



ISSN: 2230-9926

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

# IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 12, Issue, 04, pp. 55033-55036, April, 2022

<https://doi.org/10.37118/ijdr.24245.04.2022>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA E SUA RELAÇÃO COM A COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA

Eliza Rosa dos Santos Nascimento\*<sup>1</sup> and Auréio Honório Fontes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de graduação em Educação Física do Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão;

<sup>2</sup>Profissional em educação física docente do curso de Educação Física do Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 20<sup>th</sup> January, 2022

Received in revised form

06<sup>th</sup> February, 2022

Accepted 14<sup>th</sup> March, 2022

Published online 22<sup>nd</sup> April, 2022

#### Key Words:

Profissional em educação física.  
Atividade Física. Isolamento social.  
Covid-19.

#### \*Corresponding author:

Eliza Rosa dos Santos Nascimento

### ABSTRACT

**Introdução:** Durante a pandemia causada pelo covid-19, as pessoas tiveram que se adequar a um novo estilo de vida incluindo o isolamento social, por isso muitas práticas tiveram que se readaptar como a prática de atividade física. **Objetivo:** Essa pesquisa tem por objetivo entender como a atividade física pode estar auxiliando no tratamento e prevenção da doença, e ainda entender como o profissional da Educação Física se situa nesse panorama. **Materiais e Métodos:** Essa pesquisa se trata de uma revisão integrativa da literatura, onde foram buscados artigos entre os anos de 2020 e 2021 nas plataformas de buscas virtuais utilizando os descritores em saúde: educação física, atividade física, covid-19, pandemia, isolamento e saúde, onde ao final dos critérios de inclusão e exclusão restaram nove artigos. **Resultados:** Foi descoberto que as mulheres realizam mais atividade física em relação aos homens, a média de idade dos participantes se encontrava na população economicamente ativa e que a melhor forma para colher dados foi utilizando de questionários online. **Conclusão:** A prática de atividade física se mostrou um fator positivo em relação as pessoas que foram contaminadas pelo vírus e sentiram apenas sintomas leves e não necessitaram de intervenção hospitalar, além disso o profissional de educação física foi essencial no acompanhamento das atividades físicas realizadas nesse período.

Copyright©2022, Eliza Rosa dos Santos Nascimento and Auréio Honório Fontes. 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:** Eliza Rosa dos Santos Nascimento and Auréio Honório Fontes. "A importância da atividade física durante a pandemia e sua relação com a Covid-19: Revisão Integrativa", *International Journal of Development Research*, 12, (04), 55033-55036.

## INTRODUCTION

Em 2020 o mundo foi surpreendido com uma pandemia a nível global. A responsável, uma síndrome respiratória desconhecida, agora denominada Covid-19, que segundo Miguel et al. (2020), tem sintomas que vão desde um resfriado comum até enfermidades mais severas como a Síndrome Respiratória Aguda Severa (SARS). Rapidamente se espalhou pelo planeta, modificando drasticamente a vida e a rotina da humanidade, em níveis nunca antes observados, exigindo distanciamento e isolamento social em um mundo altamente mutável e interligado, na qual as relações interpessoais fazem parte constante do dia a dia. De acordo com França (2020), o tratamento do Covid-19 é complexo, pois além de não haver ainda um fármaco eficiente no tratamento da doença, esta patologia viral apresenta diferentes manifestações clínicas. Assim, foi necessário se adaptar a esta nova forma de viver, enquanto meios eficazes de controle e combate à doença ainda não são providenciados, faz-se necessário entender como é possível, baseado no conhecimento que já se tem à disposição, superar esta crise sanitária de proporções sem igual.

