



ISSN: 2230-9926

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

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 12, Issue, 04, pp. 55250-55255, April, 2022

<https://doi.org/10.37118/ijdr.23110.04.2022>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DA PANDEMIA DO CORONA VÍRUS: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Diogo Oliveira De Araújo*¹, Virvalene Costa de Melo², Gileno Edu Lameira Melo², Moisés Simão Santa Rosa de Souza², Rosângela Lima da Silva², Tamirez Santana Muniz², José Roberto Zaffalon Jr.², Rômulo Teixeira dos Santos², Antônio César Matias de Lima², Smayk Barbosa Sousa² and Pedro Bruno Lobato Cordovil³

¹Discente do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física (CEDF/UEPA); ²Grupo de Estudo em Doenças Amazônica e Atividade Física (GEDAAF/UEPA); ³Centro Integrado de Diagnósticos- LABOCLIN

ARTICLE INFO

Article History:

Received 06th January, 2022

Received in revised form

11th February, 2022

Accepted 24th March, 2022

Published online 27th April, 2022

Key Words:

Atividade Física, Coronavírus, Covid-19, Isolamento Social, Pandemia.

*Corresponding author:

Godwin Achem,

ABSTRACT

A Covid-19 causou no mundo o colapso na economia, matando milhões de pessoas, causando níveis de desemprego assustadores, pessoas passando fome e outros males à saúde. Este trabalho pesquisou evidências científicas encontradas na literatura sobre a importância da atividade física para se manter uma vida saudável diante do isolamento social causado pela pandemia. Através de uma Revisão Narrativa da Literatura, realizou-se uma busca nas bases de dados da Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Google Scholar e Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, nos meses de março de 2021. Na última filtragem com os termos "Coronavírus and Atividade Física", 16 artigos foram analisados e discutidos. Concluiu-se que várias estratégias foram criadas buscando minimizar os efeitos colaterais causados pelo isolamento social. O uso de tecnologias para a prática da atividade física de modo remoto já se mostra uma realidade, muito embora, essa prática desenvolvida em ambiente virtual precise de atenção e tem assustado os profissionais de Educação Física. Percebeu-se a necessidade de se dar atenção às questões relacionadas com as atividades físicas remotas e seus impactos no enfrentamento da pandemia da Covid-19, a fim de que se possam minimizar os impactos negativos causados pelo isolamento social.

Copyright©2022, Diogo Oliveira De Araújo et al. 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: Diogo Oliveira De Araújo, Virvalene Costa de Melo, Gileno Edu Lameira Melo et al. "A importância da atividade física em tempos da pandemia do corona vírus: uma revisão narrativa da literatura", *International Journal of Development Research*, 12, (04), 55250-55255.

INTRODUCTION

Várias pesquisas mostram que desde do final do ano de 2019 o mundo vem vivendo uma série de transformações advindas da rápida e incontrolável disseminação do vírus Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) ou apenas Coronavírus pelo mundo globalizado, causador da patologia denominada Covid-19. A proliferação da Covid-19, em todas as partes do mundo, obrigou a Organização Mundial da Saúde (OMS), decretar situação de pandemia (PITANGA; PITANGA, BECK, 2020, MATTOS, 2020, NOGUEIRA et al., 2021). Ressalte-se que há vários pontos em comum encontrados em pesquisas que tratam das consequências advindas da pandemia da Covid-19 no mundo, quais sejam: a economia entrou em colapso, milhões de pessoas perderam a vida, níveis de desemprego assustadores, pessoas passando fome e principalmente os males à saúde que essa doença causou (COSTA ALECRIM, 2020; BEZERRA et al., 2020; CAVALCANTE et al., 2021). As pesquisas de Yang (2020) e Guan, et al. (2020) fizeram uma abordagem demonstrando que havia mais de seis milhões

