

Desafios e impactos das práticas esportivas durante a pandemia de COVID19

André Gomes Tcherniacovski¹, Gustavo Campos Pereira Freitas², Leonardo De Mattos Galhardo³, Leonardo De Oliveira Penna⁴

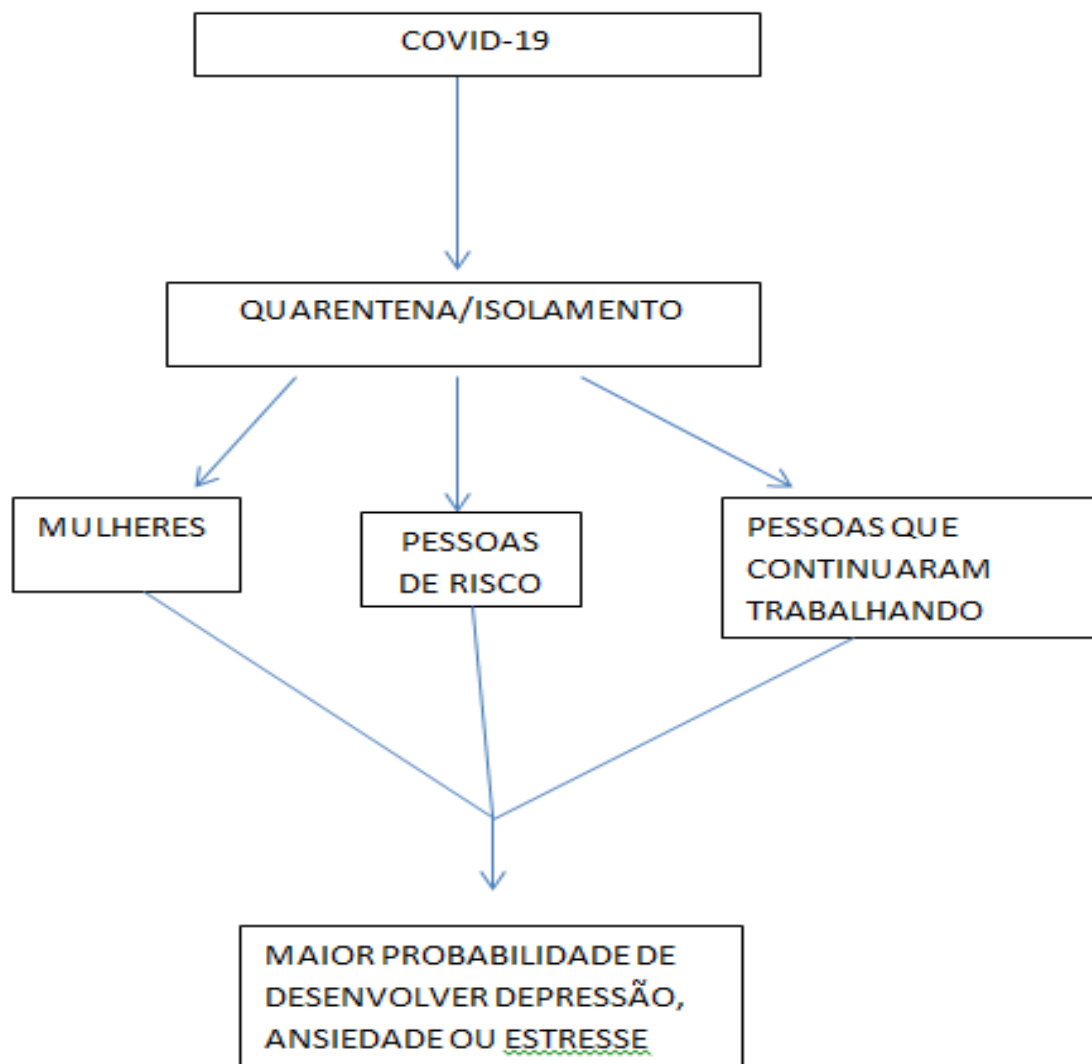
¹Graduando em Estatística primeiro período na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) E-mail: atcherniacovski@gmail.com

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

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

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

Esquema estrutural do nosso artigo:



Palavras-chave: Pandemia; depressão; ansiedade; estresse; isolamento; estudo.