A pandemia colocou luz sobre disputas ideológicas, geopolíticas, metodológicas e científicas no campo da saúde global. Diante deste quadro de incerteza, a própria Academia se encontra em constante aprendizado e produção científica, buscando compreender como se comporta o vírus que provoca a Covid-19, e ainda, investigando a fim de entender como é possível, com outros meios que não os farmacológicos, combater ou prevenir a contaminação, bem como tratar aqueles já infectados e os que estão em recuperação (LOCH, RECH E COSTA (2020). A prática de atividade física contribui numa melhor performance corporal e na qualidade de vida, além disso já foi comprovado que exercícios físicos diários podem aumentar a quantidade de linfócitos T, células essas que trabalham no aumento da imunidade e melhor resposta fisiológica a ataques no organismo (CABRAL et al. 2021). Diante disso, esse trabalho justifica-se na necessidade que se mostra presente, de produzir novos conhecimentos sobre esta doença, especialmente dentro da área de atuação da Educação Física, diante da importância que esta ciência ganha cada dia mais neste contexto pandêmico. Assim, pretende-se aqui entender se e como a atividade física pode estar auxiliando no tratamento e

prevenção da doença, e ainda entender como o profissional da Educação Física se situa nesse panorama.

## MATERIAIS E MÉTODOS

**Desenho da Pesquisa:** O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, acerca da importância da atividade física durante o período pandêmico e qual a sua relação com a covid-19. De acordo com Ercole, Melo e Alcoforado (2014) uma revisão integrativa da literatura, é utilizada como um método de pesquisa criterioso que fornecem as melhores informações sobre um determinado assunto/problema dessa forma, revisar a literatura é uma atividade eficaz na elaboração de artigos científicos que tem por finalidade comparar resultados e técnicas. No que tange à abordagem, optou-se pela abordagem qualitativa, uma vez que através desta será possível analisar causas e consequências, e ainda, obter possíveis soluções para o problema. Como colocam Prodanov e Freitas (2013), na pesquisa qualitativa, os pesquisadores tendem a analisar seus dados indutivamente. O processo e seu significado são os focos principais de abordagem. Diante disto, o método de abordagem qualitativo será ideal à construção da pesquisa.

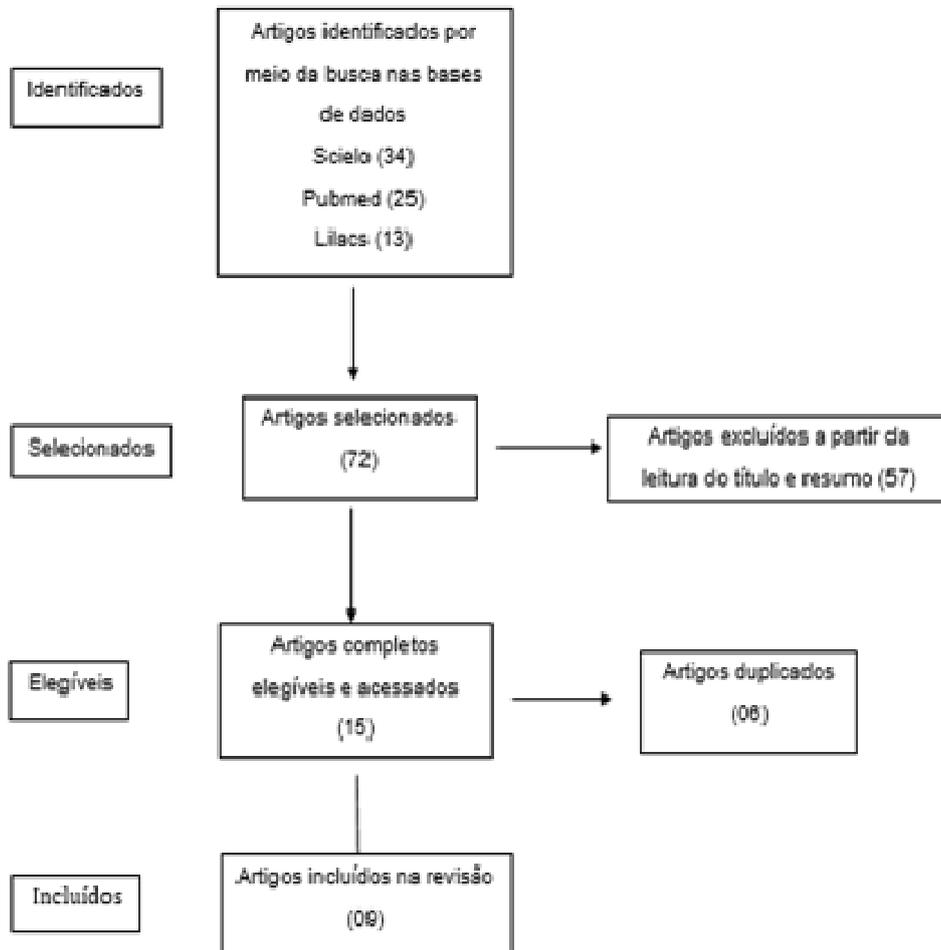
seguintes combinações: “Educação física e Covid-19”, “Atividade física e Isolamento”, “Pandemia e Atividade física” e “Atividade física e saúde”.

