



O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NO COTIDIANO E NA PANDEMIA DE COVID-19

LUIZA MACHADO BRISSAC; GABRIELLA FELICIANO POTRICH; GIULIA WERNER MOREIRA; MARIANA SILVEIRA DA SILVA; YASMIN YMAY GIRARDI

RESUMO

A prática de atividade física é reconhecida como uma estratégia não farmacológica para tratamento e prevenção de muitas doenças. Tal atividade teve função essencial durante a pandemia de Covid-19, ao proporcionar alívio do estresse, da ansiedade e da compulsão, sintomas característicos do período recluso. Foi realizado um estudo epidemiológico transversal com a finalidade de coletar informações relacionadas à prática de atividades físicas. Nesse contexto, por meio da ferramenta digital Google Formulário, 102 participantes realizaram um questionário composto por doze perguntas, entre elas a idade, gênero, frequência das atividades físicas, objetivos pessoais para a prática de exercícios, motivos para não praticar, influência da pandemia de covid-19 na prática da atividade física e a opinião pessoal sobre a saúde de atletas de alto rendimento. Quando foi questionado qual o objetivo da prática, visar o bem-estar aparece numa posição de destaque, o que pode ser traduzido que o objetivo dos indivíduos em atingir uma alta expectativa de vida, e uma velhice saudável. Todavia, o isolamento da pandemia de COVID-19, foi um entrave para manter uma vida saudável; pois, além de toda a sobrecarga psíquica que ficar confinado trouxe, a prática de atividade física foi comprometida em demorado, principalmente em esportes coletivos. Foram feitos questionamentos a respeito desse período delicado e, infelizmente, observou-se a redução da prática de atividade física durante esse período, já que de 89,2% dos participantes que eram praticantes, permaneceram 71,3%, além de que 58,8% alteraram sua prática. Esse resultado apresenta um drástico impacto na saúde mental dos entrevistados devido ao afastamento das atividades físicas e, agora, com a retomada da normalidade esse cenário deve melhorar.

Palavras chaves: Covid-19, atividade física, esportes, pandemia, pesquisa.

1 INTRODUÇÃO

Os exercícios físicos são de extrema importância na vida de toda a população, pois eles podem proporcionar mais saúde, qualidade de vida e lazer. A prática de atividade física é reconhecida como uma estratégia não farmacológica para tratamento e prevenção de muitas doenças, como afirmam Xin Luan, Xiangyang Tian, Haixin Zhang, Rui Huang, Na Li, Peijie Chen, Ru Wang. Além disso, ela tem grande influência no sistema imunológico, sendo capaz de auxiliar o corpo na produção de uma resposta imune mais eficaz. Diante disso, a prática de exercícios físicos teve função essencial durante a pandemia de Covid-19, uma vez que, além de deixar os corpos mais fortes para o combate ao vírus, ela proporciona alívio do estresse, da ansiedade, da compulsão -sintomas frequentes para muitos no período de isolamento-. Entretanto, essas atividades precisam ser mediadas por profissionais, principalmente se

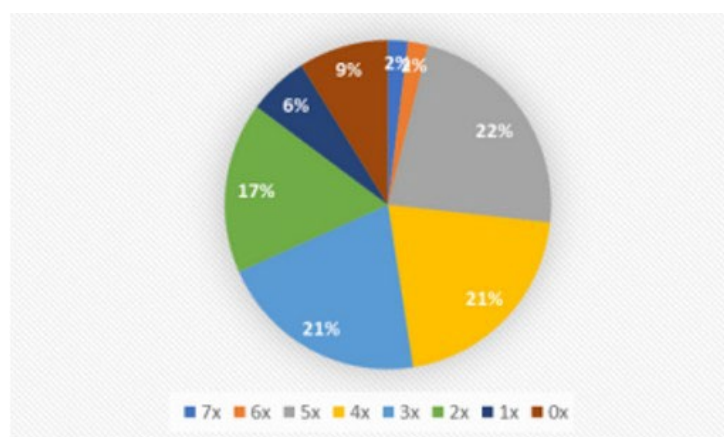
compreendem alta intensidade. Atletas de alto rendimento, por exemplo, muitas vezes são acometidos por lesões, pressões psicológicas, que os impede de levar uma vida saudável. Portanto, os exercícios físicos precisam ser realizados sempre de forma segura e não exagerada.

