Artigo original Recebido em: 14/01/2021 Parecer emitido em: 29/01/2021

SILVA, I. dos S. B. da; MORÃO, K.G.; ROLIM, R.M.; BAGNI, G.; MACHADO, A.A.; A prática de exercício físico como ferramenta para manejo do estresse durante a pandemia do COVID-19. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.20, n.01, supl. p.59-66, 2021. ISSN; 1981-4313.

A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO COMO FERRAMENTA PARA MANEJO DO ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

Iara dos Santos Barbosa da Silva[1]
Kauan Galvão Morão[2]
Raphael Moura Rolim[1]
Guilherme Bagni[2,3]
Afonso Antonio Machado[2]
[1] Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte de Natal/RN (LEPPEN);
[2] Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte (LEPESPE).
[3] FHO - Centro Universitário Hermínio Ometto (UNIARARAS), Araras, São Paulo, Brasil.

RESUMO

Devido ao cenário pandêmico que o mundo todo está passando atualmente, a prática de atividades e exercícios físicos foi afetada de forma direta, onde algumas atividades foram suspensas buscando evitar aglomerações e minimizar o contágio do vírus. Por conta dos benefícios gerados pela atividade física, faz-se necessário investigar esse cenário atual. Assim, o objetivo deste estudo consiste em investigar os efeitos da prática de exercícios físicos em diversos indivíduos durante o período de pandemia. A amostra do estudo foi composta por 100 participantes. Os indivíduos poderiam ser fisicamente ativos e terem continuado ou parado a prática da atividade física durante a pandemia ou ainda serem indivíduos inativos que iniciaram a prática de atividades físicas durante a pandemia. Como instrumento foi utilizado um questionário contendo 17 perguntas (abertas e fechadas), desenvolvido pelos autores do estudo e validado por especialistas da área. O questionário foi aplicado de maneira virtual por meio do Google Forms e para análise dos dados foi feita a categorização das respostas, sendo que o software Microsoft Excel foi utilizado para tabulação dos dados e verificação dos percentuais correspondentes. Como resultados, destaca-se a modificação da percepção em relação a adesão a atividades físicas, devido a alterações na rotina dos indivíduos proporcionada pela pandemia. Notou-se também que a prática de exercícios físicos proporcionou melhorias de fatores psicopatológicos que os indivíduos manifestavam. Destaca-se a importância dos treinamentos serem acompanhados por profissionais, bem como a melhoria na saúde integral do indivíduo que a atividade física proporcionou durante o período de isolamento social.
Palavras-chave: Alterações Emocionais. Estresse. Pandemia. Atividade Física.

PHYSICAL EXERCISE PRACTICE AS A TOOL FOR STRESS MANAGEMENT DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

Due to the pandemic scenario that the world is currently experiencing, the practice of physical exercises was directly affected, where some activities were suspended seeking to avoid agglomerations and minimizing the contagion of the virus. Because of the benefits generated by physical activity, it is necessary to investigate this current scenario. Thus, the aim of this study is to investigate the effects of physical exercise on several individuals during the pandemic period. The study sample consisted of 100 participants. The individuals could be physically active and have continued or stopped the practice of physical activity during the pandemic, or they could be inactive individuals who started the practice of physical activities during the pandemic. As instrument, we used a questionnaire containing 17 questions (with open and closed questions), developed by the study authors and validated by specialists in the field. The questionnaire was applied virtually through Google Forms and for data analysis, the answers were categorized, and the Microsoft Excel software was used to tabulate the data and check the corresponding percentages. As a result, the change in perception regarding adherence to physical activities stands out, due to changes in the routine of individuals provided by the pandemic. It was also noted that the practice of physical exercises provided improvements in psychopathological factors that the individuals manifested. The importance of training being monitored by professionals is highlighted, as well as the improvement in the integral health of the individual that physical activity provided during the period of social isolation.
Keywords: Emotional Changes. Stress. Pandemic. Physical activity.

1. INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, um vírus considerado de alta transmissibilidade começou a se espalhar na China, o coronavírus (COVID-19). Em pouco tempo, foram aparecendo casos da doença em outros países. Então, a Organização Mundial da Saúde (OMS), no mês de março de 2020, declarou o vírus SARS-Cov-2 uma Pandemia (PEREIRA et al., 2020).

Diante disso, autoridades sanitárias e profissionais de saúde passaram a intensificar medidas de proteção, como uso de máscara em locais públicos, orientações acerca da higienização constante das mãos, e o distanciamento social, que é considerada a estratégia mais eficiente para conter a disseminação do vírus.

O exercício físico tem sido percebido como "uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos trazidos pela rotina" (SILVA et al., 2010, p.116). Ainda segundo o autor, os benefícios da prática de atividade física vão desde a prevenção de doenças cardiovasculares até a melhora da autoestima do praticante.

Pesquisadores da Fundação Oswaldo Cruz consideram importante avaliar as possíveis consequências psicológicas que o isolamento social tem ocasionado na população, a fim de propor estratégias de promoção da saúde mental, ao passo que também previne que sintomas esperados não se tornem transtornos crônicos. Os sintomas esperados em pandemias como a do coronavírus podem incluir ansiedade, estresse, depressão, tédio, angústia, irritabilidade, alterações no sono e apetite, dentre outros (FIOCRUZ, 2020).

Assim, compreende-se que a prática regular de exercício físico durante a pandemia do coronavírus pode trazer contribuições significativas no manejo do estresse e melhor qualidade de vida durante o distanciamento social.

2. JUSTIFICATIVA

Devido a pandemia acarretar diversas alterações na vida cotidiana dos seres humanos de todo o mundo, foi preciso que os indivíduos buscassem adaptações às atividades rotineiras. Com relação à prática de atividades e exercícios físicos, surgiram alternativas como treinamentos em casa, *lives* orientadas por profissionais de Educação Física, consultorias online e outras maneiras que pudessem promover a prática de tais exercícios, gerando benefícios à saúde e tentando minimizar o aumento nos índices de sedentarismo e inatividade física, haja vista que, diante da medida de proteção de isolamento social, os ambientes que as pessoas frequentavam como academias, centros de treinamento, estúdios e afins estão fechados, a fim de mitigar a transmissão do vírus.

Desta maneira, é preciso compreender as interferências emocionais e alterações diversas que esse novo contexto proporcionou aos indivíduos, visando entender um cenário que pode englobar grupos distintos, como:

- Indivíduos que treinavam e, por algum motivo, cessaram seus treinamentos durante a pandemia;
- Indivíduos que treinavam e mantiveram seus treinamentos, de maneira adaptada, durante esse período;
- Indivíduos que não treinavam e iniciaram tal atividade durante a quarentena por alguma razão.

Assim, também é considerada a necessidade de investigação acerca dos benefícios gerados pelo exercício físico ou como tais atividades podem amenizar possíveis efeitos negativos ocasionados pelo distanciamento social e rápida mudança de rotina, analisando fatores emocionais como a ansiedade, estresse, depressão e outros.

Deste modo, considerando a relevância dos exercícios físicos para promoção e manutenção da saúde, trata-se de excelente ferramenta para promover bem estar psicológico, bem como, ao produzir estabilização emocional, podendo evitar a necessidade de cuidados especializados (FIOCRUZ, 2020).

3. OBJETIVOS

O objetivo geral da presente pesquisa consiste em investigar os efeitos da prática de exercícios físicos em diversos indivíduos durante o período de pandemia da COVID-19, sejam pessoas que já eram

ativas e mantiveram suas atividades, sujeitos que eram ativos e pararam de treinar durante esse período, ou ainda, indivíduos que eram inativos e passaram a ser ativos durante a quarentena.

Além disso, como objetivos específicos, também é ponderada a melhor compreensão sobre:

- Constatar as adaptações que os indivíduos estão realizando para se exercitarem em casa;
- Identificar alterações emocionais, sejam positivas ou negativas, geradas pelo período de pandemia e isolamento social diante das restrições e exigências governamentais;
- Investigar como a prática da atividade física contribui para estabilização emocional dos praticantes.

