



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

# IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 11, Issue, 01, pp. 43878-43881, January, 2021

<https://doi.org/10.37118/ijdr.20961.01.2021>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

## O IMPACTO DA PANDEMIA NO ESTILO DE VIDA ATIVO E SUA REPERCUSSÃO NA SAÚDE

<sup>1\*</sup>Aureliano Machado de Oliveira, <sup>2</sup>Mikaele Regina Barbosa da Silva, <sup>2</sup>Milena Rochelly Nunes Moura, <sup>1</sup>Yula Pires da Silveira Fontenele de Meneses, <sup>1</sup>Dr. José Carlos de Sousa e <sup>1</sup>Dr. Moisés Mendes da Silva

<sup>1</sup>Docentes do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Teresina-PI, Brasil; <sup>2</sup>Acadêmicas do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Floriano-PI, Brasil

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 19<sup>th</sup> October, 2020  
Received in revised form  
21<sup>st</sup> November, 2020  
Accepted 04<sup>th</sup> December, 2020  
Published online 30<sup>th</sup> January, 2021

#### Key Words:

Covid-19, Sedentarismo,  
Imunidade, Saúde.

#### \*Corresponding author:

Aureliano Machado de Oliveira,

### ABSTRACT

A atual situação mundial referente à pandemia do Covid-19, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no ano de 2020, iniciou-se na cidade de Wuhan, na China. No Brasil foi relatado o primeiro caso de Covid-19 em São Paulo. Atualmente, de acordo com os dados da OMS, os casos acumulados são de 2.662,485 e os óbitos de 92.475 até o dia 01 de agosto de 2020. O presente estudo teve como objetivo investigar a literatura científica esclarecimentos a respeito do impacto do isolamento social na mudança do estilo de vida ativo da população e a repercussão na saúde. O estudo caracteriza-se por ser uma revisão bibliográfica de cunho integrativo, para a seleção do material a ser utilizado, recorreu-se a artigos completos, nas línguas portuguesa e inglesa em bibliotecas virtuais como: Scielo, Google Acadêmico, PubMed e Lilacs, com ano de publicação no corte temporal entre 2014 e 2020. A investigação demonstrou, que o exercício físico é importante para combater o comportamento sedentário em todas as situações e principalmente nesse período de pandemia. Assim conclui-se que a aquisição desse comportamento poderá contribuir em diversos parâmetros relacionados a saúde com o aumento da imunidade, controle de comorbidades e bem-estar físico e mental.

Copyright © 2021, Aureliano Machado de Oliveira, Mikaele Regina Barbosa da Silva, Milena Rochelly Nunes Moura, Yula Pires da Silveira Fontenele de Meneses, Dr. José Carlos de Sousa and Dr. Moisés Mendes da Silva. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Aureliano Machado de Oliveira, Mikaele Regina Barbosa da Silva, Milena Rochelly Nunes Moura, Yula Pires da Silveira Fontenele de Meneses, Dr. José Carlos de Sousa and Dr. Moisés Mendes da Silva, 2021. "O impacto da pandemia no estilo de vida ativo e sua repercussão na Saúde", International Journal of Development Research, 11, (01), 43878-43881

## INTRODUCTION

A situação mundial referente à pandemia do novo agente epidemiológico Covid-19, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no ano de 2020, iniciou-se na cidade de Wuhan, na China, com o surgimento de um grupo de pneumonia etiológica em 31 de dezembro de 2019. No ano seguinte, o mesmo foi identificado pelas autoridades chinesas como um coronavírus nunca visto até então que se propagou rapidamente por diversos países. No Brasil foi relatado o primeiro caso de Covid-19 em 26 de fevereiro de 2020 em São Paulo, após essa notificação o vírus se expandiu por todo o país em curto período de tempo. Atualmente, de acordo com os dados da OMS, os casos acumulados são de 2.662,485 e os óbitos de 92.475 até o dia 01 de Agosto de 2020. Essa situação estimulou as nações a repensarem sobre as políticas públicas na saúde. (MACEDO *et al*, 2020). Conforme a OMS (2020), a principal transmissibilidade do novo coronavírus se dá por gotículas de saliva ou secreção nasal, quando uma pessoa infectada tosse ou espirra. O contágio é acometido principalmente em idosos e pessoas com doenças não transmissíveis; com a intenção de conter e reduzir os riscos de progressão da mesma,