infectados e 350.000 mortes em todo o mundo em fevereiro de 2020, porém, dados do Ministério da Saúde (2021) em 10/04/2021, mostram que houve um aumento exponencial da doença em nível global, com 135.000,00 milhões de pessoas infectadas e 2,91 milhões de mortes, o Brasil vem seguindo a mesma tendência mundial com cerca de 13,4 milhões de casos e 349 mil mortes, o Estado do Pará, segue o mesmo perfil, com 434.000 casos e 11.062 mortes. Por outro lado, a literatura é consistente em mostrar que a utilização de estratégias de distanciamento social e restrições com o intuito de reduzir a propagação do vírus, principalmente, por meio da quarentena, foi a principal diretriz estabelecida pelas autoridades sanitárias do mundo inteiro encontraram para tentar evitar o contágio pelo Coronavírus, que além de mortal é extremamente contagioso (COSTA et al., 2020; BOTERO et al., 2021, BORGES et al., 2021). Nessa perspectiva, já há indícios na literatura nacional que o isolamento social aumentou as questões relacionadas com níveis de estresse e vem causando problemas como ansiedade, depressão por conta da interface com o tempo que a pandemia da Covid-19 já dura, ou seja, essa tentativa de mitigação do cenário viral que se espalhou pelo mundo, acabaram por

trazer várias modificações de comportamento e estilo de vida das pessoas no mundo inteiro, e consequentemente, trouxe vários impactos negativos de ordem psicológicas, emocionais e físicas (CÔRREA *et al.*, 2020; FRANÇA *et al.*, 2020; JESUS *et al.*, 2021). Importante acrescentar que além das mortes, a pandemia da Covid-19 trouxe várias consequências físicas e mentais, como ensina Júnior *et al.* (2020), ao afirmarem que apesar do isolamento social ser uma medida necessária, porém, o prolongamento deste distanciamento social vem gerando efeitos de ordem negativa em relação à questão psicológica, físicas e mentais das pessoas nas diversas faixas etárias. Sobre essas consequências do isolamento social, Botero *et al.* (2021), apontam para um cenário dos impactos da extensão que vem tomando as pessoas serem obrigadas à permanecerem em casa no distanciamento social com o objetivo de tentar diminuir a proliferação da infecção do causada pelo Coronavírus, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros.

Continuando sua abordagem Botero *et al.* (2021), afirmam que a imposição do isolamento social por conta do aumento estratosférico causados pela Covid-19 levaram as pessoas a diminuir o nível de atividade física praticados por elas e consequente o aumento do comportamento sedentário em adultos brasileiros. Em se tratando da importância da prática de atividade física e benefícios para a saúde, já existe na literatura com dados consistente demonstrando de forma inquestionável o cenário que essa prática é potencialmente benéfica à saúde do homem, tanto mental como física (CAMPOS *et al.* 2019, AZEVEDO FILHO *et al.*, 2019, SANTOS SILVA *et al.*, 2019, SOUZA FILHO; TRITANY, 2020). Vários estudos concluíram que demonstraram quão é benéfico à prática da atividade física ao homem, em suas mais diversas manifestações, mostram que há um ponto em comum nas suas abordagens, é o fato de que há mudanças nos estados de humor, tem o poder de socializar, além de contribuir com qualidade de vida, em se tratando do sistema cardiovascular/metabólico e imunológico Corroborando a constatação anterior, Azevedo Filho *et al.* (2019) ao pesquisarem a percepção da importância da prática da atividade física por idosos, concluíram que os idosos percebem muitos benefícios da prática da atividade física no processo de socialização, assim como menor nível de ansiedade e depressão do que a população idosa que não faz atividades físicas. No mesmo sentido, Campos *et al.* (2019), buscaram levantar conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental, chegaram à uma conclusão idêntica ao resultado da pesquisa anterior, quando afirmam que as diversas formas de atividade física, vem sendo considerada como um parâmetro para se estabelecer o nível de saúde individual e populacional. Vislumbra-se aqui a necessidade de se ter um olhar para a saúde coletiva pautadas em ações de promoção, no cuidado e na possibilidade de melhorar à prática de atividade física, como afirmam Ivo; Malta; Freitas (2019) que uma das principais estratégias de promoção de saúde que podem trazer a redução dos fatores de risco à saúde a promoção da saúde é facilitar à prática de atividade física.