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Benefícios da Atividade Física

A prática de atividades físicas pode envolver efeitos imediatos e outros voltados a médio e longo prazo, podendo auxiliar na diminuição de danos gerados por períodos extensos de imobilidade, ajudar na melhora da resposta imunológica a infecções (CAMPBELL; TURNER, 2018) e maior controle acerca de doenças crônicas e diversas comorbidades que se associam a elas. A atividade física também pode promover ganhos funcionais globais, gerar impactos relevantes na gravidade referente aos sintomas da COVID-19, bem como no desfecho de um quadro clínico de pacientes acometidos por esse vírus, ou mesmo por diversas outras doenças transmissíveis, minimizar níveis de fatores como ansiedade e estresse, melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, dentre outros (BUSHMAN; AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2017).

A literatura aponta benefícios da atividade física para a saúde mental. Esta, auxilia na prevenção e tratamento de depressão, controle dos níveis de ansiedade, melhora da autoestima, manejo do estresse, dentre outros. O estudo de Teixeira et al. (2016), realizado com a população idosa, concluiu elevação nos níveis de autoestima e redução no nível da depressão de idosos que praticavam atividade física de duas a três vezes por semana. Tais resultados foram obtidos estabelecendo relação entre idosos ativos e inativos. Os referidos autores sugerem que a prática da atividade física contribui de diversas formas à melhoria da qualidade de vida, pois favorece a autonomia, estende a capacidade funcional e ameniza os efeitos negativos do envelhecimento, desde os relacionados a questões psicomotoras ao sentimento de solidão, tendo em vista que há interação social nos ambientes de práticas dos exercícios. Benefícios adicionais podem incluir controle do peso corporal, que pode auxiliar na satisfação com a autoimagem (SANTOS, 2019).

Esses apontamentos corroboram com a visão de Gonçalves (2018), que confirma a melhora de indivíduos que têm depressão no que tange à maior autoestima e autoeficácia, bem como interação social, que contribui com a criação de redes afetivas. A prática da atividade física ainda é capaz de ajudar o indivíduo a afastar os pensamentos negativos que geralmente são típicos da depressão, fazendo com que a pessoa consiga retomar sua percepção de prazer da vida, que fica tão embaçada durante o quadro de humor deprimido (GONÇALVES, 2018). O mesmo autor sugere que a melhora do humor também esteja bastante associada com a liberação da endorfina e dopamina durante a realização dos exercícios físicos, acrescentando que "a maior produção de neurotransmissores, como a serotonina, e o aumento do número de sinapses previnem a atrofia do hipocampo, associada à depressão e ansiedade" (GONÇALVES, 2018, p. 10). Ainda, "aspectos neuroendócrinos, como mudança na atividade central de monoaminas, são responsáveis por efeitos antidepressivos no humor do indivíduo" (SANTOS, 2019, p. 109). A autora reforça a prática da atividade física como terapia não farmacológica eficaz contra a depressão, desde que realizada sistematicamente, em intensidade de leve a moderada e regularmente.

A redução do estresse estaria relacionada a nova função que o cortisol assume no organismo do indivíduo fisicamente ativo. Ao invés de ser liberado na corrente sanguínea, quando nos exercitamos, o cortisol vai atuar gerando energia para o nosso corpo, pois contribui para que carboidratos se transformem em glicose (GONÇALVES, 2018).

Considerando os benefícios da prática da atividade física, é considerado pertinente que a população continue se exercitando ao longo do período da pandemia do COVID-19 (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020). Todavia, é importante que sejam observadas as medidas de segurança, como a obrigatoriedade do distanciamento social, a fim de evitar novos casos. Desta forma, se exercitar em casa é a opção mais adequada ao momento atual. Pitanga; Beck e Pitanga (2020) também reforçam que é importante conscientizar a população acerca da importância de diminuir comportamentos sedentários durante esse período de distanciamento.