foram tomadas estratégias como hábitos higiênicos, distanciamento e isolamento social (KRAEMER *et al*, 2020). Com o propósito de evitar o contágio, o distanciamento social foi implementado com a determinação de distância mínima de um metro e meio entre as pessoas, juntamente com a proibição de eventos e locais que reuniam muitos indivíduos como: shoppings, escolas, shows, academias esportivas, bares entre outros (REIS-FILHO & QUINTO, 2020). Outra recomendação em situações de suspeita ou contaminação é o isolamento social que se conceitua como uma medida de restrição ao contato com ambientes externos e isso vem interferindo negativamente a saúde da população em outros contextos (PEREIRA *et al*, 2020). Decorrente à intervenção imposta na sociedade como meio de precaução para o contágio, notou-se que o isolamento social implicou diretamente na saúde da população no que diz respeito ao estilo de vida ativo, desencadeando assim a inatividade física, o aumento do consumo alimentar, distúrbios de sono e consequentemente o aumento do comportamento sedentário, que segundo Tremblay *et al*, (2017) é definido como um comportamento de baixo gasto energético o qual não ultrapassa 1,5 equivalentes metabólicos (METs), entre eles estão condutas como sentar, reclinar ou deitar, independente das horas de sono.

A permanência do comportamento sedentário eleva os riscos e predispõe os indivíduos a contrair uma série de doenças crônicas não transmissíveis como, diabetes, alguns tipos de câncer, doenças cardiovasculares, entre outras (ALLENDER 2007), sendo consideradas um fator contribuinte no índice de mortalidade juntamente com a inatividade física, que segundo a OMS provoca anualmente cerca de 1,6 milhão de mortes.

Com o intuito de contribuir com a construção de novos conhecimentos, o presente estudo tem como objetivo investigarmos a literatura científica esclarecimentos a respeito do impacto do isolamento social na mudança do estilo de vida ativo da população e a repercussão na saúde.

## RESULTADOS

## METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se por uma revisão bibliográfica de cunho integrativo, que se define como a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, que proporciona uma compreensão de estudos experimentais e não experimentais do caso analisado. Nele é incorporado conceitos, revisões teóricas, evidências e análise metodológica do tema em questão (SOUZA *et al*, 2010). Para a seleção do material a ser utilizado nesta revisão, recorreu-se a artigos publicados completos, nas línguas portuguesa e inglesa em bibliotecas virtuais como: Scielo, Google Acadêmico, PubMed e Lilacs, com ano de publicação no corte temporal entre 2014 e 2020.

