

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UMA REVISÃO NARRATIVA¹

Alecsandro Matos da Silva,

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)

Claudio Melibeu Bentes,

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)

Valeria Nascimento Lebeis Pires,

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)

RESUMO

Com o fechamento de locais destinados à prática de atividades físicas, dada a pandemia da COVID-19, vimos a necessidade de praticá-las em casa para manutenção e cuidado com a saúde e qualidade de vida. Trata-se de uma revisão narrativa consultando 3 bases de dados sobre estudos relacionados a prática de atividade física antes e durante a pandemia, sendo selecionados 4 estudos ao final. Foi encontrada redução significativa nos níveis de atividade física assim como aumento de hábitos sedentários.

PALAVRAS-CHAVE: covid-19; atividade física; em casa.

INTRODUÇÃO

O mundo todo se viu na necessidade de mudar hábitos sociais e sanitários devido à propagação da COVID-19 (SARS-CoV2). Pela forma que se dá o contágio do vírus, é recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que evitemos contato social, locais fechados e com aglomeração de pessoas (OMS, 2020). Com isso, governos optaram pelo fechamento de determinadas atividades consideradas não essenciais para a população durante esse período, e dentre elas encontram-se as academias de musculação e outros locais de práticas de atividade física. Porém, com o fechamento de estabelecimentos dessa finalidade, não fica clara a forma como a população lida com a necessidade de se manter fisicamente ativa, visto que a média recomendada de atividade física para um indivíduo adulto é mais de 150 minutos por semana de atividade moderada (GARBER et al., 2011). Dessa forma, resta-

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

nos a prática de exercícios dentro de nossas próprias casas para que seja feita essa manutenção da saúde relacionada à prática de atividade física.

A partir dessa necessidade, podemos observar a tendência das pessoas de buscarem por soluções que lhes sejam viáveis nesse momento, como treinos online, treinos com peso corporal, aplicativos de exercícios para celular e Yoga (THOMPSON, 2021).

O objetivo desse estudo é avaliar o comportamento de adultos aparentemente saudáveis no que diz respeito à prática, em casa, de atividade física antes e durante o período de quarentena ou isolamento social imposto pela pandemia da COVID-19.

METODOLOGIA

Foi realizada uma busca bibliográfica em três bases de dados para compor uma revisão narrativa acerca do tema. A busca foi feita no dia 9 de abril de 2021, incluindo artigos do ano de 2020 até a data da busca.

Descritores utilizados:

Pubmed: “home” and (“physical activity” or “physical exercise”) and (“quarantine” or “pandemic”) and “adults”

Scielo: "home" and ("physical activity" or "physical exercise") and ("quarantine" or "pandemic") and "adults"

Lilacs: “atividade física” and “casa” and “adultos” and (“quarentena” or “pandemia”)

Critérios de inclusão: artigos nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola; pesquisas através de questionários.

Critérios de exclusão: estudos que propuseram intervenção.

Foram encontrados 65 artigos sendo aplicado o primeiro filtro em que se enquadraram 23 estudos na temática (1º filtro). A partir desses resultados, foram excluídas as duplicatas (2º filtro). E por fim foram selecionados quatro artigos: sendo dois realizados no Brasil, um na Espanha e um na Tailândia.

Quadro 1: Resumo da busca das bases de dado.

	1ª busca	1º filtro	2º filtro	Final
LILACS	6	3	3	2
PUBMED	55	17	15	2
SCIELO	4	3	0	0
TOTAL	65	23	18	4

RESULTADOS

Dos quatro estudos analisados, todos relataram diminuição de níveis de atividade física comparando o período anterior e durante a pandemia. Para apresentação dos resultados optou-se por organizá-los em um formulário de extração dos dados.

Quadro 2: Formulário de extração de dados.

País	Título	Autor e ano	Amostra	Objetivo	Resultados
Brasil	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, J. P. et al, 2021	1881 adultos brasileiros: 1103 mulheres e 778 homens.	Investigar o impacto da pandemia de coronavírus sobre o nível de atividade física e comportamento sedentário entre brasileiros com idade ≥ 18 anos.	62% dos homens e 60,6% das mulheres relataram diminuição de atividade física, 83,3% dos homens e 81,6% das mulheres indicaram aumento de tempo sentado.
Brasil	Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil.	CROCHEMORE-SILVA, I. et al., 2020	377 adultos em Bagé (RS): 140 homens e 237 mulheres.	Descrever a prática de atividade física de lazer (AFL) em meio a pandemia do COVID-19 em cidade do Rio Grande	24,4% dos entrevistados praticavam atividade física de lazer. Apenas 7,7% cumpriam ao menos 150 minutos semanais.



				do Sul, avaliando desigualdades entre os sexos e grupos de escolaridade e diferenças de acordo com o nível de distanciament o social.	
Espanha	Physical Activity Change during COVID- 19 Confinement.	CASTAÑEDA- BABARRO, A. et al., 2020	3800 adultos residentes da Espanha: 2054 homens e 1746 mulheres.	Avaliar como as atividades físicas autodeclarada s e sedentarismo mudaram durante o distanciament o social na população espanhola.	Houve pouca diferença entre o tempo reportado de atividade física moderada, porém diminuição significativa em tempo de atividades vigorosas.
Tailândia	The effects of the COVID-19 pandemic on the physical activity of the Thai population: Evidence from Thailand's Surveillance on Physical Activity 2020.	KATEWONGSA, P. et al., 2020	4460 adultos participantes do censo tailandês de atividade física 2019 e 4482 do censo 2020.	Comparar os níveis de atividade física de adultos tailandeses antes e durante a pandemia da COVID-19, utilizando os dados do Censo de Atividade Física Tailandês.	Houve queda de 74,6% para 54,7% no número de participantes que relataram atividade física moderada ou vigorosa suficiente. O tempo cumulativo de atividade física reduziu de 580 para 420 minutos semanais.

