandemic belonged to the risk group, because they had chronic diseases. We believe that these people needed a greater stimulus from public agencies to remain active during isolation. There was a lack of public policies to encourage the practice of physical activities in the face of the pandemic. Physical inactivity is a public health problem, and not just the responsibility of the physical education area, so everyone must work together to resolve this reality.

**Keywords:** Pandemic. COVID-19. Physical activities. Physical exercises.

## INTRODUÇÃO

Em janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou que o avanço da contaminação pelo vírus SARS-CoV-2 refletia em uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII). Sendo considerada como uma doença nomeada pela OMS como COVID-19, passou a ser caracterizada em março como pandemia pelo fato de atingir diversos países (OPAS, 2020). Conforme os termos do Regulamento Sanitário Internacional (RSI), propostos pela ANVISA, a ESPII é considerada um evento que constitui um grande risco de saúde pública, e, portanto, requer uma resposta internacional imediata. Então, a OMS buscou a coordenação, a cooperação e a solidariedade global para interromper a propagação do vírus. Sendo o isolamento social a primeira medida sanitária tomada, visto que não havia nenhum tipo de estratégia de imunização ou tratamento comprovado para o controle da doença.

Nunca os determinantes sociais da saúde e da qualidade de vida precisaram ser enfrentados de maneira tão ampla e urgente, com especial destaque a outro fator fundamental nas relações humanas e no combate às desigualdades e à intolerância: a solidariedade entre as pessoas, comunidades, cidades e nações (ANTUNES, 2020, p. 2).

E mesmo com toda a solidariedade e cooperação de todos, a pandemia ainda implicou em uma mudança drástica na vida dos indivíduos. Milhares de pessoas adoeceram, o Sistema Único de Saúde (SUS) voltou seu olhar para outras urgências e não deu conta de atender às

demandas, as relações comerciais foram comprometidas e as mortes foram se multiplicando cada vez mais. No Brasil, foi descoberto o primeiro caso em fevereiro de 2020 e rapidamente a doença foi se espalhando pelo país. Então, no sentido de evitar esse contágio imediato e alarmante foi necessário adotar medidas de contenção.

Boa parte dos estados e municípios induziram medidas de restrição da circulação e aglomeração decretando interrupção de aulas, direcionamento para trabalho em casa e de forma remota, diminuição dos transportes, restrição de atividades comerciais, no sentido de promover distanciamento social (KNUTH; CARVALHO; FREITAS, 2020, p. 1).

Contextualizando essa realidade com a área da Educação Física, segundo Miguel (2020, p. 3), “os centros voltados ao exercício físico (academias, clubes, ginásios) por promover aglomerações de pessoas, principalmente, em determinados horários, também precisaram pausar suas atividades”. Assim, as pessoas tiveram que optar por interromper seus treinamentos ou realizá-los em ambientes abertos ou em suas residências.

Mas apesar de reduzirem o número de casos contaminados pelo vírus, essas medidas adotadas trouxeram consequências negativas como o aumento do sedentarismo e o aparecimento de comorbidades devido às dificuldades e limitações para a prática de atividades físicas (SOUZA FILHO; TRITANY, 2020). Observou-se que muitas pessoas não conseguiram realizar seus treinamentos em casa pelo fato de não terem equipamentos ou não possuírem conhecimentos suficientes para conduzir as práticas sozinhas. Para isso, tornou-se necessário o acompanhamento de um profissional de Educação Física.

Com a dificuldade de acesso aos ambientes com equipamentos, como por exemplo, as academias de ginástica, as pessoas tiveram que reestabelecer novas ferramentas, utilizando objetos encontrados ou até mesmo confeccionados em casa para a substituição. Segundo Raiol (2020, p. 2807), “além disso, exercícios com peso corporal como polichinelos, agachamentos, subir e descer degraus puderam ser utilizados para completar o treinamento, especialmente a parte cardiovascular”. Praticar essas atividades em casa pode não ser a melhor opção, mas foi considerável para diminuir o estado de sedentarismo.