AUTOR/ANO	TÍTULO	METOD.	RESULTADO	CONCLUSÃO
Bezerra et al. (2020)	Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19	Estudo transversal realizado a através de um questionário no formato de pesquisa de opinião, conforme normas da resolução 510/1617.	Em relação à atividade física 60% das pessoas não realizam exercício e em condições de habitação como ruim ou péssima, 73% também não estão praticando.	De acordo com o estudo o isolamento será eficaz para evitar o colapso na assistência hospitalar e a redução no número de vítimas da COVID-19.
Pitanga et al. (2020)	Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus	Trata-se de um ponto de vista que ressalta a importância da atividade física e do comportamento sedentário.	Exercícios leves e moderados melhoram a resposta imunológica e quando regulares o comportamento sedentário.	É importante a continuidade da prática de atividade física durante a pandemia com intensidade/duração leve a moderada, enfatizando também a do comportamento sedentário.
Pitanga et al. (2020)	Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias	Ensaio teórico que visa analisar a interface entre as pandemias de inatividade física, obesidade e COVID-19.	O isolamento social e as estratégias de contenção de aglomerações diminuem a prática de atividade física, podendo ocasionar o aumento da obesidade sendo esta prejudicial ao sistema cardiopulmonar em vista disso é evidenciando a importância de um estilo de vida saudável.	O aumento dos níveis de atividade física na população pode auxiliar no combate da obesidade e outros agravos cardiometabólicos.
Mendonça (2016)	A Relação entre o Sedentarismo, Sobrepeso e Obesidade com as Doenças Cardiovasculares em Jovens Adultos: uma Revisão da Literatura.	Revisão narrativa da literatura científica sobre sedentarismo, sobrepeso e obesidade com a DCV em população jovem adulta.	Os fatores de risco (FR) associados as DCV foram considerados modificáveis. A obesidade e o sedentarismo são os principais FR para DCV.	O sobrepeso, a obesidade e o sedentarismo constituem uma relação de risco, pois são capazes de desencadear diversas enfermidades crônicas não transmissíveis, principalmente as DCV.
Raiol (2020)	Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19	Revisão bibliográfica cujo o objetivo é explicar os motivos pelos quais a prática regular de exercícios físicos não deve ser interrompida durante a pandemia e os benefícios do exercício físico na saúde.	O ACSM recomenda que a prática regular de exercícios físicos melhora a função imunológica, a capacidade funcional, o controle da comorbidade, diminui a ansiedade e o estresse.	A medida de distanciamento social tende a acarretar prejuízos a saúde física e mental das pessoas, no qual a prática regular de Exercícios Físicos visam diminuir os efeitos colaterais do mesmo na saúde humana.
Simpson and Katsanisb (2020)	The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic	Posicionamento dos autores	Indivíduos fisicamente ativos exercem melhor controle sobre suas infecções virais latentes, mesmo durante os períodos de isolamento e confinamento e apresentam sintomas menos graves. O exercício também pode ser benéfico em assintomáticos ou sintomas leves.	A atividade física ajudará a manter e neutralizar os efeitos negativos do estresse de isolamento e confinamento.
Tavares e Santos (2020)	O exercício físico e a Covid-19: Quando o Trabalho conduz ao Sedentarismo e substitui a Atividade Física	Pesquisa bibliográfica qualitativa a respeito da pandemia do novo Corona Vírus e, a despeito da prática da atividade física pela tecnologia virtual.	Com o isolamento social houve o aumento do comportamento sedentário e a atividade física de modo virtual se torna relevante para se manter ativo e saudável.	A utilização de ferramentas virtuais se torna uma alternativa de promoção à saúde com práticas de atividades físicas.