**Crerios de Inclusão e Exclusão:** disponíveis na íntegra. Foram excluídos da pesquisa teses, monografias, dissertações, ensaios teóricos e relatos de experiência, artigos de revisões e duplicados.

**Seleção dos Estudos e Amostra:** O processo de seleção dos artigos encontrados, por ser uma pesquisa de revisão integrativa, levou como base o modelo PRISMA de metodologia. Dessa forma, foram encontrados na literatura 72 artigos e após aplicação do modelo e dos critérios de inclusão e exclusão, restaram um total de 09 artigos que foram utilizados (Figura 01).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pode-se perceber que todas as pesquisas encontradas, a sua metodologia foi composta por um questionário online que foi distribuído aleatoriamente entre as pessoas ou ligações. De acordo com Neves, Augusto e Terra, 2020 esse tipo de tecnologia possibilita



**Pergunta Norteadora:** A busca literária tem como objetivo responder a problemática que é: “como a atividade física pode estar auxiliando no tratamento e prevenção da doença, e ainda entender como o profissional da Educação Física se situa nesse panorama?”

**Busca na Literatura:** A coleta de dados foi realizada na base de dados eletrônica National Library of Medicine (PubMed), e nas bibliotecas virtuais Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Para a escolha dos estudos foram utilizados os descritores em saúde: educação física, atividade física, covid-19, pandemia, isolamento e saúde. A busca foi realizada com os descritores em português e inglês e utilizados o descritor booleano “AND” com as

um alcance superior do que se realizado de forma física, possibilitando que o estudo apresente resultados mais confiáveis e próximos da realidade. De acordo com Pitanga, Beck e Pitanga (2020), a prática de atividade física é mais comum entre mulheres, tal fator pode ser considerado pois o sexo feminino avalia mais importante manter uma saúde física, isso pode ser comparado também nas visitas médicas onde homens tendem a negligenciar o atendimento e apresentarem menos assiduidade aos consultórios. Isso vai de acordo com o que foi descoberto nessa pesquisa onde as mulheres eram a maioria dos participantes. A média geral de idade entre os participantes das pesquisas foi de 34 anos, o que se pode concluir que o público interessado na realização de atividades físicas também faz parte da população economicamente ativa, o que se