Por isso, é preciso que exista a adoção de estratégias e métodos, de certa forma, alternativos que corroborem para que os indivíduos tenham autonomia e busquem a promoção/manutenção da prática de atividades físicas, fator relevante para prevenir e controlar doenças, além de ser essencial para a promoção da saúde. Assim, realizar exercícios e atividades físicas orientadas, mesmo que em domicílio, é uma forma viável e essencial para o momento, principalmente para indivíduos quem integram o "grupo de risco", isto é, fazem parte de um grupo visto como mais vulnerável a essa situação toda.

4.2 Efeitos negativos causados pelo distanciamento social

O distanciamento social é considerado uma medida de proteção eficaz para conter a disseminação do COVID-19. Entretanto, é importante considerar também quais as implicações desta medida à saúde mental da população. Cartilhas de orientação da Fundação Oswaldo Cruz afirmam que manifestações psicopatológicas são esperadas e vistas como normais em uma pandemia, tendo em vista que se trata de um momento atípico. Mas, tais manifestações podem se intensificar em um isolamento social, como sentimentos de desamparo, solidão, tédio e tristeza. Reações comportamentais como alterações no apetite e sono, podendo haver também pesadelos, conflitos interpessoais, violência doméstica, pensamentos de preocupação com a própria saúde e a saúde da família e o medo da morte. (FIOCRUZ, 2020).

Pereira et al. (2020) afirmam que a falta de controle por não saber quando a pandemia irá acabar pode ser outro grande estressor, contribuindo para manifestações de ansiedade. Além disso, tais sintomas geram "sofrimento psíquico e podem ocasionar o surgimento de transtornos de pânico, transtornos de ansiedade, TEPT e depressão." (PEREIRA et al., 2020, p. 22).

A realização de um isolamento social, também pode acarretar em outras consequências prejudiciais à saúde dos indivíduos, sendo consideradas ações indiretas e não intencionais, gerando potencialização no aumento dos níveis de inatividade física e sedentarismo (SOUZA FILHO; TRIFANY, 2020). É possível também, que sejam notadas interferências nos índices relacionados à motivação para prática de atividades físicas, principalmente por serem associadas, em algumas vezes, com certa necessidade de locais adequados como academias, clubes, parques, praças, utilização de equipamentos específicos e suporte de um profissional.

4.3 Prática de atividades e exercícios físicos durante o período de isolamento social

Durante a pandemia de COVID-19, parte dos indivíduos mantiveram as preocupações e cuidados que já possuíam com relação a saúde e qualidade de vida, apresentando preocupação para que se mantivessem fisicamente ativos neste período. Diversos profissionais da área da saúde, principalmente profissionais de Educação Física, buscaram alternativas para auxiliar os indivíduos a manterem suas rotinas de treinamentos, ou mesmo incentivar aqueles que não praticavam qualquer tipo de atividade física a iniciar tal ação.

Desta forma, a realização de lives no Instagram e os vídeos disponíveis em outras plataformas da Internet contendo propostas de exercícios físicos passaram a ser essenciais para quem ainda busca evitar o contato social, mas que também se preocupa com o sedentarismo. Ressalta-se que todo esse conteúdo deve ser orientado por um profissional.

No entanto, é preciso que os indivíduos tenham cautela durante a prática das atividades, evitando lesões causadas por erros posturais, por exemplo. Também é válido que não busquem resultados em um curto prazo, não fiquem comparando seus feitos com os de outras pessoas. Portanto, é sugerida a utilização das lives e vídeos para que os indivíduos se mantenham ativos, contudo, se for possível que o profissional realize atendimentos/consultorias em pequenos grupos ou de maneira individualizada, acaba sendo uma melhor alternativa para orientar a prática ideal das atividades.