A prática de atividades físicas sempre foi de grande importância para sobrevivência humana, mas o exercício físico que é um tipo de atividade física planejada e estruturada é considerado um aspecto ainda mais fundamental na rotina das pessoas, principalmente, no contexto pandêmico, com toda a readequação de hábitos no período de distanciamento social. Como podemos perceber, boa parte da população vive com sua saúde comprometida pelos altos níveis de ansiedade e estresse diário. De acordo com Lima Júnior (2020, p. 36 *apud*

JOY, 2020), o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) recomenda a prática regular de exercícios físicos para todas as pessoas, seja do grupo de risco ou não, com o objetivo de diminuir esses níveis de ansiedade e estresse, como também aumentar a função imunológica. Sabendo que o exercício físico foi essencial nesse período de isolamento social, preocupamo-nos em saber se as pessoas o praticaram e de que forma essa prática aconteceu.

A OMS (2020), em suas novas diretrizes sobre atividades físicas e comportamento sedentário, diz que todas as pessoas podem ser fisicamente ativas, e que qualquer movimento conta para evitar o sedentarismo. Com isso, o Ministério da Saúde lançou um Guia de Atividade Física para a população brasileira, que traz informações sobre atividade física e saúde para que as pessoas mantivessem uma vida ativa durante a pandemia, também auxilia os profissionais da área da saúde na melhoria da qualidade de vida das pessoas e promoção da saúde. Esse documento manifesta discursos de que a prática de atividades físicas planejadas se torna ainda mais necessária durante o distanciamento social, assim intensificando os estudos na área da Educação Física. (BRASIL, 2021)

Nesse sentido, manter o corpo ativo é, claramente, um dos maiores pilares para ter saúde e qualidade de vida. E quando falamos em movimentar o corpo, já pensamos em atividade física ou exercício físico, que embora tenham conceitos distintos, os dois têm objetivos em comum: diminuir o sedentarismo e manter as pessoas saudáveis. A atividade física é definida como “qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, portanto, voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso” (NAHAS, 2017, p. 51). Desse modo, são aqueles movimentos corporais que resultam na execução de alguma tarefa. Já o exercício físico é classificado por Ogden (2004, p. 208) como um “movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo executado para melhorar ou manter um ou mais componentes da boa forma física”. Conforme cita o autor, o exercício físico é um tipo de atividade física, porém, algo mais elaborado que, geralmente, é orientado por um profissional (OGDEN, 2004).

A título de conceito e da utilização dos termos “atividade física” e “exercício físico”, entendemos como sinônimos no presente trabalho, partindo da premissa que são aquelas atividades organizadas e sistematizadas, a fim de treinamento ou condicionamento físico. Com isso, o objetivo de nosso trabalho é analisar, com base na literatura, quais foram os impactos causados pela pandemia da COVID-19 sobre a prática de atividades físicas e exercícios de adolescentes e adultos brasileiros. Portanto, o estudo se justifica em virtude da

relevância dos legados que ficam em relação às mudanças nas práticas de atividades físicas e exercícios das pessoas acometidas pela pandemia da COVID-19.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa trata de uma revisão integrativa que, segundo Ercole, Melo e Alcoforado (2014, p.9), “é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente”. Esse tipo de revisão inclui estudos experimentais e não experimentais, combinando dados teóricos e empíricos para a compreensão do assunto estudado (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Portanto, é um trabalho bibliográfico que pretende analisar de forma organizada e completa o fenômeno referido.

Para a elaboração deste trabalho, foram realizadas as seguintes etapas: construção da pergunta problema: quais os impactos causados pela pandemia da COVID-19 sobre a prática de atividades físicas e exercícios; definição dos descritores; busca em bases de dados pelos trabalhos correspondente a problemática; seleção dos artigos por meio dos critérios de inclusão e exclusão; organização das informações necessárias para análise; discussão dos resultados e apresentação do trabalho em si.