Sobre a necessidade de promover a saúde, a pesquisa de Loch; Rech; Costa (2020), fazem uma abordagem mais específica sobre a urgência de se discutir como a Saúde Coletiva vem sendo abordada no processo formativo dos profissionais de Educação Física, pois, em tempos do Covid-19, os referidos autores concluíram que é necessário que esses profissionais tenham uma visão periférica sobre as demandas relacionadas com a Saúde Coletiva, pois, nesse período de pandemia foi possível observar quão é importante a atuação do profissional de educação física ante à todas as demandas que surgiram no campo de atuação, ou seja, todos os processos formativos devem estar em consonância com a interface entre a Educação Física e a saúde, nas suas diversas perspectivas, entretanto, este cenário não pode ser considerado com a ideia de que a atividade física é algo milagroso ou mesmo mágico, uma vez que a promoção da saúde deve ser tratada com um dos aspectos mais complexos dos seres humanos, com muitos determinantes e condicionantes. Dessa maneira, o foco central da pesquisa visou fazer uma abordagem sobre a importância da atividade física em tempos da pandemia do coronavírus, assim como, as possíveis ferramentas que estão sendo utilizados para combater e tentar diminuir os impactos da permanência das pessoas

em casa, do isolamento social e com a prática de atividade física. Diante deste contexto o objetivo do presente artigo foi levantar evidência científicas encontradas na literatura sobre a importância da atividade física para se manter uma vida saudável diante isolamento social causado pela pandemia da Covid-19.

MATERIAIS E MÉTODOS

Utilizamos uma Revisão Narrativa da Literatura realizada por meio de uma abordagem qualitativa, considerada como apropriada para se discutir como vem sendo construído o conhecimento de como a atividade física pode contribuir com a promoção da vida saudável, diante isolamento social causado pela pandemia da Covid-19. De acordo com Elias *et al.* (2012), a Revisão Narrativa da Literatura permite que a pesquisa analise e interprete de forma ampla e criticamente o “estado da arte” de uma temática específica, sob um ponto de vista teórico ou contextual, afim de que se possa evidenciar novas ideias, métodos e subtemas, com maior ou menor evidênciação na literatura pesquisada. A questão da pesquisa foi construída por meio da estratégia PICO (acrônimo para *patient, intervention, comparison, outcomes*) (Quadro 1), desenvolvida com o intuito de orientar a construção da pergunta norteadora de pesquisa e na condução da identificação de palavras-chave, assim como, permite que se localize pesquisa primárias e relevantes nas bases de dados de modo acurado e rápido, a melhor informação científica disponível (KARINO; FELLI, 2012).

Quadro 1. Construção da pergunta norteadora através da estratégia PICO

P	(Paciente ou problema)	População em geral
I	(Intervenção)	Estratégias de enfrentamento
C	(Controle ou comparação)	Atividade física no isolamento social
O	(Desfecho ou “Outcomes”)	Vida Saudável

Fonte: Adaptado de Karino; Felli (2012).

Os resultados e a discussão foram desenvolvidos de forma descritiva, para viabilizar a aplicabilidade da revisão elaborada e fornecer subsídios para responder à questão problema. Os dados foram analisados por meio da Análise de Conteúdo, preconizada por Bardin (1977), que se trata de “um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens”.

Os dados foram analisados qualitativamente, utilizando o *software* Iramuteq (*Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires*).

Trata-se de uma interface visual ancorada no *software* R a fim de produzir análise de texto, um de principais métodos é a Classificação Hierárquica Descendente (CHD), que permite analisar estatisticamente discursos, questionários e ajudar na interpretação textual, a partir da identificação do contexto, vocabulário, separação e especificidade de palavras, diferença entre autores, entre outras possibilidades, como a análise de gráficos, grafos, dendrograma e a nuvem de palavras (IBPAD, 2017).

Utilizou-se duas ferramentas do *software* Iramuteq, quais sejam: Nuvem de Palavras e Análise de similitude, ou seja, foi a partir da análise de similitude e da nuvem de palavras que se estabeleceu as variáveis das narrativas encontradas nos textos analisados. De posse da nuvem de palavras e dos dados codificados foi iniciado o tratamento dos resultados. Buscou-se a articulação entre o material empírico e o referencial teórico, possibilitando a ocorrência de outras contribuições teóricas sugeridas pela leitura do material empírico.

