



IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A PANDEMIA POR CORONAVÍRUS

IMPACTS OF SOCIAL ISOLATION ON THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES DURING CORONAVIRUS PANDEMIC

(Vinícius Vital de Oliveira, Michele Ribeiro Rocha, Rhosana Soriano Lisboa, Sara Kely Learsi da Silva Santos Alves)

Resumo: O isolamento social, implementado devido à pandemia causada pelo coronavírus, alterou de maneira significativa o cotidiano mundial, causando mudanças na rotina dos indivíduos com consequente redução da prática de atividades físicas. Para este estudo, realizou-se uma revisão da literatura baseada na realização de exercícios físicos durante o período da pandemia. A partir dos artigos analisados, observou-se que a restrição ao acesso aos ambientes coletivos para prática de atividades físicas impactou diretamente no aumento do comportamento sedentário, além disso, piorou os hábitos alimentares e estilo de vida, inclusive com aumento do uso de substâncias psicoativas. As consequências sistêmicas proporcionadas pelo contexto em questão, considerando-se a factual redução da mobilidade das pessoas de uma maneira geral, precisam ser consideradas; uma vez que essa conjuntura permite o crescimento de riscos relacionados a doenças metabólicas, como as cardiovasculares, além de ter efeito prejudicial à saúde mental e a quem já sofre de comorbidades prévias.

Palavras-chave: Sedentarismo; Covid-19; Pandemia.

Abstract: The pandemic caused by the coronavirus significantly altered the daily life of the world, including the reduction of physical activity practices. For this study, there was a review of articles that addressed the topic of physical exercise in the context of the social isolation. This situation allows the growth of risks related to metabolic diseases, in addition to having a harmful effect on mental health and on those who already suffer from previous comorbidities.

Keywords: Sedentary lifestyle; Covid-19; Pandemic.

INTRODUÇÃO

A pandemia causada pela Covid-19 trouxe consigo mudanças drásticas no cotidiano mundial; dentre elas, pode-se ressaltar a necessidade da implementação de um isolamento social no intuito de mitigar a propagação viral. Em virtude da readequação de hábitos, é perceptível o surgimento de impactos negativos oriundos deste processo, como o aumento da inatividade física e aquisição de hábitos prejudiciais à saúde. O estudo tem como objetivo identificar os impactos e as

principais consequências do isolamento social na prática de exercícios físicos durante a pandemia da Covid-19.

DESENVOLVIMENTO

Metodologia

Nesta pesquisa analítica do tipo revisão narrativa, realizou-se uma busca na literatura até 14 de outubro de 2020, na plataforma Pubmed, utilizando a estratégia de busca “*Exercise AND Social Isolation AND Coronavirus*”. Como critérios de exclusão, citam-se teses, dissertações, biografias ou documentários, bem como publicações duplicadas.

Resultados

Dos 61 artigos encontrados, 30 foram excluídos na etapa de títulos e 31 foram selecionados para leitura na íntegra, dos quais 13 foram incluídos no estudo e 18 excluídos por não contemplarem os impactos do isolamento social na prática de exercícios físicos durante a pandemia da Covid-19.

Discussão

O isolamento social foi responsável por afetar diretamente a atividade física em todos os níveis – vigoroso, moderado e leve. Foi evidenciada uma redução da prática de exercícios físicos tanto em atletas (redução do nível de treinamento) como em indivíduos não-atletas. Paradoxalmente, aspectos como maior disponibilidade de tempo e conscientização acerca da saúde, proporcionaram aumento no interesse pela atividade física, contudo tal procura não refletiu em mudanças efetivas nos hábitos da população.

De forma geral, houve diminuição na prática de atividades físicas e aumento no tempo diário sentado, provocado por fatores como o fechamento de academias e espaços coletivos de exercícios, que em conjunto provocaram problemáticas quanto à saúde física e mental. Esses dados são alarmantes, já que o sedentarismo, mesmo de curto prazo (quatro semanas), aumenta o risco de complicações cardiovasculares, além de reduzir a imunidade, proporcionando risco mais elevado de doenças infecciosas, principalmente quando atrelado aos maus hábitos alimentares e maior ingestão

de bebidas alcólicas. Sintomas depressivos e de ansiedade estão dentre as consequências mentais provenientes da ociosidade física, aliados ao estresse do confinamento e menores contatos interpessoais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O distanciamento social decorrente da pandemia da Covid-19 interferiu nos hábitos de vida da população, principalmente na prática de exercícios físicos. Um dos grandes impactos foi a restrição da utilização dos espaços destinados a esta prática. Essas mudanças trouxeram um declínio na saúde física e mental, agravando-se com a diminuição da qualidade dos hábitos alimentares associado ao aumento no consumo de álcool. A prática de exercícios físicos domiciliares tem sido sugerida para neutralizar o impacto do aumento da inatividade física e do comportamento sedentário durante a pandemia.

No entanto, a intensidade do exercício físico deve ser leve a moderada; isso porque exercícios intensos ($> 80\%$ do consumo máximo de oxigênio) ou de longa duração ($> 2h$) têm sido associados com marcadores de imunossupressão e por isso, podem reduzir a imunidade dos indivíduos saudáveis por alguns dias após o exercício, tornando-os mais propensos a infecções. Logo, futuras pesquisas abordando a relação entre a prática de exercícios físicos intensos durante o confinamento às infecções por Covid-19 podem ser interessantes.

REFERÊNCIAS

AMMAR, A. *et al.* Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. **J. Nutrients.**, [s.l.], 2020.

ANTUNES, R. *et al.* Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19. **Int. J. Environ. Res. Public. Health**, [s.l.], 2020.

DAMIOT, A. *et al.* Immunological Implications of Physical Inactivity among Older Adults during the COVID-19 Pandemic. **J. Karger**, [s.l.], 2020.

GHOSH, A. *et al.* Effects of nationwide lockdown during COVID-19 epidemic on lifestyle and other medical issues of patients with type 2 diabetes in north India. **Diabetes Metab. Syndr.**, [s.l.], 2020.

JUKIC, I. *et al.* Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19. **Sports**, [s.l.], v.8, n.4, p.56, 2020.

KNELL, G. *et al.* Health Behavior Changes During COVID-19 Pandemic and Subsequent "Stay-at-Home" Orders. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, [s.l.], 2020.

LEANDRO, C. G.; FERREIRA E SILVA, W. T.; LIMA-SILVA, A. E. Covid-19 and Exercise-Induced Immunomodulation. **Neuroimmunomodulation**, [s.l.], p.1-3, 2020.

MEYER, J. *et al.* Changes in Physical Activity and Sedentary Behavior in Response to COVID-19 and Their Associations with Mental Health in 3052 US Adults. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, [s.l.], 2020.

OREN, O.; GERSH, B. J.; BLUMENTHAL, R. S. Anticipating and curtailing the cardiometabolic toxicity of social isolation and emotional stress in the time of COVID-19. **American Heart Journal**, [s.l.], v.226, 2020.

SÁNCHEZ, E. *et al.* Eating Habits and Physical Activity of the Spanish Population during the COVID-19 Pandemic Period. **Nutrients**, [s.l.], 2020.

SOUZA, D. *et al.* H"IT"ting the Barriers for Exercising during Social Isolation. **Biology**, [s.l.], 2020.

VASILADIS, A. V. *et al.* "Run distancing" in the era of COVID-19 pandemic. **J. Sports Med. Phys Fitness**, [s.l.], 2020.