## Quadro 1. Síntese dos estudos revisados

Título	Autor/Ano	Tipo do estudo	Métodos	Resultados
1- Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil	Crochemore-Silva et al., 2020.	Estudo descritivo de corte transversal	-Foi realizado um questionário com pessoas de uma cidade no Sul do Brasil. -Os questionários eram referentes a prática de atividade física durante a pandemia, local de prática e orientação profissional.	- Dos 377 adultos entrevistados, apenas 24% relataram realizar atividade física durante a pandemia. - Os homens praticaram em média 20% a mais de atividade física que as mulheres. - As pessoas que possuíam uma maior escolaridade praticavam mais atividade física que as que possuíam menos escolaridade. - Entre as pessoas que praticaram atividade física na pandemia, mais da metade relatou que a realizou em casa. - 64% dessas pessoas não tiveram auxílio de um profissional de educação física.
2- Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19.	Costa et al., 2020.	Trata-se de um estudo de cunho descritivo, correlacional, transversal e de abordagem quantitativa.	- Foi realizado um questionário com pessoas das cinco regiões brasileiras. - Os questionários foram compostas de questões sociodemográficas e referentes a prática de atividade física antes pós pandemia, além da sua auto percepção de risco.	- Dentre os 2004 sujeitos entrevistados, 40% descreveu estar dentro do grupo de risco. - Mesmo antes da pandemia 65% dos entrevistados relataram se sentir insuficientes ativos, mas o número durante a pandemia esse valor chegou a 91%. - Houve relação também no sexo masculino ser mais suficientemente ativo antes e durante a pandemia e estarem mais ativos nas regiões metropolitanas do país. - Pelo menos 55% dos entrevistados não tiveram auxílio de um profissional de educação física.
3- 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 et al., 2021	Estudo descritivo de corte transversal	- Foi realizado um questionário de forma online, por meio de divulgação de link destinados a adultos residentes no Brasil. - O questionário focou em avaliar o nível de atividade física e o comportamento sedentário durante a pandemia.	- Nesta pesquisa onde foram entrevistados 1881 indivíduos, cerca de 58% eram do sexo feminino. - A média de idade entre eles foi de 39 anos. - O isolamento social reduziu em 50% a prática de atividade física e aumentou significativamente o nível de pessoas sedentárias. - A redução de atividade física foi maior em pacientes mais velhos e que possuíam algum tipo de doença crônica. - Antes da pandemia 39% dos participantes tinham auxílio de um profissional de educação física, pós pandemia esse valor reduziu para 17%.
4- Physical Activity and Sociodemographic Profile of Brazilian People during COVID-19 Outbreak: An Online and Cross-Sectional Survey	Vancini et al., 2020	Estudo observacional e seccional	- Foi realizado um questionário de forma online para fazer um levantamento em saúde referente a características sociodemográficas e nível de atividade física em relação a aspectos da CoViD-19.	- O grupo de pessoas que realizam pouca ou nenhuma atividade física tiveram 30% mais chances de desenvolverem sintomas da covid-19. - O grupo de pessoas que se declarou mais ativa antes e pós pandemia declararam que sentiram sintomas leves ou nem sentiram sintomas em relação a doença. - Dos 1726 indivíduos da pesquisa, pelo menos 53% declararam ter auxílio de um profissional de atividade física durante os seus treinos.
5- A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos	Malta e Gracie, 2020	Um estudo transversal	- Os dados foram coletados por meio de questionário on-line auto preenchido pelos participantes. - As questões foram direcionadas as mudanças nos estilos de vida, quanto ao consumo de tabaco, bebidas alcoólicas, alimentação, atividade física e acompanhamento com um profissional de educação física, no período de restrição social consequente à pandemia da COVID-19.	- Participaram da pesquisa 45.161 de indivíduos de diversas regiões do país. - Dos indivíduos a maioria foi de sexo feminino e a média de idade geral foi de 35 anos de idade. - O nível de atividade física entre os participantes reduziu em 70% após o início da pandemia. - O consumo de álcool e tabaco aumento significativamente (37%) entre os participantes. - Antes da pandemia, 65% do público realizam atividade física acompanhado de um profissional, após a pandemia esse valor caiu para 22%.
6- Saúde de mulheres de dois grupos de atividade física: estudo de acompanhamento durante a COVID-19	Gonçalves et al., 2020	Estudo longitudinal e descritivo	- As mulheres participantes de dois grupos de atividades físicas, pertencentes a duas UBS localizadas no município de Londrina (Paraná), compuseram a população deste estudo. - Foram realizados questionários sociodemográficos e sobre atividade física e acompanhamento de profissionais durante a pandemia através de ligações.	- A população do estudo foi constituída de 79 mulheres. - A média de idade foi de 39 anos de idade. - Cerca de 60% das mulheres praticavam atividade física antes da pandemia, após o isolamento social esse número caiu para 20%. - Apenas 15% dessas mulheres eram acompanhadas por um profissional de educação física.
7- Fatores associados à prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil	Rodrigues et al., 2020	Estudo observacional do tipo transversal	- Os dados foram coletados por meio de um questionário eletrônico, online e anônimo, contendo perguntas relacionadas às características sociodemográficas dos participantes, bem como à prática de atividade física e frequência de realização.	- A pesquisa foi composta por 1138 participantes. - 63% dos indivíduos eram do sexo feminino. - Os indivíduos que possuem um filho têm 35% menos chance de praticar atividades físicas durante a quarentena comparado com os que não tem filhos. - A prática de atividade física foi relatada por 753 (66,1%) dos entrevistados. - 85% dos participantes realizavam atividade física pelo menos 3 vezes por semana. - Destes indivíduos, 60% possuíam acompanhamento de um profissional de atividade física.
8- Atividade física e mortalidade por covid-19 nas capitais brasileiras: uma análise ecológica	Pitanga et al., 2021	Estudo observacional, transversal	- Foram utilizados dados de prevalência de AFTL, obesidade e hipertensão arterial coletados em 2019 disponíveis na íntegra pelo ministério da saúde	- A análise foi baseada numa expectativa de 100 mil habitantes. - Foi descoberto uma inversão em relação a atividade física e a mortalidade de covid-19. - Pessoas que realizavam atividade física antes da pandemia e continuaram mesmo que em casa, ao serem testadas positivamente para covid-19 apresentaram sintomas leves e não necessitaram de intervenção hospitalar.
9- Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais	Tavares et al., 2020	Estudo de caráter quantitativo e transversal	- A população do estudo foi composta por estudantes dos cursos de graduação e pós-graduação da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). - Foi realizado questionários online e físicos com perguntas sociodemográficas e sobre o nível de atividade física.	- Foi realizada a pesquisa com 1126 indivíduos, sendo eu 64% eram do sexo feminino. - 76% dos indivíduos revelaram que a pandemia impactou de forma geral na sua saúde. - 58% dos indivíduos relataram que continuaram o acompanhamento com um profissional em educação física e a realização de exercícios pelo menos 3 vezes por semana.