RESULTADOS

Nesta seção, apresenta-se os resultados e a discussão do tema proposto. Identificou-se cerca de 339 artigos nas bases de dados

pesquisadas. A seleção dos artigos para a elaboração do estudo iniciou-se pela remoção de 52 artigos duplicados presentes em mais de uma base de dados; após esta etapa realizou-se uma leitura e análise dos títulos, resumos e os descritores de 287 artigos, na qual, 258 Artigos foram excluídos após os critérios de inclusão, restando 29 artigos que se enquadraram nos requisitos da revisão narrativa da literatura. Em uma nova filtragem a leitura dos 29 textos na íntegra, analisando individualmente cada artigo e aplicando os fatores de inclusão e critérios de elegibilidade, foram excluídos 13 artigos, após o refinamento realizado por uma última filtragem com os termos “Coronavírus AND Atividade Física”, ao término dessas etapas, 16 artigos foram escolhidos para serem analisados e discutidos. Analisou-se os resumos dos artigos escolhidos por meio do corpus textual tratado pelo software IRAMUTEQ, onde, foi possível perceber a importância da atividade física para se manter uma vida saudável diante isolamento social causado pela pandemia da Covid-19. Foi criada a representação gráfica em forma de uma “Nuvem de Palavras” (Figura 1), evidenciando as palavras mais recorrentes, ou seja, o grau de frequência das palavras no corpus analisado, dispostas no centro da nuvem: “Atividade Física”, “Saúde”, “Exercício”, rodeada por outras de tamanhos menores.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2021.

Figura 1. Nuvem de palavras referente às considerações sobre a importância da atividade física para se manter uma vida saudável diante isolamento social

Dessa maneira, pode-se identificar as categorias da Análise de Conteúdo a partir da leitura e interpretação dos achados, assim como, identificar as categorias de análise para a discussão dos resultados sobre a representação da pandemia da Covid-19 sobre a atividade física, cujo a escolha recaiu sobre dois grandes eixos narrados nas pesquisas analisadas, onde, a atividade física está atrelada à saúde, quais sejam: a) Importância da prática de atividade física e benefícios para a saúde e b) Recursos utilizados nas atividades físicas e os exercícios físicos durante a pandemia.

DISCUSSÃO

Nesta seção, serão discutidas as narrativas encontradas na Análise de Conteúdo das publicações selecionadas, apresentando as produções acerca das evidências científicas sobre a Atividade Física e Covid-19 e as principais recomendações para se manter uma vida saudável diante isolamento social.

Importância da Prática de Atividade Física e Benefícios Para a Saúde: De uma maneira geral, pode-se constatar que se mostra conveniente manter a atividade física e exercício físico no dia-a-dia do homem em tempos normais. Constatou-se também em várias pesquisas que a partir da sugestão do isolamento social recomendando que as pessoas permanecessem em casa, foram introduzidos vários desafios afins de evitar contaminação da doença contaminação da

doença, pois, esse cenário ficou demonstrado no impacto da Covid-19 em relação à inatividade física, saúde física e mental das pessoas. Dentre os achados, Raio (2020) traz a afirmação de que a atividade física pode ser considerada como uma estratégia não-farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, sejam elas de caráter metabólico, físico e/ou psicológico. O autor explica ainda que apesar do Distanciamento Social para controlar a Covid-19, é imprescindível que as pessoas, sobretudo as idosas, continuem a se exercitar para evitar perdas na sua funcionalidade, pois esse processo de perda da capacidade funcional ocorre rapidamente.

No mesmo sentido, Cavalcante *et al.* (2021) afirmam que o nível de atividade física dos indivíduos participantes da pesquisa durante a pandemia diminuiu quando comparado com o período anterior. Esta queda pode estar relacionada ao fechamento das academias durante vários meses do período da pandemia, falta de um profissional especializado para prescrever e acompanhar o treino, ausência de material e espaço em casa para prática, dentre outros fatores. Em sua conclusão o autor afirma que boa parte das atividades vigorosas praticadas pelos participantes do estudo podem ser caracterizadas como exercícios físicos, apresentando um dispêndio energético relevante ao ponto de influenciar na qualidade do sono. Outros estudos elencam o fato de que a forma e o ambiente da atividade física e exercício físico sejam adaptados ao contexto em que se está inserido o indivíduo, incluindo atividades seguras ao ar livre e no ambiente domiciliar, assim como, essas mesmas pesquisas aconselham a diminuição do comportamento sedentário residencial, com atividades básicas e instrumentais da vida diária, mediante gasto energético demandado (LOCH; RECH; COSTA, 2020; JÚNIOR; PAIANO; SANTOS COSTA, 2020; PITANGA; BECK; PITANGA, 2020; VANCINI *et al.*, 2021). Outra narrativa que se percebe é o fato de que apesar de não haver ainda comprovação científica que a atividade física tem importância como estratégia para o enfrentamento da Covid-19, várias pesquisas apresentam um ponto em comum sobre as questões relacionadas com mudanças nas atividades de rotina, a inatividade física e o sedentarismo é o fato de que a redução do comportamento sedentário estava associada a prática regular de atividade física os benefícios são maximizados (FRANÇA *et al.*, 2020; PAIANO; SANTOS COSTA, 2020; PITANGA; BECK; PITANGA, 2020; VANCINI *et al.*, 2021). Outra pesquisa que se coaduna com os achados anteriores é o estudo de Botero *et al.* (2021), ao enfatizar que presença de doenças crônicas e a inatividade física antes do isolamento social tiveram maior risco de impacto na redução do nível de atividade física e maior tempo sentado durante a pandemia da Covid-19. Fica o entendimento de que uma das mais importantes estratégias utilizadas para o enfrentamento da pandemia da Covid-19 e seu enfrentamento foi a quarentena vivida pela população, porém, esta estratégia possibilitou o aumento do sedentarismo, onde se possibilitou a diminuição quantitativa e qualitativa das atividades físicas.

