

## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPO DE COVID-19

Kalliane Gonçalves dos Santos Silva <sup>1</sup>; Fabrício Sousa Simões<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Licenciada em Educação Física (FAMAM), Mestranda pela Universidade Federal de Sergipe (UFS); [kallygsilva@hotmail.com](mailto:kallygsilva@hotmail.com); <sup>2</sup>Mestre em Motricidade Humana (UPV – Chile), Professor dos cursos de Educação Física (FAMAM), [proffabriciosimoes@gmail.com](mailto:proffabriciosimoes@gmail.com).

A atividade física, mais especificamente o exercício físico é fator fundamental na prevenção de agravos e na promoção de saúde, pois proporciona benefícios, como a melhora da imunidade, prevenindo diversas doenças principalmente as crônicas não transmissíveis. De acordo com as diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda-se a no mínimo 150 minutos de atividade física regular por semana, com intensidade moderada a vigorosa. Recentemente um novo vírus, denominado COVID-19 foi descoberto, afetando mundialmente a população e causando um número apavorante de mortes. Sendo necessárias medidas sanitárias a fim de conter a proliferação do vírus, entre elas o isolamento social e o fechamento de lugares destinados à prática de atividades físicas, o que influenciou em um comportamento sedentário, aumentando o risco de desenvolver doenças crônicas incluindo aquelas que estão associadas a COVID-19. Diante deste cenário, o objetivo desse estudo foi investigar sobre a prática regular de atividade física em tempos de pandemia COVID-19. Sendo a metodologia utilizada uma revisão bibliográfica sistemática integrativa, de acordo com as diretrizes do PRISMA, realizada em dois diferentes bancos de dados, a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e a Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) através de artigos de periódicos revisados por pares e publicados nos idiomas português e inglês disponibilizados em formato eletrônico, no período de 2018 a junho de 2021. Tendo como descritores, atividade física, exercícios físicos, Pandemia, COVID-19 e Coronavírus, identificados no título e/ou resumo do artigo. Critérios de inclusão, apenas ensaios clínicos randomizados e estudos observacionais prospectivos e que examinaram programas de exercícios físicos regulares. E critérios de exclusão, estudos que avaliaram o efeito de uma única sessão de exercícios físicos. Sendo identificados 36 artigos que removidas as duplicidades e realizada a avaliação do texto na íntegra, foram analisados 22 artigos, sendo possível identificar a redução no nível de atividade física após a adoção das medidas de distanciamento social. O maior nível de atividade física estava associada ao sexo masculino, que residiam em regiões metropolitanas e não pertenciam a grupos de risco. E entre os que praticaram atividade física durante a pandemia, relataram a prática em casa e sem o auxílio de um profissional de Educação Física. E aqueles que tinham um histórico de prática regular apresentaram menor incidência de casos, e menores desfechos de internamento e morte, o que também estava associado a níveis moderados e intensos. Sendo os determinantes socioculturais os principais fatores para a manutenção ou tempo de retorno a prática. Os impactos da pandemia em relação a pratica de atividade física são grandes, contudo, é imprescindível a ampliação de políticas públicas globais com ações e estratégias para os diferentes estratos populacionais que redirecionem as pessoas a prática regular da atividade física.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Exercícios Físicos. COVID-19. Pandemia.