confirma através dos estudos de Cruz, Bernal e Claro (2018) onde se comprovou que quanto maior a renda do indivíduo mais chances ele tem de desenvolver algum tipo de atividade física. A maioria dos entrevistados relataram que antes da pandemia tinham a prática de realização de atividade física, durante o período pandêmico esse valor reduziu, o que vai de acordo com os resultados da pesquisa da pesquisa de Matias e Dominski (2020), que comprovou que o isolamento social e o medo reduziram o número de pessoas que frequentavam academias e realizavam atividades ao ar livre. Pessoas que realizam atividade física com frequência e tendem a manter uma alimentação saudável desenvolvem um sistema imunológico mais resistente que possibilita uma melhor reação a ataques de vírus e bactérias, dessa forma assim como comprovado no estudo de Pitanga et al. (2021), as pessoas que mantinham a prática de exercícios físicos antes e durante a pandemia tiveram as chances reduzidas de sintomas mais graves e internação hospitalar. A maioria dos indivíduos entrevistados realizavam atividade física acompanhadas de um profissional capacitado na área, apesar desse valor ter sido reduzido pela pandemia. Ter a presença de um profissional de educação física possibilita uma melhor performance no treino e um auxílio no quesito desenvolvimento dos exercícios e da cinesiologia musculoesquelética, o que se comprova no estudo de Silva et al. (2018), através de um questionário onde a maioria das pessoas relataram se sentir melhor e mais seguros com a presença de um profissional em educação.