2 METODOLOGIA

O presente estudo epidemiológico transversal, foi realizado com a finalidade de coletar informações relacionadas à prática de atividades físicas. Nesse contexto, por meio da ferramenta digital Google Formulário, 102 participantes realizaram um questionário composto por doze perguntas, entre elas a idade, gênero, frequência das atividades físicas, objetivos pessoais para a prática de exercícios, motivos para não praticar, influência da pandemia de covid-19 na prática da atividade física e a opinião pessoal sobre a saúde de atletas de alto rendimento. Dessa forma, analisamos os dados obtidos com base em quatro artigos, entre eles: Atividade física. Que quantidade se deve praticar?, de Adilson Marques; OMS faz alerta sobre o sedentarismo no Brasil, da Associação brasileira para o estudo da obesidade e síndrome metabólica ; Nutrição e Atividade física, de Claudia Ridel Juzwiak; Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19, de Rodolfo A. Raiol; O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? Uma análise das atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica, de Danielle Freire Wiltshire Viana.

3 RESULTADOS

Perante a coleta dos resultados do questionário, o qual obteve 102 respostas dentre as quais 66% foram do sexo feminino e uma média de idade de 25,6 anos -com um grande desvio padrão (13,6)-, análises podem ser feitas. Dentre os entrevistados 89,2% respondeu que pratica alguma atividade física, o que representa um bom cenário, pois há poucos indivíduos submetidos às diversas doenças que o sedentarismo pode causar, como diabetes, hipertensão, certos tipos de câncer, osteoporose e depressão. Além disso, foi questionado quantos dias da semana é realizada essa prática de exercícios, como mostra o gráfico:

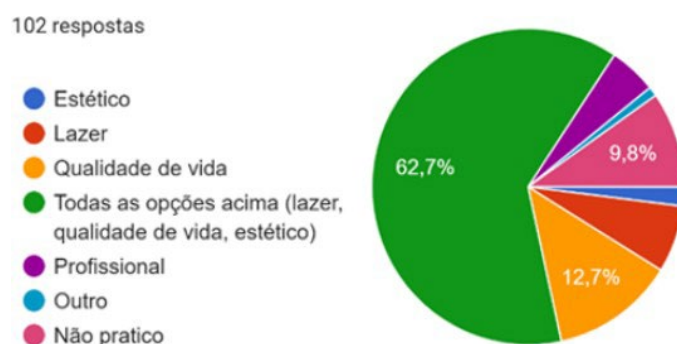


QUANTOS DIAS NA SEMANA VOCÊ PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA

Com base no artigo “Atividade física. Que quantidade que se deve praticar?”, Marques (2010), observa-se que jovens devem se exercitar diariamente em uma intensidade moderada a vigorosa por cerca de 60 minutos, enquanto os adultos devem manter essa atividade de 3 a 5 dias por semana em intensidade moderada a vigorosa por 30 a 60 minutos. Já os idosos devem ter pelo menos 5 dias semanais de atividades de intensidade moderada por cerca de 30 minutos.

Em contraponto, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) apenas duas horas e meia de esforço moderado ou 75 minutos de atividade intensa por semana são suficientes para um adulto. Dessa maneira, os participantes da pesquisa, dos quais 49% são jovens com menos de 21 anos, não praticam a quantidade de dias por semana adequada para manter os melhores níveis de saúde, segundo as referências de Marques (2010), visto que a média do questionário permaneceu em 3,25 dias. Ainda assim, em uma análise geral, os entrevistados mantêm uma prática de exercícios físicos elevada em comparação à população brasileira, a qual tem 47% dos indivíduos adultos sedentários, de acordo com a OMS. Além disso, 88% dos entrevistados gostariam de se exercitar mais, porém a maioria é impedida principalmente pela falta de tempo e pela preguiça.

Ademais, observa-se que a maioria (62,7%) dos participantes da pesquisa pratica exercícios com os objetivos: estética, lazer e qualidade de vida, de acordo com o gráfico abaixo.



QUAL OBJETIVO QUE FAZ VOCÊ PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Visto isso, pode-se fazer uma relação com a alimentação dessas pessoas ao realizar esse tipo de atividade. No questionário obteve-se que 73,5% dos indivíduos se alimentam de forma saudável quando fazem atividade física, o que é muito importante, pois a alimentação vai intensificar os resultados e prevenir outras doenças e lesões, aumentando a qualidade de vida -objetivo desejado-, como Juzwiak (2000) afirma em seu artigo “Nutrição e Atividade Física”, destacando a importância do consumo de nutrientes, para fonte de energia e reposição dela, além da hidratação. Todavia, os mais de 25% que não mantêm uma alimentação adequada devem buscar orientação para realizá-la, uma vez que ela é crucial para a saúde.

Também foi questionado qual esporte mais praticado pelos participantes da pesquisa, como mostra a tabela a seguir:

QUAL O ESPORTE QUE VOCÊ MAIS PRATICA?