Portanto, pode-se dizer que é necessário haver uma atenção especial quanto à prática da atividade física e exercício físico no isolamento social, em especial, por aqueles que necessitam de orientações específicas em decorrência de algum agravo a saúde, pois, a pesquisa demonstrou a repetição nos discursos uma dupla argumentação da associação positiva entre a atividade física e a saúde das pessoas, quanto à proteção que a prática traria na prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas, onde uma grande parte das pessoas dos grupos de risco para casos graves da Covid-19 está colocada, especialmente os idosos (POSSAMAI *et al.*, 2020; CAVALCANTE *et al.*, 2021; Botero *et al.*, 2021). Vislumbra-se aqui a necessidade de quem vai utilizar a prática da atividade física em casa que tenha orientação de um profissional capacitado para executar e supervisionar treinamentos dirigidos para a melhoria das capacidades físicas, promovendo a saúde, qualidade de vida e bem-estar. É importante acrescentar que mesmo já tendo se passado mais de um ano, desde o surgimento do primeiro caso na China, milhões de vidas perdidas e um número estratosférico de pessoas infectadas, ainda há uma série de incertezas e a impressão que essas medidas de isolamento social irão perdurar por muito tempo, pois, o processo de imunização é muito lento no Brasil, por isso, entende-se que algumas

estratégias coletivas para combater o contágio e a propagação do vírus, ainda serão necessárias, quais sejam: uso de álcool gel e máscara, a adoção de medidas de distanciamento social. Nesse sentido, foi possível observar narrativas abordando a utilização de recursos tecnológicos nas atividades físicas realizadas em casa durante a pandemia, porém, essa variável será discutida no tópico seguinte.

Recursos tecnológicos utilizados nas atividades físicas e os exercícios físicos durante a pandemia: Na categoria recursos utilizados nas atividades físicas e os exercícios físicos durante a pandemia constatou-se a narrativa apontando para a ideia de que novas tecnologias vêm ganhando importâncias para a prática de atividades físicas como estratégia para o enfrentamento do isolamento social causado pela pandemia da Covid-19 (POSSAMAI *et al.*, 2020; GUIMARÃES *et al.*, 2020; RAIOL, 2020, VANCINI *et al.*, 2021).

Nesse sentido, Possamai *et al.* (2020) em sua narrativa aponta para o fato de que em função da pandemia de Covid-2019, as aulas presenciais, nesse programa de extensão, foram readaptadas para um formato remoto. Deste modo, um programa físico foi estruturado para ser desenvolvido em ambiente virtual com o objetivo de manter ou melhorar a aptidão física (força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio corporal e a resistência cardiorrespiratória), acrescido de estímulo ao contato social neste novo formato remoto. Já a pesquisa de Guimarães *et al.* (2020), traz em seus conteúdos a ideia de que houve uma mudança de comportamento na prática das atividades físicas, haja vista, que a população foi obrigada a manter o distanciamento social para evitar o perigoso contágio da Covid-19, por isso, as academias e os locais públicos onde eram realizadas essa prática foram fechados. Continuando sua abordagem, Guimarães *et al.* (2020), argumentam também que de forma alternativa buscou-se a utilizar aplicativos por meio de vídeos, *lives* e encontros sincronizados como forma remota de praticar exercícios, sempre mediados por profissionais.