As buscas foram realizadas nas bases de dados dos portais SCIELO, Google Acadêmico, Periódicos Capes e Public Knowledge Project (PKP), utilizando-se dos seguintes descritores: “pandemia”, “COVID-19”, “Atividades físicas” e “Exercícios Físicos”. Foram encontrados quarenta e cinco trabalhos, dos quais incluímos cinco para análise, de acordo com a escolha feita a partir dos seguintes critérios de inclusão: artigos, do ano de 2020 a 2022, realizados com adolescentes e adultos brasileiros, leitura do título, leitura do resumo, revisão dos trabalhos que tivessem resultados convenientes para o alcance do nosso objetivo. A delimitação temporal foi feita de acordo com o período pandêmico. Foram excluídos da amostra os trabalhos realizados com crianças, pois o intuito desse estudo foi pesquisar sobre as atividades físicas planejadas e estruturadas. Também eliminamos os trabalhos que tratavam do assunto, mas que foram escritos em outra língua e trabalhos de revisão. Segue abaixo a figura 1 do caminho percorrido para a seleção dos trabalhos.

**Figura 1** - Fluxograma representativo da busca pelos trabalhos.



**Fonte:** Elaboração dos autores (2022).

Todos os trabalhos selecionados foram artigos científicos, sendo que os resultados extraídos para a discussão foram organizados por: título, autores, ano, objetivos, método/instrumento e resultados. O primeiro dado levado em consideração para análise foi o objetivo, em segundo, o método utilizado pelos autores e, por último, os resultados obtidos em cada estudo.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste estudo, foram avaliados cinco artigos científicos, dos quais separamos algumas informações (quadro 1) para melhor compreendermos os resultados de cada um deles. Verificamos primeiro quais foram os seus objetivos e se estes foram alcançados, logo depois, observamos as metodologias empregadas nas pesquisas, os instrumentos e amostras utilizadas

e os resultados alcançados. Assim, analisando os artigos, percebemos quanto ao tipo que todos tratam de estudos transversais, pois buscaram analisar fatores associados à manifestação da COVID-19 em uma população específica.

Os trabalhos utilizaram as abordagens quantitativa e qualitativa e instrumentos do tipo questionário ou formulário *online* para coletar os dados. Vale ressaltar que no que diz respeito à amostra dos trabalhos analisados, foi observado que são números bastante significativos, o que tornam os estudos mais robustos e adequados para a obtenção dos resultados. O estudo número 1 de SILVA *et al.* (2020) obteve uma amostra de 377 adultos; o estudo número 2 de BOTERO *et al.* (2020) foi feito com 1.881 indivíduos; no estudo número 3 de COSTA *et al.* (2020), participaram da pesquisa 2.004 sujeitos; no estudo número 4 de FERREIRA *et al.* (2021), a amostra foi de 1.063 de acordo com cálculo amostral; e no estudo número 5 de MALTA *et al.* (2021), a amostra obtida foi de 9.470 adolescentes.

#### Quadro 1- Dados para análise

TÍTULO/ AUTORES/ ANO	OBJETIVOS	MÉTODO/ INSTRUMENTO	RESULTADOS
1-Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil.  SILVA <i>et al.</i> (2020)	Descrever a prática de atividade física de lazer em meio à pandemia do COVID-19 em uma cidade do Rio Grande do Sul	Trata-se de um estudo de caráter descritivo com corte transversal e base populacional, de abordagem quantitativa. O instrumento utilizado: questionário.	Cerca de um quarto dos participantes relataram a prática de atividades físicas como ginásticas, esportes, caminhadas ou corridas no seu lazer durante a pandemia, sendo majoritariamente realizada em casa e sem orientação de profissionais de Educação Física.
2-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.  BOTERO <i>et al.</i> (2020)	Investigar o impacto da pandemia de coronavírus 2019 sobre o nível de atividade física e comportamento sedentário entre brasileiros com idade $\geq 18$ anos	Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa. O instrumento utilizado foi um questionário online.	Os resultados, deste estudo, indicam que o isolamento social imposto pela pandemia de COVID-19 levou a uma diminuição do nível de atividade física e ao aumento do comportamento sedentário em adultos brasileiros. A idade mais avançada, a presença de doenças crônicas, a inatividade física e o excesso de peso antes da pandemia de COVID-19 induzem a um maior risco de impacto sobre o nível de atividade física. O aumento do tempo sentado está associado com idade mais avançada, inatividade física prévia, presença de doenças crônicas, maior número de dias no isolamento social e nível de escolaridade mais elevado.
3- Influência do distanciamento	Investigar como as medidas de	Trata-se de um estudo de cunho	Os resultados demonstraram que houve uma redução do nível de