Esporte mais praticado	Respostas	Porcentagem
Musculação	33	32,35%
Beach Tênis	16	15,68%
Tênis	1	0,98%
Voleibol	7	6,86%
Corrida	5	4,90%
Futebol	3	2,94%
Ciclismo	3	2,94%
Basquetebol	2	1,96%
Outro	22	21,56%
Não prático	10	9,8%
Total	102	100%

Diante dos resultados, observa-se a musculação como o esporte mais praticado, o que é bom, pois ela pode ser realizada em muitos dias da semana sem que haja sobrecarga, serve como reforço muscular, importante para a realização de todas as outras modalidades, é facilitada pelo fato de poder ser feita de maneira individual e pela ampla disponibilidade de locais adequados para a prática. Nela, também se destaca a importância da alimentação adequada.

Em relação à pandemia de Covid-19 também foram feitos questionamentos e, infelizmente, observou-se a redução da prática de atividade física durante esse período, já que de 89,2% dos participantes que eram praticantes, permaneceram 71,3%, além de que 58,8% alteraram sua prática. Esse resultado apresenta um drástico impacto, pois segundo Raiol em um artigo publicado em 2020 no “Brazilian Journal of health Review”, o exercício físico tem o poder de melhorar a resposta imune -muito necessária para esse período em que um vírus muito contagiante se alastrava-, de melhorar sintomas depressivos, de diminuir a ansiedade e o estresse -melhorando a saúde mental no distanciamento social-, de diminuir as comorbidades do grupo de risco, de proporcionar uma vida saudável.

Por fim, foi feita a pergunta “Você acha que atletas de alto rendimento são saudáveis?” e como resposta 78,4% das pessoas disseram que sim, porém não é o que afirma algumas pesquisas como em “O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? Uma análise das atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica”, Viana (2013), no qual se conclui que a prática esportiva de alto nível pode ocasionar lesões, distanciamento familiar, isolamento social, pressão psicológica, se tornado ainda mais prejudicial com a maneira mercadorizada e espetacularizada em que se apresenta. Contudo, o artigo relata que os atletas entrevistados, apesar de todos os sacrifícios, se consideram saudáveis.

4 CONCLUSÃO

Portanto, a pesquisa realizada mostrou a grande prática de atividade física pelos entrevistados, evidenciando também que a motivação desses é diversa, podendo ser por estética, lazer ou qualidade de vida. Porém, a prática que visa o bem-estar aparece numa posição de destaque, o que pode ser traduzido que o objetivo dos indivíduos em atingir uma alta expectativa de vida, e uma velhice saudável. Tais aspectos, que caso não sejam alcançados trarão terríveis consequências, como doenças próprias da terceira idade, são elas: diabetes, osteoporose, artrite, sedentarismo, dentre outras.

Ademais, a quantidade de repetições do exercício na semana também é importante para estar saudável, já que são necessários (segundo a OMS), no mínimo, 2h e 30 de exercício moderado durante a semana, o que pode ser refletido em 5 caminhadas de meia hora, um exemplo que tem uma meta diária pequena, ficando mais fácil cumpri-la e conseguir escapar do sedentarismo. Todavia, diversas pessoas não têm tempo para praticar esportes, como foi revelado na pesquisa, e isso impede que o organismo se desenvolva de modo adequado. Além disso, a musculação foi o esporte mais praticado entre os entrevistados, o que revela um grande cuidado com a saúde, no objetivo de fortalecer o corpo. E tal conquista gera benefícios, como: resistência, imunidade e fortalecimento.

Todavia, o isolamento da pandemia de COVID-19, foi um entrave para manter uma vida saudável; pois, além de toda a sobrecarga psíquica que ficar confinado trouxe, a prática de atividade física foi comprometida em demasia, principalmente em esportes coletivos. Sob esse aspecto, cabe destacar a pergunta que é polêmica, saber a opinião sobre a saúde de atletas de alto desempenho, os quais muitos aparentam ser saudáveis, mas para atingirem o seus objetivos realizam atrocidades com o seu corpo.

REFERÊNCIAS

JUZWIAK, Claudia. Nutrição e Atividade física. Jornal de pediatria, 2000. Disponível em: http://www.medicina.ufba.br/educacao_medica/graduacao/dep_pediatria/disc_pediatria/disc_prev_social/roteiros/adolescencia/nutri%C3%A7%C3%A3o.pdf

MARQUES, Adilson. Atividade física. Que quantidade se deve praticar? Boletim SPE, 2010. Disponível em: <https://boletim.spef.pt/spef/index.php/spef/article/view/237/224> OMS faz alerta sobre o sedentarismo no Brasil. Associação brasileira para o estudo da obesidade e síndrome metabólica, 2018. Disponível em: <https://abeso.org.br/oms-faz-alertasobre-o-sedentarismo-no-brasil/>

RAIOL, Rodolfo. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. Brazilian Journal of health Review, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8463/7298>

VIANA, Danielle. O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? Uma análise das atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica. Motricivencia, 2013. Disponível em: <https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/11612/2/EsporteAltoRendimentoSaude.pdf>