



# Desafios e impactos das práticas esportivas durante a pandemia de COVID-19

André Gomes Tcherniacovski<sup>1</sup>, Gustavo Campos Pereira Freitas<sup>2</sup>, Leonardo De Mattos Galhardo<sup>3</sup>, Leonardo De Oliveira Penna<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Graduando em Estatística primeiro período na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) E-mail: atcherniacovski@gmail.com

<sup>2</sup>Graduando em Estatística primeiro período na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) E-mail: gustavocampos49@hotmail.com

<sup>3</sup>Graduando em Estatística primeiro período na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) E-mail: leomgal20@hotmail.com

<sup>4</sup>Graduando em Estatística quinto período Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) E-mail: leonardopenna97@hotmail.com

**Resumo:** Devido à pandemia do COVID-19, doença viral infecciosa com alto poder de contágio, a OMS (Organização Mundial da Saúde) recomendou aos países a adoção de medidas de distanciamento social e de isolamento. Em função disso, academias e práticas coletivas de atividade física foram suspensas, impactando a rotina de exercícios da população. Neste trabalho, discutimos como este impacto pode prejudicar a saúde mental e física dos indivíduos, destacando os desafios enfrentados para se manter fisicamente ativo, durante a pandemia.

**Palavras-chaves:** saúde mental; isolamento social; atividade física; bem-estar; COVID-19; quarentena;

## 1. Introdução

A COVID-19 é uma doença viral infecciosa causada pelo vírus Sars-CoV-2, pertencente a uma família de vírus já conhecida desde os anos 60. O novo coronavírus, descoberto no final de 2019, tem como característica principal o seu alto poder de transmissão e causa um tipo de síndrome respiratória grave que atinge os pulmões e vários outros órgãos. Nos primeiros meses de 2020, o vírus já havia se espalhado praticamente para todos os países do mundo, tornando-se uma pandemia. Por tratar-se de uma doença extremamente contagiosa, a OMS (Organização Mundial da Saúde)





recomendou aos governos dos países que adotassem medidas de distanciamento social, indicando que pessoas ficassem em casa e proibindo a ocorrência de aglomerações. Em função disso, academias e práticas de atividade física em grupo foram suspensas, o que aumentou o sedentarismo, que, conseqüentemente, acarretou diversos malefícios para a saúde mental e física das pessoas (ZACHARY et al., 2020).

O primeiro estudo sobre a temática da saúde mental foi publicado em Wuhan na China, o epicentro inicial da doença, o qual recomendava a prática de atividades físicas mesmo no contexto de isolamento social (PITANGA et al., 2020). As atividades recomendadas são aquelas que precisam de pouco espaço e que são possíveis realizar em conjunto com familiares ou com os residentes de convívio. Por exemplo: alongamentos, yoga, agachamentos, pular corda, subir e descer escadas, entre outras.

Estudos subsequentes de organizações americanas e espanholas observaram a prática de atividades físicas especificamente em idosos e concluíram que o exercício físico se torna um aliado poderoso contra os malefícios trazidos pela quarentena e o isolamento social em seu estado físico e mental.

O impacto das práticas de atividades físicas durante o isolamento é positivo para a qualidade de vida em meio ao período de privação social. De acordo com um estudo realizado pelo professor Alberto Filgueiras, coordenador do Laboratório de Neuropsicologia Cognitiva e Esportiva (LaNCE) da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), que visava explicar os motivos pelos quais a prática regular de exercícios físicos não deve ser interrompida durante a pandemia e os efeitos benéficos proporcionados pelos exercícios físicos na saúde física e mental das pessoas em distanciamento social, obteve resultado bem diferente do esperado, pois não comprovou que a prática de exercícios melhora o bem-estar, como relatado amplamente na literatura científica em condições normais.

Na pesquisa liderada por Filgueiras, os pesquisadores investigaram a relação entre as atividades físicas e o bem-estar das pessoas durante o período de quarentena. O levantamento de dados ocorreu pela internet entre os dias 31 de março e 2 de abril. Responderam à pesquisa 592 pessoas, de todas as regiões do país, maiores de 18 anos e





que estavam em isolamento social há pelo menos uma semana, sendo 63% mulheres e 37% homens (FILGUEIRAS, 2020).

Na próxima seção, discutimos sobre as consequências do sedentarismo proveniente da falta de atividades físicas no período de pandemia. Porém, apontamos também os malefícios da prática de atividades física sem acompanhamento profissional nesse período.