social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19.  COSTA <i>et al.</i> (2020)	distanciamento social para o combate ao COVID-19 têm influenciado o nível de atividade física de adultos brasileiros.	descritivo correlacional, transversal e de abordagem quantitativa.	atividade física dos participantes de antes para durante o período de adoção das medidas de distanciamento social. Esta mudança de comportamento foi mais evidente naqueles que não se apresentavam como suficientemente ativos antes da adoção das medidas. Além disso, outros fatores acabam contribuindo para a manutenção do nível de atividade física durante a pandemia. Ser do sexo masculino, residir em região metropolitana e não pertencer a grupos de risco são fatores que estão associado ao maior nível de atividade física durante a pandemia.
4-Impacto da Pandemia de Covid-19 Sobre a Prática de Exercícios Físicos em Mulheres.  FERREIRA <i>et al.</i> (2021)	Avaliar o impacto da pandemia de COVID-19 sobre a prática de exercícios físicos em mulheres, durante o período de distanciamento social estabelecido pelo poder público municipal de Campo Grande/MS.	É um estudo transversal, com abordagem qualitativa, e o instrumento utilizado foi um formulário online.	Os resultados apontaram para uma drástica diminuição na quantidade de exercícios físicos que essa população passou a realizar semanalmente, comparando o período anterior à pandemia e durante os momentos de distanciamento social.
5-A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros.  MALTA <i>et al.</i> (2021)	Analisar as mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros durante a pandemia de COVID-19.	É um estudo transversal, de abordagem quantitativa, e o instrumento utilizado foi um questionário online.	No que se refere à prática de atividade física, a prevalência antes da pandemia era de 28,7% e, durante a pandemia, 15,74%. Por outro lado, o comportamento sedentário aumentou de 44,57 para 70,15% entre o total de adolescentes, em ambos os sexos e faixas etárias.

**Fonte:** Elaboração dos autores (2022).

Com base nas pesquisas, leituras e observações, foi possível identificar que os resultados dos estudos indicam que houve diminuição na prática de atividades físicas de adultos e adolescentes durante o período de isolamento social. Isso acarreta em uma grande preocupação com a saúde das pessoas em decorrência do sedentarismo, visto que essa diminuição na prática de atividades físicas durante esse período foi algo bem visível. De acordo com Novaes *et al.* (2020), a OMS reafirma que o comportamento sedentário e os baixos níveis de atividade física têm efeitos negativos na saúde, bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos, principalmente, nessa situação de isolamento social. Por isso, a prática de atividades físicas torna-se crucial diante dessa realidade.



Estudos indicam que a prática de atividades físicas auxilia na melhora da função imunológica, o que permitem que as pessoas tenham menos chances de serem infectadas por vírus como o coronavírus. Segundo Torres e Nero (2019), a prática de um exercício de intensidade moderada melhora a capacidade de resposta do sistema imune. Isso significa que o indivíduo que pratica uma atividade física moderada com regularidade possui um organismo apto a defender-se de agentes agressores como vírus, fungos e bactérias.