## DISCUSSÃO

O vírus SARS-CoV-2, conhecido popularmente como covid-19, apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves como informa o Ministério da Saúde. Este é um vírus de alta transmissibilidade como se observou através da sua repercussão no mundo e o número de contaminados, o que se torna ainda mais propenso a pessoas com baixa imunidade se contaminarem, sendo assim atividade física (AF) é uma estratégia imunoterápica preventiva que melhora a resposta imunológica e a qualidade de vida humana (RADA et al. 2018). Dessa forma, Pitanga et al (2020) reforça que o sistema imunológico é um importante mecanismo de defesa para o corpo sendo capaz de reconhecer e eliminar uma série de micro-organismos invasores, o que chama atenção ao exercício físico, pois, é sugerido que a prática regular de exercícios físicos é eficiente para o fortalecimento do sistema imunológico, diminuindo ainda a incidência de doenças transmissíveis como as infecções virais (CAMPBELL & TURNER, 2018). A OMS declarou em março de 2020 a covid-19 como uma pandemia (BBC, 2020), desde então foram tomadas medidas de contenção pelas autoridades sanitárias das esferas governamentais. A medida mais difundida pelas autoridades foi a prática do distanciamento social, chamada popularmente de isolamento (PIRES, 2020; FARIAS, 2020), porém esse processo de isolamento social vem impactando a vida das pessoas (WHO, 2020; ORNELL, 2020), contribuindo assim para a diminuição de atividade física, impactando negativamente na saúde do indivíduo. A Atividade Física (AF) está associada a todas as atividades realizadas cotidianamente, incluindo trabalho, transporte, atividades domésticas, treinamento físico entre outros, sendo agregada a uma dieta equilibrada, representa o componente fundamental de um estilo de vida saudável (NIGRO et al. 2020). Por isso a importância de manter-se em padrões consideráveis de prática de exercício físico regular, atualmente 60% das pessoas apresentam níveis baixos de atividade física (BEZERRA et al. 2020), ou seja estão mantendo um comportamento sedentário. Amplamente a AF apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, contribuindo também no tratamento de doença do estado emocional nociva bem como a depressão (BATISTA et al. 2014). Em decorrência de pandemias anteriores como as de gripe, obteve-se lições que sugerem que um estilo de vida sedentário contribui para a criação de um ambiente positivo para infecções virais. (NIGRO et al. 2020), por esse motivo se torna importante as práticas de AF pois provocam efeitos potentes no sistema imunológico, reduzindo o risco, a duração e a gravidade de diferentes infecções virais, provavelmente incluindo COVID-19 (ZBINDEN-FONCEA et al. 2020). Existem evidências científicas em que a prática regular do exercício físico destinadas a populações específicas (ou seja, pacientes obesos e / ou diabéticos e pacientes com HIV) mostram que a atividade do sistema imunológico é afetada positivamente pelo tipo, intensidade e duração do exercício (NIEMAN e WENTZ 2019; BERMON et al. 2017). De acordo com Zbinden-Foncea et al. (2020), exercícios de intensidade moderada e altos níveis de aptidão cardiorrespiratória afetam positivamente os marcadores imunológicos na obesidade, diabetes, câncer, doença cardiovascular e disfunção cognitiva. Porém para maior adesão durante o isolamento social a AF de intensidade leve surgiu como estratégia para substituir as atividades sedentárias, podendo ser facilmente incorporada à vida diária do que AF de intensidade moderada a vigorosa (SMITH et al. 2015).