Porém, há estudos que contestam a aplicabilidade do uso da tecnologia na prática da atividade física, como afirma, Raiol (2020), ao afirmarem que os tipos mais praticados de atividade física online devem ter uma base científica, e quem souber ser criativo e inovador não sairá vitorioso, pois, foi necessário que houvesse uma ressignificação da própria atividade física, seus conceitos e finalidades. Sobre essa ressignificação, Vancini *et al.* (2021) recomendam que em tempos de pandemia é recomendado assistir assista vídeos interativos presentes em redes sociais; mas lembre-se, considere suas limitações funcionais, bem como a intensidade preconizada pelas instituições com respaldo científico. Neste sentido, busque interagir com materiais que sejam orientados por profissionais e entidades da saúde. Diante das narrativas anteriores, entende-se que mesmo sendo possível praticar atividade online durante o isolamento social provocado pela pandemia da Covid-19, mostra-se muito mais importante, analisar o conteúdo e o profissional que ministra as aulas, pois, ficou evidente nos conteúdos que essa prática pode contribuir para amenizar os efeitos negativos adquiridos em razão da pandemia. Deve-se ressaltar que há pesquisas indo de encontro às narrativas anteriores, haja vista, que Sá *et al.* (2020), quando fizeram uma abordagem sobre distanciamento social Covid-19 no Brasil e os efeitos sobre a rotina de atividade física de famílias com crianças, afirmam que o tempo de tela pode ser muito influenciado pelo uso das redes sociais, única maneira de manter contato com amigos e familiares durante o período de isolamento, como também relacionado a jogos ou para assistir à TV, ou seja, o aumento desse tipo de atividade sedentária pode contribuir para o ganho de peso dessas crianças e favorecer o início precoce de doenças crônicas. Nesse sentido, mostra-se necessário que sejam investigados a qualidade dos conteúdos ofertados online de orientação da atividade física. Em se tratando desse processo, Guimarães *et al.* (2020) em sua conclusão recomenda que futuros estudos continuem investigando o uso e o impacto das ferramentas tecnológicas virtuais enquanto facilitadora à orientação e prática de atividade física. Portanto, é possível constatar que já há uma narrativa versando sobre as estratégias e ferramentas tecnológicas virtuais utilizadas como suporte à prática da atividade física durante o isolamento social provocado pela Covid-19, porém, verificou-se que mesmo sendo necessária está

estratégia para conter o avanço da doença, há a preocupação por parte de estudiosos em relação aos conteúdos que são repassados e a capacitação de quem ministra essas aulas remotas. O autor do artigo entende que se mostra necessário que prudência na utilização de tecnologias digitais como suporte à prática da atividade física em casa, assim como, deve-se estar atento à qualificação do profissional que irá elaborar, acompanhar e ministrar as atividades, pois, a literatura aponta que é necessário o estabelecimento de estratégias específicas para cada pessoa, monitorando o exercício físico, possibilitando correções e ajustes no treino, no caso de atividades online, não será possível esses ajustes. Conveniente afirmar que mesmo com todas essas demandas a serem resolvidas, não se pode deixar promover a prática de atividade física e exercício físico, pois, entende-se que em tempos de pandemia é uma necessidade premente ações que venham promover o combate à inatividade física causada pelos tempos pandêmicos. Por isso, acredita-se os prejuízos à saúde física e mental da população em decorrência do isolamento social, podem sim ser combatidos com a utilização recursos tecnológicos na atividade física remota, desde que seus conteúdos, atendam as recomendações técnicas dos Conselhos Regionais de Educação Física, de forma que o ambiente da atividade física e exercício físico sejam adaptados ao contexto em que se está inserido o indivíduo.