Desse modo, os estudos demonstraram que os motivos mais frequentes pelos quais as pessoas interromperam ou diminuíram o nível de atividades físicas foi a falta de espaços, equipamentos e profissionais que pudessem auxiliar na prática dos exercícios. Como consequência do fechamento de espaços apropriados, os indivíduos tiveram que adaptar suas tarefas em casa. Segundo Raiol (2020), essas medidas implicaram em efeitos negativos para a saúde física e mental. De uma hora para outra, seres que costumavam viver uma rotina acelerada, passaram a ficar inativos e praticarem comportamentos sedentários, como por exemplo, realizar boa parte das atividades diárias, sentados ou deitados. Sabemos ainda que a permanência em casa contribuiu para que as pessoas adquirissem uma rotina de maus hábitos, estresse, ansiedade e depressão mesmo após o isolamento, o que comprometeu a saúde em diversos aspectos. Essas medidas fizeram com que as pessoas se resguardassem de uma doença, enquanto isso eram acometidos por outras, tão prejudiciais quanto a COVID-19.

De acordo com os estudos, algumas pessoas que participaram das pesquisas já eram inativas antes mesmo da pandemia o que nos mostrou que parte do problema já existia. Segundo Nahas (2017), “nas civilizações modernas, a mecanização, a automação e a tecnologia dos computadores nos têm eximido, em grande parte, das tarefas físicas mais intensas no trabalho e nas atividades da vida diária”. Com os avanços e benefícios da modernidade, poupamos mais os esforços diários e passamos a nos movimentar menos, facilitando o aparecimento de doenças hipocinéticas, que são enfermidades que surgem como consequência do sedentarismo. Podemos citar quatro dessas doenças, que são: cardiomiopatias, obesidade, sarcopenia e aterosclerose.

Nota-se nos resultados dos estudos que a maioria das pessoas que interromperam a prática de atividades físicas durante a pandemia pertenciam ao grupo de risco, por possuírem doenças crônicas. Especialmente no início da pandemia, foram emitidos diversos comunicados por instituições de saúde, relacionados ao distanciamento social e a prática de atividade física, no sentido de alcançar diversas esferas sociais com discursos que produziam sentidos para essa prática (KNUTH; CARVALHO; FREITAS, 2020). A ideia era fazer com

que as pessoas não se acomodassem e continuassem ativas, mesmo dentro de seus lares. As pessoas que são fisicamente ativas podem ter menores chances de adquirir doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, obesidade, entre outras que são fator de risco para infecção pelo coronavírus. E para aquelas que já possuem essas doenças a prática de atividades físicas pode se tornar ainda mais crucial para o aumento da imunidade.

A inatividade física é um grande problema de saúde pública na sociedade moderna, acima de tudo quando considerado que cerca de 70% da população, principalmente, na fase adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física (GUALANO; TINUCCI, 2011). É um número alarmante, visto que deveria ser o público mais ativo, por ter a plena consciência de que o sedentarismo traz inúmeros problemas de saúde para o futuro.

Reconhecemos a importância da prática de atividades físicas diariamente em todas as fases de nossas vidas, por ser um potente fator de promoção à saúde. Por isso, existem diversos documentos que recomendam e orientam essa prática de maneira adequada, como por exemplo, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira e as Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário.

Assim, o Ministério da Saúde, em seu Guia de Atividade Física para a População Brasileira apresenta os benefícios da atividade física para as pessoas de 18 a 64 anos, que são: a promoção do desenvolvimento humano e bem estar; a diminuição e prevenção da mortalidade por doenças crônicas; controle de peso corporal; diminuição do uso de medicamentos; diminuição de estresse, sintomas de ansiedade e depressão; melhoria na qualidade do sono; inclusão social; promoção de prazer, divertimento, entre outros (BRASIL, 2021). Também, essa é uma recomendação da OMS para os adultos.

Pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde (CAMARGO; AÑEZ, 2020, p. 04).