## CONCLUSÃO

Decorrentes literaturas investigadas, nota-se que o exercício físico é importante para combater o comportamento sedentário em todas as situações e principalmente nesse período de pandemia. A aquisição desse comportamento poderá contribuir em diversos parâmetros relacionados a saúde como o aumento da imunidade, controle de comorbidades e bem-estar físico e mental, que podem impactar diretamente na prevenção da contaminação por covid-19. Sugere-se

uma pesquisa de cunho ampliado que investigue e desenvolva programas de fácil acesso para a população com instruções precisas sobre o exercício físico, seus efeitos, riscos, e como executar, para que um público maior se sinta estimulado e evite o comportamento sedentário podendo realizar práticas de exercício físico, mesmo em casa. Espera-se que os resultados apresentados nesta revisão integrativa contribuam para a percepção dos leitores de que o exercício físico é indispensável para uma vida saudável e ativa, pois com hábitos frequentes os resultados serão duradouros.

## REFERÊNCIAS

- ALLENDER S. *et al.* The burden of physical activity-related ill health in the UK. *J Epidemiol Community Health.* 2007; 61(4):344-8. <https://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v14n2/v14n2a04.pdf>. Acesso em: 01 ago.2020.
- BATISTA FILHO, I; JESUS, L L de; ARAÚJO, Lucinei Gomes da Silva de. Atividade física e seus benefícios à saúde. *S@ber: Revista Eletronica, Londrina, v. 26, p.1-11, out. 2014.* Disponível em: <[https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idxol\\_31\\_1412869196.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idxol_31_1412869196.pdf)>. Acesso em: 04 set. 2020.
- BERMON S. et al. Declaração de consenso imunonutrição e exercício. *Exerc Immunol Rev.* 2017; 23 : 8–50. Disponível em : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28224969/>. Acesso em: 01 out. 2020.
- BEZERRA, Anselmo *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232020006702411&lng=pt&nrm=iso&tng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020006702411&lng=pt&nrm=iso&tng=pt). Acesso em: 05 ago. 2020.
- BRITISH BROADCASTING CORPORATION. News. Brasil. O que é pandemia e o que muda com declaração da OMS sobre o novo coronavírus. British Broadcasting Corporation, 2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-51363153> . Acesso em 25 ago. 2020. (<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/9128/7738>)
- CAMPBELL, J. P., & TURNER, J. E. 2018. Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. *Frontiers in immunology*, 9, 648. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29713319/>. <doi.org/10.3389/fimmu.2018.00648>. Acesso em: 05 ago. 2020.
- FARIAS HSF. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade, Espaço e Economia. 2020. Disponível em: <http://journals.openedition.org/espacoeconomia/11357>. Acesso em: 25 ago. 2020.
- FERREIRA, M. S.; NAJAR, A. L. Programas e campanhas de promoção da atividade física. *Rio de Janeiro. Ciência e Saúde Coletiva, v. 10, set/dez. 2005.* Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232005000500022&script=sci\\_abstract&tng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232005000500022&script=sci_abstract&tng=pt). Acesso em: 26 ago. 2020.
- GLANER, M. F. IMPORTÂNCIA DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Maria\\_Glaner/publication/26452378\\_The\\_importance\\_of\\_health-related\\_physical\\_fitness/links/09e4150ca36cf85361000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Maria_Glaner/publication/26452378_The_importance_of_health-related_physical_fitness/links/09e4150ca36cf85361000000.pdf). Acesso em: 25 ago. 2020.
- KRAEMER, M. U. G et al. 2020. The effect of human mobility and control measures on the COVID-19 epidemic in China. *Science*, 1(1), 1–10. Disponível em: <https://doi.org/10.1126/science.abb4218>. Acesso em: 01 ago.2020.
- MACEDO YM, ORNELLAS JL, BONFIM HF. Covid-19 no Brasil: o que se espera para população subalternizada?. *Revista Encantar-Educação, Cultura e Sociedade.* 2020;2:1-10. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/encantar.v2.0001> . Acesso em: 01 ago.2020.
- MARTÍNEZ, A C; ALVAREZ-MON, M. O sistema imunológico (I): Conceitos gerais, adaptação ao exercício físico e implicações clínicas. *Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 5, Nº 3,1999.* Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbme/v5n3/10.pdf>>. Acesso em: 22 ago.2020.