Por que escolhemos esse tema:

- *Antes da pandemia já era muito discutida a importância dos exercícios físicos para uma vida saudável;
- *A pandemia dificultou a rotina de atividades físicas de muitos, pelas recomendações e medidas de isolamento social;
- *O exercício físico serve como aliado importante contra os malefícios causados pela quarentena;



56



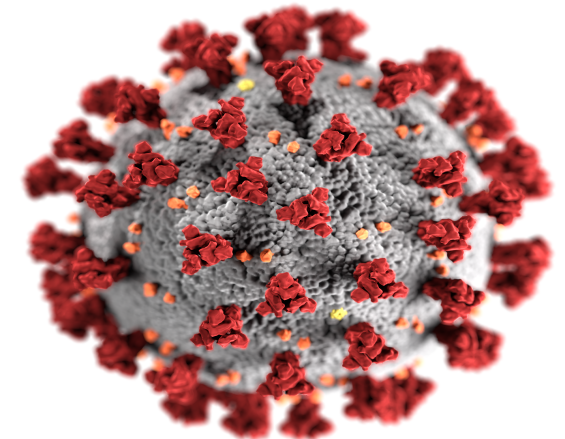
COVID-19

*Doença viral infecciosa

*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.

*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.

*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).

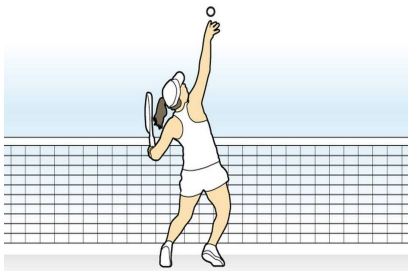


Benefícios e malefícios da atividade física

Como todos sabemos, a prática de atividades físicas ajudam a fortalecer o sistema imunológico e prevenir múltiplas condições maléficas ao organismo, porém exercícios também podem causar danos se praticados incorretamente (FILGUEIRAS, 2020). Evitar lesões pode ser feito com a ajuda de profissionais da área de educação física por meio de aplicativos interativos, vídeos e lives gratuitas nos quais profissionais demonstram o jeito correto de realizar tais exercícios.

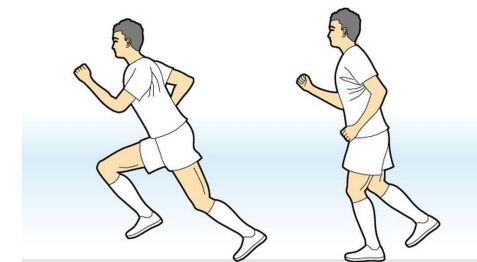


Curiosidades sobre quais esportes podem ser praticados ao ar livre em tempos de pandemia:



TÊNIS

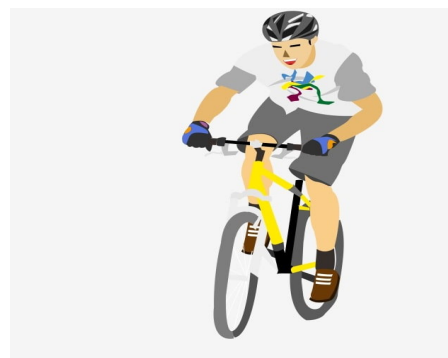
A OMS recomenda passeios a pé ou de bicicleta, mas sem desrespeitar o distanciamento físico. O texto ressalta a importância de lavar as mãos com água e sabão ou utilizar álcool em gel antes de sair, no local externo e assim que chegar em casa. Porém, a entidade não recomenda a prática de exercícios em caso de febre, tosse e dificuldade em respirar. Especialistas reiteram a importância de uma vida ativa e saudável, mas, em meio a uma pandemia, é necessário bom senso.



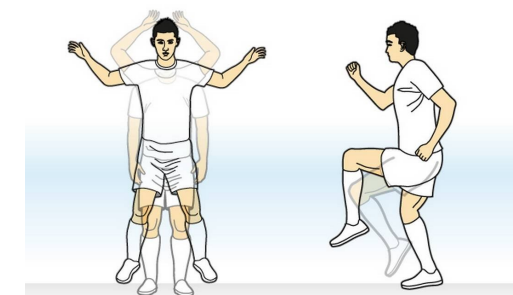
CORRIDA E CAMINHADA



SURFE, NATAÇÃO E REMO



ANDAR DE BICICLETA



TREINO AERÓBICO

Considerações Finais

Com nossos achados concluímos que 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 COVID19. The Lancet Psychiatry, [S. l.], p. 1-17, 14 abr. 2020. Disponível em: 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. 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_COVID19_Physical_exercise_is_essential_for_physical_and_mental_health_during_the_COVID19_Pandemic. Acesso em: 10 set. 2020.

COSTA, Giulia. Coronavírus: saiba quais esportes podem ser praticados ao ar livre em tempos de pandemia: Com isolamento social, corrida ao ar livre é a melhor opção para a saúde, desde que aglomerações sejam evitadas. *In*: Coronavírus: saiba quais esportes podem ser praticados ao ar livre em tempos de pandemia. [S. l.], 8 abr. 2020. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus-servico/coronavirus-saiba-quais-esportes-podem-ser-praticados-ao-ar-livre-em-tempos-de-pandemia-1-24357203>. Acesso em: 7 out. 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.