Essas atividades podem ser realizadas nas tarefas diárias, mas o ideal é que seja designado um tempo para a realização de um exercício físico que é algo mais composto e que proporciona benefícios adicionais à saúde e bem estar. Portanto, para pessoas nessa faixa etária, quanto mais o corpo estiver em movimento, melhor será a qualidade de vida. Contudo, a frequência, duração e intensidade dependem do nível de resistência de cada indivíduo. Dessa forma, é indispensável a prática de atividades físicas diariamente, principalmente, com

a orientação e acompanhamento de um profissional da Educação física durante as atividades, pois é ele quem orienta os procedimentos corretos a serem realizados de acordo com cada especificidade.

Segundo os estudos, com a necessidade de adaptação no período pandêmico, as pessoas que optaram por manter a prática de exercícios, procuraram utilizar recursos em suas residências, como equipamentos improvisados, treinamentos *online*, dicas encontradas das mídias sociais, entre outros. Esses recursos foram essenciais para diminuir o impacto da inatividade física, porém, não foram suficientes, pois de acordo com os resultados obtidos, o número de pessoas que mantiveram a prática foi mínimo e grande parte realizou sem o acompanhamento de um profissional de Educação física. O que sabemos é que é extremamente necessário para diminuir os riscos e oferecer benefícios significativos à saúde, respeitando o grau de atividade recomendada para cada fase da vida.

Sendo esse pensamento defendido por Freitas (2013), quando relata que o profissional de Educação Física é responsável por prescrever, orientar e acompanhar a todos aqueles que se inserem no âmbito da prática de atividades físicas, mas deve estar preparado para atuar de maneira a manter o aluno seguro e gerar resultados de forma correta e saudável. Dispõem também de uma função que vai além da visão de um trabalho meramente estético, são considerados profissionais da saúde de acordo com a Resolução nº 218, de 06 de março de 1997, portanto, preocupam-se com todo o processo de desenvolvimento humano (BRASIL,1997). Possuindo, assim, um campo de atuação amplo no contexto de determinantes sociais da saúde. Os profissionais de Educação física durante a pandemia tiveram que modificar-se de alguma maneira a sua atuação, para atender a demanda da população e ao mesmo tempo obedecer aos decretos de contenção da pandemia. Também por ser uma realidade nova, em que ninguém estava preparado, cada um foi tentando adaptar suas práticas aos protocolos impostos pelos governos. Porém, apenas as pessoas com mais condições financeiras conseguiram ter acesso direto a esses profissionais.

Verificou-se, nos artigos, que embora algumas pessoas tenham conseguido continuar praticando atividades físicas e exercícios de maneira correta, ainda foi um número pequeno quando comparado ao número de pessoas que pararam de praticar. São dados alarmantes que nos deixam preocupados com a saúde das pessoas. No entanto, essas informações nos servem de alerta e da necessidade de avançarmos nesta área, no sentido de buscar novos métodos para educar as pessoas, a fim de que elas se mantenham ativas e saudáveis diariamente durante toda as fases da vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os resultados dos estudos analisados, pôde-se perceber que grande parte das pessoas deixaram de praticar atividades físicas durante a pandemia ou diminuiu a frequência, quando comparado aos que praticavam antes. Isso demonstra que a inatividade física e o sedentarismo passaram a atingir ainda mais as pessoas no período pandêmico. Contudo, reconhecemos que não estávamos preparados para tal situação o que tornou-se um desafio adaptar parte das tarefas no ambiente doméstico. Com essa adaptabilidade, notamos que o aumento da inatividade física sobreveio, com isso, boa parte das pessoas preferiram acomodar-se ao invés de procurar soluções ativas, como por exemplo, confeccionar materiais em casa, preferir as escadas aos elevadores e/ou buscar o apoio de um profissional de Educação Física de forma *online*. As pessoas ficaram tão preocupadas com a infecção pelo coronavírus que acabaram esquecendo que nosso corpo precisa de outros cuidados, para manter-se saudável como a prática de atividades e exercícios físicos.