- MENDONÇA, V F. A Relação entre o Sedentarismo, Sobrepeso e Obesidade com as Doenças Cardiovasculares em Jovens Adultos: uma Revisão da Literatura. 2016. Disponível em: [https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude\\_desenvolvimen to/article/view/2317-8582.16.21](https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimen to/article/view/2317-8582.16.21). Acesso em: 06 ago. 2020.
- NIEMAN D, WENTZ L. A ligação convincente entre a atividade física e o sistema de defesa do corpo. *J Sport Health Sci.* 2019; 8 (3): 201–217. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31193280/>. Doi: 10.1016 / j.jshs.2018.09.009. Acesso em: 01 out. 2020.
- NIGRO, E et al. Molecular mechanisms involved in the positive effects of physical activity on coping with COVID-19.2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7471545/>. Acesso em: 24 set. 2020.
- SOUZA, M T de; SILVA, M D da; CARVALHO, R de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/eins/v8n1/pt\\_1679-4508-eins-8-1-0102.pdf](https://www.scielo.br/pdf/eins/v8n1/pt_1679-4508-eins-8-1-0102.pdf). Acesso em: 03 ago. 2020.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. O que é COVID-19. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>. Acesso em: 22 ago.2020
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Três em cada cem mortes no país podem ter influência do sedentarismo. 2019. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45341-tres-em-cada-cem-mortes-no-pais-podem-ter-influencia-do-sedentarismo>. Acesso em: 26 ago.2020
- MONTEIRO, M. F.; SOBRAL FILHO, D. C. Exercício físico e o controle da pressão arterial. *Rev Bras Med Esporte*, v. 10, n. 6, p. 513-516. 2004. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922004000600008&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922004000600008&script=sci_abstract&tlng=pt) Acesso em: 26 ago. 2020.
- MORETTI, A et al. Práticas Corporais/Atividade Física e Políticas Públicas de Promoção da Saúde. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sausoc/2009.v18n2/346-354/pt>. Acesso: 25 ago. 2020.
- ORNELL F et al. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista Debates in Psychiatry*.2020. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/arquivos/pandemia-de-medo-e-covid-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias>. Acesso em: 25 ago. 2020.
- PEREIRA, M D. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/342135901\\_A\\_pandemia\\_de\\_COVID-19\\_o\\_isolamento\\_social\\_consequencias\\_na\\_saude\\_mental\\_e\\_estrategias\\_de\\_enfrentamento\\_uma\\_revisao\\_integrativa](https://www.researchgate.net/publication/342135901_A_pandemia_de_COVID-19_o_isolamento_social_consequencias_na_saude_mental_e_estrategias_de_enfrentamento_uma_revisao_integrativa) . DOI: 10.33448 / rsd-v9i7.4548 . Acesso em: 06 ago.2020.
- PIRES RRC. Os efeitos sobre grupos sociais e territórios vulnerabilizados das medidas de enfrentamento à crise sanitária da covid-19: propostas para o aperfeiçoamento da ação pública: Nota Técnica. Brasília: IPEA; 2020. Disponível em: [http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com\\_alphacontent&view=alphacontent&Itemid=357](http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_alphacontent&view=alphacontent&Itemid=357) . Acesso 25 ago. 2020.
- PITANGA, F J G. Epidemiologia, atividade física e saúde. 2002. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/463/489> . Acesso em: 25 ago. 2020.
- PITANGA, F; BECK, C; PITANGA, C. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. *Arq Bras Cardiol* .2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0066-782X2020005007201&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2020005007201&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 16 ago.2020
- PITANGA, F; BECK, C; PITANGA, C. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias.2020. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/14262/11007>. DOI: 10.12820/rbafs.25. Acesso em: 07 ago. 2020.
- RAIOL, R A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. 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). DOI:10.34119/bjhrv3n2-124. Acesso em: 07 ago. 2020.
- REIS-FILHO, J. A; QUINTO, D. (2020). COVID-19, social isolation, artisanal fishery and food security: How these issues are related and how important is the sovereignty of fishing workers in the face of the dystopian scenario. *SciELO Preprints*, 1–26. Disponível: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.54>. Acesso: 01 ago.2020.
- SALVE, M. G. C.; BANKOFF, A. D. P. Análise da intervenção de uma programa de atividade física nos hábitos de lazer. *Revista de Saúde Ocupacional*, v. 28, n. 105/106, p. 73-81, 2003. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0303-76572003000100008&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0303-76572003000100008&script=sci_arttext). Acesso em: 25 ago.2020.
- SECRETARIAS ESTADUAIS DE SAÚDE. COVID-19 NO BRASIL. 2020. Disponível em: [https://susanalitico.saude.gov.br/extensions/covid-19\\_html/covid-19\\_html.html](https://susanalitico.saude.gov.br/extensions/covid-19_html/covid-19_html.html). Acesso em: 01 ago.2020.
- SIMPSON, R J; KATSANIS,E. The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic.2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32311497/>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120305730?via%3Dihub> . <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.041>. Acesso em: 07 ago. 2020.
- Smith L, Ekelund U, Hamer M. The potential yield of non-exercise physical activity energy expenditure in public health. *Sports Med.* 2015 Apr; 45(4):449–52. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rpsp/2017.v41/e161/>. Acesso em: 24 set. 2020
- TAVARES, F; SANTOS, S. O exercício físico e a Covid-19: Quando o Trabalho conduz ao Sedentarismo e substitui a Atividade Física. 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/viewFile/2660/4128>. Acesso em: 16 ago.2020.
- TREMBLAY, MS et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN)—terminology consensus project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys.* 2017;14(1):75. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28599680/>. Acesso em: 01 ago. 2020.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 72. Geneva: WHO; 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>. Acesso em: 25 ago. 2020.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Technical interim guidance for novel coronavirus.2020. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus> . Acesso em: 01 ago.2020.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO).Travel advice for international travel and trade in relation to the outbreak of pneumonia caused by a new coronavirus in China. 2020. Disponível em: [https://www.who.int/ith/2020-0901\\_outbreak\\_of\\_Pneumonia\\_caused\\_by\\_a\\_new\\_coronavirus\\_in\\_C/en/](https://www.who.int/ith/2020-0901_outbreak_of_Pneumonia_caused_by_a_new_coronavirus_in_C/en/) . Acesso em: 01 ago.2020.b

\*\*\*\*\*