Em um dos estudos realizado no Brasil, mais de 60% dos homens e mulheres relataram diminuição nos níveis de atividade física. Entre os indivíduos classificados como



fisicamente ativos antes da pandemia, esse impacto foi de 47,7%. Em relação ao tempo sentado, mais de 80% dos homens e mulheres indicaram um aumento (BOTERO et al., 2021).

No estado do Rio Grande do Sul, apenas 24,4% dos pesquisados praticavam atividade física à lazer, porém 7,7% atendiam ao mínimo de 150 minutos semanais durante a pandemia da COVID-19. Dos participantes que praticavam atividade física de lazer, 53,5% o fazem em casa (CROCHEMORE-SILVA et al., 2020).

Uma pesquisa realizada na Espanha não encontrou grande redução na quantidade de exercícios moderados realizados, porém houve uma diminuição em exercícios vigorosos, tempo de caminhada e aumento de sedentarismo (CASTAÑEDA-BABARRO et al., 2020).

Um censo realizado na Tailândia anualmente constatou a diminuição da prevalência de atividade física suficiente de forma vigorosa ou moderada de 74,6% para 54,7% entre as pesquisas de 2019 e 2020. Esse decréscimo também foi acompanhado pela queda no total de tempo gasto com essas atividades, de 580 para 420 minutos semanais (KATEWONGSA et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desse estudo verificaram uma mudança nos níveis de atividade física antes e durante a pandemia. Acredita-se que o distanciamento social, preconizado pela OMS em favor da preservação e cuidados com a saúde, assim como a suspensão de atividades consideradas não essenciais realizadas ao ar livre, de forma individual e coletiva, podem estar relacionadas aos fatores que diminuíram esses índices de atividade física entre os referidos períodos. Por nos encontrarmos nessa situação há relativamente pouco tempo, os impactos a longo prazo ainda não podem ser mensurados, tal que os estudos são de caráter transversal e buscavam esclarecer essa condição pontual em se tratando de fatores relacionados ao nível de prática de atividade física e as referidas situações dadas em pandemia de COVID-19 (SARS-CoV2). Para o momento, urge a necessidade de refletirmos e buscarmos ações preventivas, no âmbito da educação e da saúde, em favor de minimizar os possíveis riscos relacionados à inatividade física, ao sedentarismo e as novas formas de trabalho remoto, em *home-office*, ressaltando as novas formas e tendências de práticas de atividade física durante e após pandemia.

THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY BEFORE AND DURING THE COVID-19 PANDEMIC: A NARRATIVE REVIEW

ABSTRACT

With the closing of places for the practice of physical activities, given the COVID-19 pandemic, we saw the need to practice them at home for maintenance and care with health and quality of life. This is a narrative review consulting 3 databases on studies related to the practice of physical activity before and during the pandemic, with 4 studies being selected at the end. A significant reduction in physical activity levels was found, as well as an increase in sedentary habits.

KEYWORDS: covid-19; physical activity; home.

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA ANTES Y DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19: UNA REVISIÓN NARRATIVA

RESUMEN

Con el cierre de lugares para la práctica de actividades físicas, dada la pandemia de COVID-19, vimos la necesidad de practicarlas en casa para su mantenimiento y cuidado con salud y calidad de vida. Se trata de una revisión narrativa con estudios relacionados con la práctica de actividad física antes y durante la pandemia, seleccionándose 4 estudios. Se encontró una reducción significativa de los niveles de actividad física, así como un aumento de los hábitos sedentarios.

PALABRAS CLAVES: covid-19; actividad física; en casa.

REFERÊNCIAS

BOTERO, J. P. et al. Impact of the COVID-19 pandemic stay at home order and social isolation on physical activity levels and sedentary behavior in Brazilian adults TT - Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade f. **Einstein (São Paulo)**, v. 19, p. eAE6156–eAE6156, 2021.

CASTAÑEDA-BABARRO, A. et al. Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 6878, 21 set. 2020.

CROCHEMORE-SILVA, I. et al. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil TT - Physical activity during the

COVID-19 pandemic: a population-based cross-sectional study in a city of South Brazil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4249–4258, 2020.

GARBER, C. E. et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334–1359, 2011.

HEALTH, W. H. O. et al. Transmission of SARS-CoV-2: implications for infection prevention precautions. n. July, p. 1–10, 2020.

KATEWONGSA, P. et al. The effects of the COVID-19 pandemic on the physical activity of the Thai population: Evidence from Thailand's Surveillance on Physical Activity 2020. **Journal of sport and health science**, out. 2020.

THOMPSON, W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2021. **ACSM's Health and Fitness Journal**, v. 25, n. 1, p. 10–19, 2021.