Porém, acreditamos que essas pessoas necessitaram de um estímulo maior dos órgãos públicos para manterem-se ativas em um momento tão conturbado de saúde pública. Faltaram políticas de incentivo à prática de atividades físicas durante a pandemia. A indução do movimento corporal não deve vir somente da área da Educação Física, mas da ação conjunta de todas as áreas, seja através das mídias, em casa, na escola, no trabalho, em qualquer lugar, fortalecendo cada vez mais a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida das pessoas. Assim, conclui-se que há necessidade de investimentos em programas federais, para serem executados em nível municipal em espaços da promoção da saúde. Ou até mesmo, serem criados outros ambientes para atender a população no sentido de promover e auxiliar diretamente na prática de atividades físicas, com o apoio de diversos profissionais da saúde, dentre outros, com atividades acessíveis para todas as classes, idades e especificidades, de modo que as pessoas possam fomentar à saúde de seus corpos e estejam preparadas para continuarem ativas e saudáveis diante de quaisquer situações. Portanto, a inatividade física é um problema de saúde pública e todos deveriam trabalhar em conjunto para dirimir essa realidade.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, Fiona Bullm *et al.* Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-COVID-19: Urgência de uma Chamada para a Ação. **CEP**, v. 9521, 2020.

BOTERO, João Paulo *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, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/7HNkqNSWHCFXWWFvCwzS8Jc/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 25/05/2022.

BRASIL; AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Regulamento Sanitário Internacional RSI-2005**. 2009.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Resolução Nº 218, de 06 de março de 1997**. 1997.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, 2021.

CAMARGO, Edina Maria de; AÑEZ, Ciro Romélio Rodriguez. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. Versão traduzida CC BY-NC-SA 3.0. 2020.

COSTA, Cícero Luciano Alves *et al.* Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14353>. Acesso em: 05/06/2022.

CROCHEMORE-SILVA, Inácio *et al.* Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4249-4258, 2020.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 9-12, 2014.

FERREIRA, Joel Saraiva *et al.* Impacto da Pandemia de Covid-19 Sobre a Prática de Exercícios Físicos em Mulheres. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 25, n. 3, p. 535-546, 2021. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Joel-Ferreira-4/publication/355186880>. Acesso em: 05/06/2022.

FREITAS, Whashington Deleon Ferreira de. A importância do profissional de Educação Física na orientação da musculação. **Biblioteca digital**, Centro Universitário de Formiga, 2013. Disponível em: <https://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/jspui/handle/123456789/241>. Acesso em: 17/06/2022.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 37-43, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LdKT3DR37Cp8b7SzBXSjfhM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 17/06/2022.

LIMA JUNIOR, Luiz Cezar. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. **Boletim de conjuntura (boca)**, v. 3, n. 9, 2020.

KNUTH, Alan Goularte; DE CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil; FREITAS, Débora Duarte. 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 de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/4xc9dNPPnXXNMtSYpJX3kqh/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 05/06/2022.

MIGUEL, Henrique. Impactos da Covid-19 sobre o Personal Trainer. **Interamerican Journal of Medicine and Health**, v. 3, 2020.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: **conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis, 2017.

NOVAES, Cinthya Rafaella Magalhães da Nóbrega *et al.* Protocolo de atividade física remoto para grupos de Academia da Saúde e Estratégia de Saúde da Família. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-6, 2020.

OGDEN, J. **Psicologia da Saúde**. Ed Climepsi. 2. ed. Lisboa 2004.

OPAS. **OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia**. Washington: OPAS. 2020.

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8463>. Acesso em: 23/07/2022.

SOUZA FILHO, Breno Augusto Bormann de; TRITANY, Érika Fernandes. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2020.v36n5/e00054420/> Acesso em: 23/07/2022.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010.

SILVA, Inácio *et al.* Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4249-4258, 2020.

TORRES, Ravena Santana; NERO, Dário da Silva Monte. A influência do Treinamento Resistido na Imunidade. **Aptidão Física e Saúde**. Vol. 3, Capítulo 2, Pimenta Cultural, São Paulo, 2019.