CONCLUSÃO

Foi possível concluir que foram criadas várias estratégias buscando minimizar os efeitos colaterais, tais quais: aumento da obesidade, crises de ansiedade e a depressão, causados pelo isolamento social imposto a partir das recomendações das organizações mundiais de saúde, a fim de conter o perigo iminente do contágio do SARS-CoV-2. As narrativas demonstraram também que a pandemia da Covid-19 vem interferindo na dinâmica das pessoas de forma incontestável no mundo inteiro, apontando mudanças nos estilos de vida das pessoas e o aumento de comportamentos de risco à saúde, por conta de que essa crise vem se prolongando por mais de um ano, com uma expectativa de se prolongar até o final de 2021, pois, a previsão da vacinação no Brasil é que boa parte da população brasileira estará vacinada. Isto posto, pode-se dizer que o objetivo da pesquisa foi alcançado na medida em que se mostrou que a interface das estratégias para o enfrentamento da Covid-19 e sua relação com a prática da atividade física no isolamento social na busca por uma vida saudável, onde, verificou-se que as narrativas encontradas nos artigos analisados permitiram mostrar que isolamento social prolongado vem gerando efeitos negativos em diferentes faixas etárias, de ordem física, mental e social. Por fim, verificou-se que o uso de tecnologias para a prática da atividade física de modo remoto já se mostra uma realidade, muito embora, essa prática desenvolvido em ambiente virtual precisa de atenção e tem assustado os profissionais de Educação Física. Desse modo, vislumbra-se a necessidade de se dar atenção às questões relacionadas com as atividades físicas remotas e seus impactos no enfrentamento da pandemia da Covid-19, a fim de que se possam minimizar os impactos negativos causados pelo isolamento social.

Nesse sentido, as pesquisas mostraram que a inserção da prática da atividade física remota, ainda requer atenção dessa possibilidade, pois essa prática relacionada com a busca por uma vida saudável deve ser orientada por profissionais qualificados e estratégias aprovadas cientificamente a fim de que se possa minimizar os efeitos adversos da Covid-19 e levar em consideração variáveis como prescrição de treinamento (intensidade, volume e tipos de exercícios) e monitorar individualmente cada praticantes em relação à percepção subjetiva de esforço, assim como, não deixar de lado os aspectos relacionados com a motivação, auto eficácia, prazer e apoio social ao praticante. Recomenda-se futuras pesquisas sobre o desenvolvimento de metodologias relacionadas à atividade física e exercício físico por meio remoto e a percepção de seus praticantes, e se essa prática não está atrelada temporariamente a medidas para mitigar a propagação viral ou se é uma prática que veio para ficar.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO FILHO, Elias Rocha *et al.* Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 2, p. 142-149, 2019.
- BARDIN, L. Análise de conteúdo. 2 ed. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de Covid-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2411-2421, 2020.
- BORGES, Leandro *et al.* The Covid-19 Pandemic: Impact and Strategies for Sports and Exercise Medicine Researchers during Large-Scale Social Restrictions. *Journal of medical systems*, v. 45, n. 5, p. 1-2, 2021.
- BOTERO, João Paulo *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)*, v. 19, 2021.
- BRASIL. Painel de casos de doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19) no Brasil pelo Ministério da Saúde, 2021. Disponível em <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em 10 abr. 2021.
- CAMPOS, Cezenário Gonçalves *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 2951-2958, 2019.
- CARDOSO, Vinícius Denardin; NICOLETTI, Lucas Portilho; DE CASTRO HAIACHI, Marcelo. Impactos da pandemia do Covid-19 e as possibilidades de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-5, 2020.
- CAVALCANTE, Marcos Venício *et al.* Associações entre prática de atividade física e qualidade do sono no contexto pandêmico de distanciamento social. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 1, p. e8610111471-e8610111471, 2021.
- CORDEIRO, Júnia Jorge Rjeille. A comunicação dos terapeutas ocupacionais durante a pandemia da Covid-19/Occupational therapist's communication during Covid-19's pandemic. *Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional-REVISBRATO*, v. 4, n. 3, p. 438-450, 2020.
- CÔRREA, Cinthia Andriota *et al.* Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de Covid-19 em praticantes de Yoga. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-7, 2020.
- COSTA ALECRIM, Joao Victor. Políticas públicas de esporte e lazer na promoção da saúde e Covid-19: o que devemos aprender para o futuro. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, v. 2, n. 5, p. 97-100, 2020.
- COSTA, Cícero Luciano Alves *et al.* Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do Covid-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-6, 2020.