## 2. Consequências do sedentarismo

A falta de atividades físicas, durante a pandemia, é um grande alarmante para a população preocupada com a movimentação e a saúde do corpo. Outro fator a se considerar é o bem-estar de atletas que representam seus respectivos países em competições internacionais, como as Olimpíadas, evento quadrienal a ser realizado durante o mês de julho de 2021 em Tóquio. A dificuldade inicial era manter uma rotina de treinos individuais e com qualidade, pois os atletas não podem estar em estado de sedentarismo para participar de competições, já que isso acarreta diversos malefícios para a condição física, saúde e performance do atleta.

O sedentarismo, ou seja, a ausência da prática de qualquer atividade física, pode gerar uma série de problemas crônicos como obesidade, hipertensão, diabetes, entre outros. Essas doenças são, principalmente, alavancadas por desajustes na balança energética, que, em situação de sedentarismo, o indivíduo consome mais calorias do que o organismo está gastando.

Sendo assim, visando a sair do sedentarismo, a busca por profissionais de educação física, fisioterapia, entre outras áreas dedicadas aos cuidados com o corpo e a mente, cresceu muito a busca pelo Google, principalmente nas redes sociais (RESTUM et al., 2020). O engrandecimento de novos canais nas redes fez o número de usuários ter o seu engajamento elevado, possibilitando um maior interesse da população em realizar alguma atividade física em casa. É importante ressaltar que muitas pessoas também começaram a trabalhar de forma remota. O tempo de trabalho sentado em frente às telas de eletrônicos acarretou uma série de indisposição e dores musculares causadas pelo estresse, pela má





alimentação e pelo déficit de exercício físico. Dessa maneira, tem sido um imenso desafio criar e manter uma rotina saudável na atual realidade, ainda mais quando se sabe que somente uma pequena parcela da população possui enraizado esse hábito em seu cotidiano.

### 3. Benefícios e malefícios da atividade física

Sabemos que, medidas simples como praticar exercícios físicos e ter uma alimentação adequada, ajudam no controle de patologias crônicas que podem estar vinculadas ao excesso de gordura corporal, minimizando problemas relacionados ao enquadramento em um grupo de alto risco durante o período de isolamento.

Para que os hábitos sedentários sejam deixados de lado, as pessoas devem ter consciência de que a atividade física deve ser introduzida na rotina de forma gradativa, a fim de prevenir possíveis lesões que possam acontecer no período de adaptação. Recomenda-se que as atividades sejam assistidas por um profissional da saúde, para que os movimentos sejam reeducados e executados de forma correta, sem que haja risco de lesionar alguma estrutura corporal. Com isso, percebe-se que a atividade física autônoma em tempos de quarentena pode tornar-se perigosa, e aquilo que deveria funcionar como um auxílio à saúde mental e física pode acabar se tornando um prejudicial, uma vez que, movimentos realizados sem o auxílio necessário, podem ocasionar alguma lesão, desfavorecendo o bem-estar do indivíduo durante a quarentena.

### 4. Considerações Finais

A população em quarentena, seguindo as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), ainda não deve recorrer a atividades em grupo e locais aglomerados. No entanto, como foi discutido no artigo, a prática de atividades físicas deve seguir ocorrendo, uma vez que ela, se orientadas por profissionais, traz benefícios à saúde mental e física da pessoa, além de contribuir com uma melhora no sistema imunológico do ser humano (NITAHARA et al., 2020). Sendo assim, vale destacar quais atividades deveriam ser feitas no período de quarentena, bem como os locais para sua realização. De acordo com as





recomendações da própria OMS no texto “*Stay physically active during self-quarantine*”, a prática de exercícios deve estar em torno de 150 minutos de exercício moderado ou 75 minutos de atividade física intensa por semana, ou uma composição entre os dois. Dentre atividades que podem ajudar as pessoas a manterem uma rotina saudável, pode-se destacar:

- Pequenos intervalos durante o dia para atividades caseiras cotidianas como dançar, limpar ou arrumar a casa ou brincar ou fazer gincanas com crianças;
- Exercícios online; existem várias transmissões ao vivo nas redes sociais e vídeos gratuitos na internet sobre rotinas de exercícios para todos os níveis de porte físico. Apenas deve-se tomar cuidado com as limitações físicas para evitar lesões;
- Caminhada em espaços pequenos ou até mesmo movimentar-se no seu lugar de trabalho em casa. Importante ressaltar que, se optar por sair de casa, lembrar-se de manter ao menos 1,5 metros de distância de outras pessoas;
- Ficar em pé sempre que possível, tentando interromper longos períodos sentado ou reclinado. O ideal é levantar-se a cada 30 minutos. Ao realizar atividades como ler um livro, cozinhar ou praticar atividades cognitivas como jogos e quebra-cabeças, o ideal é realizá-las em pé;
- Meditação ou respirações profundas podem ajudar a manter a pessoa calma durante tempos estressantes ou de ansiedade, propiciando o relaxamento mental e físico.

Em conclusão, a prática de exercícios se faz necessária para a manutenção de uma rotina saudável, porém deve ser feita com o acompanhamento de profissionais capacitados para evitar lesões e mal-estar. O período de isolamento social tem sido desafiador para todos, em contrapartida o comprometimento com um estilo de vida composto por atividades físicas bem realizadas e alimentação saudável contribui imensamente para sua saúde mental e qualidade de vida em geral.

## REFERÊNCIAS





**FILGUEIRAS, Alberto. THE RELATIONSHIP BETWEEN BEHAVIOURAL AND PSYCHOSOCIAL FACTORS AMONG BRAZILIANS IN QUARANTINE DUE TO COVID-19. The Lancet Psychiatry, [S. l.], p. 1-17, 14 abr. 2020. Disponível em:**

[https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3566245](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3566245). Acesso em: 1 out. 2020.

**NITAHARA, Akemi. Exercício físico na quarentena pode não melhorar bem-estar emocional: Constatação é de pesquisa sobre atividade física e bem estar. Agência Brasil, 5 jul. 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-07/exercicio-fisico-na-quarentena-pode-nao-melhorar-bem-estar-emocional>. Acesso em: 10 set. 2020.**

**PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmen Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Should Physical Activity Be Considered Essential During the COVID-19 Pandemic?. Scielo, 2020. In: Should Physical Activity Be Considered Essential During the COVID-19 Pandemic?. Rio de Janeiro: International Journal of Cardiovascular Sciences, 5 jun. 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2359-56472020005005201&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2359-56472020005005201&script=sci_arttext). Acesso em: 10 set. 2020.**

**RAIOL, Rodolfo. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. Research gate, abril 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/340429983\\_Praticar\\_exercicios\\_fisicos\\_e\\_fundamental\\_para\\_a\\_saude\\_fisica\\_e\\_mental\\_durante\\_a\\_Pandemia\\_da\\_COVID-19\\_Physical\\_exercise\\_is\\_essential\\_for\\_physical\\_and\\_mental\\_health\\_during\\_the\\_COVID-19\\_Pandemic](https://www.researchgate.net/publication/340429983_Praticar_exercicios_fisicos_e_fundamental_para_a_saude_fisica_e_mental_durante_a_Pandemia_da_COVID-19_Physical_exercise_is_essential_for_physical_and_mental_health_during_the_COVID-19_Pandemic). Acesso em: 10 set. 2020.**

**RAUEN, Eduardo. O desafio dos exercícios e da retomada dos esportes com a Covid-19. Saúde Abril, 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/com-apalavra/o-desafio-dos-exercicios-e-daretomada-dos-esportes-com-a-covid-19/>. Acesso em: 5 set. 2020.**

**RESTUM, Yasmim et al. 'Quarentena fitness': educadores físicos usam redes sociais para dar aulas de graça. In: G1 Rio. [S. l.], 1 abr. 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/rj/rio-de-janeiro/noticia/2020/04/01/quarentena-fitness-educadores-fisicos-usam-redes-sociais-para-dar-aulas-de-graca.ghtml>. Acesso em: 30 set. 2020.**

**ZACHARY, Zeigler; FORBES, Brianna; LOPEZ, Brianna; PEDERSEN, Garrett; WELTY, Jade; DEYO, Alyssa; KEREKES, Mikayla. Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. Elsevier, ScienceDirect, p. 210-216, 15 maio 2020. DOI <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.05.004>. Disponível em: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1871403X20303781?token=F4269A2C2C637363F343878D89016F2B63E449E717A8C8183F6BC860466A683A51F6CA1019E1AC171D5F35A6DDC7FBD9>. Acesso em: 30 set. 2020.**