## CONCLUSÃO

**Após a realização dos resultados e discussão, fica evidenciado que:** Diante do exposto, a prática de atividade física se mostrou de extrema importância no período pandêmico desde ao cuidado físico quanto mental, por outro lado houve uma redução nesse mesmo período das pessoas que eram mais assíduas em sua realização. O profissional em educação física se mostra relevante em seu trabalho a garantir que as pessoas tenham um bom desenvolvimento da qualidade de vida e da sua saúde, sendo sua presença mais que necessária nesse momento, mesmo que com o isolamento social as pessoas tenham reduzido o contato com os mesmos. Na maioria dos estudos encontrados o sexo que teve prevalência foi o feminino, podendo se tomar como base que as mulheres são mais propensas a praticarem atividade física que os homens, sejam acompanhadas de um profissional competente ou não. Além disso a média de idade geral dos participantes ultrapassou os 30 anos, levando a se pensar que o público alvo deve ser a população adulta e economicamente ativa. Foi possível perceber também que houve uma redução na presença de profissionais de educação física em relação ao período pré e pós pandemia, diversos fatores como o medo de contaminação, medidas de proteção e principalmente a financeira pode ter desencadeado essa diminuição. Portanto, manter a saúde em dia em uma época tão conturbada se tornou tão importante quanto antes, pelo simples fato da atividade melhorar o sistema imunológico e funcional de cada pessoa, mesmo com tais afirmações comprovadas se faz necessário o desenvolvimento de mais estudos sobre o assunto.

## REFERENCES

BOTERO, J. P. et al. 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. *Einstein (São Paulo)*. 2021;19:1-6.

- CABRAL et al. O estado nutricional modera a associação entre apoio social, autoeficácia e tempo de atividade física dos adolescentes? *Ciência & Saúde Coletiva*. 2021 v. 26, n. 09.
- COSTA, C. L. A et al. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. V. 25, 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. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020, v. 25, n. 11.
- CRUZ, M. S., BERNAL, R. T. I. e CLARO, R. M. Tendência da prática de atividade física no lazer entre adultos no Brasil (2006-2016). *Cadernos de Saúde Pública* [online]. 2018, v. 34, n. 10.
- ERCOLE F.F., MELO L.S., ALCOFORADO C. L. G. C. Revisão integrativa versus sistemática. *Rer Min Enferm*. 2014;18(1):10.
- FRANÇA, E. F. COVID-19 - Estratégias para se manter fisicamente ativo e seguro dentro de casa. *Inter Am. J. Med. Health*, V. 3, 2020.
- GONÇALVES, L. et al. Saúde de mulheres de dois grupos de atividade física: estudo de acompanhamento durante a COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física Saúde*. 2020; 25: e014.
- LOCH, M. R. RECH, C. R. COSTA, F. F. A urgência da Saúde Coletiva na formação em Educação Física: lições com o COVID19. *Ciência & Saúde Coletiva*. v. 25, n. 9, p. 3511-3516, 2020.
- MALTA, D. C. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. 2020, v. 29, n. 4.
- MATIAS T. S., DOMINSKI F. H. The COVID-19 pandemic challenges physical activity with two emerging paradigms. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. V. 25, 2020.
- MIGUEL, H. et al. Impactos da Covid-19 sobre o personal trainer. *InterAm. J. Med. Health*. V.3, 2020.
- NEVES, C.; AUGUSTO, C.; TERRA, A. L. Questionários online: análise comparativa de ferramentas para a criação e aplicação de e-surveys. *AtoZ: novas práticas em informação e conhecimento*, [S.l.], v. 9, n. 2, p. 69 - 78, nov. 2020.
- PITANGA, F. J. G. et al. Physical activity and mortality due to covid-19 in the brazilian capitals: an ecological analysis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2021, v. 27, n. 6, pp. 573-577.
- PITANGA, F. J. G., BECK, C. C. P., PITANGA C. S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Corona vírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. 2020, v. 114, n. 6.
- PRODANOV, C. C. FREITAS, E. C. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.
- RODRIGUES, P. et al. Fatores associados a pratica de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. V. 25, 2020.
- SILVA, P. D. et al. Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal. *Pesquisas e práticas psicossociais*. V. 3, N. 2, 2018.
- TAVARES, G. H. et al. Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2020;25: e0178.
- VANCINI, et al. Physical Activity and Sociodemographic Profile of Brazilian People during COVID-19 Outbreak: An Online and Cross-Sectional Survey. *J Phys Ed* (2020) 89, 3, 176-179.

\*\*\*\*\*