- ELIAS, Claudia de Souza Rodrigues *et al.* Quando chega o fim?: uma revisão narrativa sobre terminalidade do período escolar para alunos deficientes mentais. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)*, Ribeirão Preto, v. 8, n. 1, p. 48-53, abr. 2012. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762012000100008&lng=pt&nrm=iso. acessos em 10 abr. 2021.
- FERREIRA, Maycon Junior *et al.* Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao Covid-19. *Int J Environ Res Public Health*, v. 15, n. 5, 2018.
- FRANÇA, Erivelton Fernandes *et al.* Covid-19: Estratégias para se manter fisicamente ativo e seguro dentro de casa. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, v. 3, p. 1-10, 2020.
- GONÇALVES, Leticia *et al.* Saúde de mulheres de dois grupos de atividade física: estudo de acompanhamento durante a Covid-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-8, 2020.
- GUAN, Wei-jie *et al.* Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New England journal of medicine*, v. 382, n. 18, p. 1708-1720, 2020.
- GUIMARÃES, Jean Augusto Coelho *et al.* Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a Covid-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-8, 2020.
- IBPAD. Instituto Brasileiro de Pesquisa e Análise de Dados. Você conhece o Iramuteq? Veja funcionalidades e exemplos de uso. 2017. Disponível em: <https://www.ibpad.com.br/blog/analise-dados/iramuteq-veja-aqui-funcionalidades/>. Acessado em 03 abr. 2021
- IVO, Ana Mônica Serakides; MALTA, Deborah Carvalho; FREITAS, Maria Imaculada de Fátima. Modos de pensar dos profissionais do Programa Academia da Saúde sobre saúde e doença e suas implicações nas ações de promoção de saúde. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 29, p. e290110, 2019.
- JESUS, Aline Tavares *et al.* A prática de atividade física com auxílio da tecnologia em tempos de isolamento social. *Mostra de Inovação e Tecnologia São Lucas*, v. 1, n. 2, 2021.
- JÚNIOR, Públio Gomes Florêncio; PAIANO, Ronê; DOS SANTOS COSTA, André. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-2, 2020.
- KARINO, Marcia Eiko; FELLI, Vanda Elisa Andres. Enfermagem baseada em evidências: avanços e inovações em revisões sistemáticas. *Ciência, Cuidado e Saúde*, v. 11, n. 5, p. 011-015, 30 maio 2012.
- KNUTH, Alan Goularte; DE CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil; FREITAS, Débora Duarte. Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-9, 2020.
- LOCH, Mathias Roberto; RECH, Cassiano Ricardo; COSTA, Filipe Ferreira da. A urgência da Saúde Coletiva na formação em Educação Física: lições com o Covid-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 3511-3516, 2020.
- MATTOS, Samuel Miranda *et al.* Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-12, 2020.
- NOGUEIRA, Carlos José *et al.* Recomendações para a prática de exercício físico em face do Covid-19: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 20, n. 1, p. 101-124, 2021.
- OLIVEIRA, Ricardo Brandão; SILVA, Rodolfo Guimarães. Ciências da atividade física como protagonista de uma agenda multisetorial de pesquisa e advocacy na promoção da mobilidade ativa. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 26, p. 1-5, 2021.
- PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Inatividade física, obesidade e Covid-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-4, 2020.
- POSSAMAI, Vanessa Dias *et al.* Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19. *Revista Kairós: Gerontologia*, v. 23, p. 77-98, 2020.
- RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.
- ROCHA, Saulo Vasconcelos *et al.* A pandemia de Covid-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-4, 2020.
- SÁ, Cristina dos Santos Cardoso *et al.* Distanciamento social Covid-19 no Brasil: efeitos sobre a rotina de atividade física de famílias com crianças. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 39, 2021.
- SANTOS SILVA, Laurice Aguiar *et al.* A importância da prática de exercícios físicos na terceira idade. *Revista Extensão*, v. 3, n. 1, p. 63-74, 2019.
- SANTOS, Daiane Silva *et al.* Impactos emocionais e fisiológicos do isolamento durante a pandemia de Covid-19. *Enfermería actual en Costa Rica*, n. 40, 2021.

- SILVA, Raniella Borges *et al.* Por que a obesidade é um fator agravante para a Covid-19?. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 2, p. 6502-6517, 2021.
- SOARES, C.L.; et al. Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez. 2014.
- SOUZA FILHO, Breno Augusto Bormann de; TRITANY, Érika Fernandes. Covid-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. Cadernos de Saúde Pública, v. 36, p. e00054420, 2020.
- TAVARES, Giselle Helena *et al.* Inatividade física no lazer durante a pandemia da Covid-19 em universitários de Minas Gerais. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-7, 2020.
- VANCINI, Rodrigo Luiz *et al.* Recomendações gerais de cuidado à saúde e de prática de atividade física vs. pandemia da Covid-19. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 20, n. 1, p. 3-16, 2021.
- YANG, Yuan et al. Serviços de saúde mental para idosos na China durante o surto de COVID-19. The Lancet Psychiatry, v. 7, n. 4, pág. e19, 2020.