Vale ressaltar que a prática de atividades físicas vem sendo cada vez mais enfatizada nesse período de pandemia da COVID-19, devido a possibilidade de equilibrar a imunidade, auxiliar no controle do peso corporal e da glicemia, fortalecer o coração e minimizar os efeitos do vírus, principalmente naqueles indivíduos que fazem parte do grupo de risco. Além disso, pessoas fisicamente ativas tendem a apresentar recuperação mais rápida quando comparadas às sedentárias (JULIANELLI, 2020).

Portanto, é importante que a prática de atividades físicas e os programas desenvolvidos para tal realização sejam direcionados de forma individual para as pessoas e grupos em questão, sendo uma alternativa eficaz, de baixo custo e segura nesse momento de isolamento social, promovendo diversas melhorias relacionadas à saúde, o que pode ter impacto positivo na qualidade de vida dos indivíduos e em questões de funcionalidade.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo possui caráter quali-quantitativo, apresentando natureza descritiva, na tentativa de alcançar os objetivos traçados anteriormente. Esse tipo de pesquisa permite com que os dados sejam analisados de forma mais aprofundada no que diz respeito à frequência de respostas obtidas sobre determinados pontos e interpretações/leituras com uma análise mais robusta realizada pelos autores, complementando os dados quantitativos.

A amostra do presente estudo foi composta por 100 participantes, sendo 48 do sexo masculino e 52 do feminino. Além disso, a média de idade dos indivíduos foi de 27,35 anos (± 6,58). Os indivíduos poderiam ser enquadrados em determinadas categorias de grupos que foram utilizadas aqui neste estudo, sendo: indivíduos previamente ativos à pandemia e que seguiram realizando atividades físicas durante este momento; indivíduos previamente ativos à quarentena e que pararam suas atividades físicas durante a mesma; indivíduos inativos e que iniciaram a prática de atividades físicas durante a pandemia. Outros detalhes acerca da caracterização da amostra estão descritos nos resultados deste estudo.

Foi adotada a utilização de um questionário com questões mistas (abertas e fechadas), contendo 17 perguntas, desenvolvido pelos autores deste estudo, sendo que o mesmo passou por validação de especialistas da área. Esse instrumento foi desenvolvido para que os pesquisadores pudessem obter de forma específica maiores esclarecimentos sobre o tema aqui citado.

A aplicação do questionário ocorreu de maneira virtual, utilizando o Google Forms (Google Formulários) para a coleta de dados. Optou-se pela aplicação online, devido ao momento atual de pandemia e isolamento social, com restrições referentes a algumas atividades. Assim, o alcance ao público alvo pôde ser maior e as políticas de proteção foram asseguradas.

Ressalta-se que o presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o parecer de número 4.437.165.

A análise dos dados foi realizada por meio da verificação da frequência com que as respostas apareciam, colocando os dados em porcentagens no software Microsoft Excel, analisando os principais pontos identificados. Também foi realizada a categorização e agrupamento dos dados descritivos obtidos e, posteriormente a isso, descrição e discussão dos dados.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi constatado que 68% dos indivíduos são divorciados, 30% casados e 2% divorciados. Com relação ao grau de escolaridade dos participantes, foi verificado que a maioria cursa ou concluiu a Pós-graduação (27%), enquanto 25% alegam possuir Ensino Superior Incompleto, seguidos por 22% que afirmam fazer parte da categoria de Nível Superior Completo, além de 21% informarem que possuem Ensino Médio Completo, somados ainda a 3% com Ensino Fundamental Completo e 2% com Ensino Médio Incompleto.

Ainda caracterizando a amostra do presente estudo, foram constatadas diversas profissões, porém, como é uma vasta gama de profissionais, é destacado o fato de grande parte do público ser estudante de graduação (11%), profissionais da área da Educação Física (7%), Psicólogos (7%), além das demais profissões citadas como administradores, enfermeiros, nutricionistas, advogados, dentre outras.

Com relação a prática de atividades físicas, foi constatado que a grande maioria dos participantes relatou que praticam atividades físicas (93%), enquanto apenas 7% alegaram que não as realizam. Complementando tal colocação, foi notado que 89% dos indivíduos sofreram impactos em suas rotinas de treinamentos diante da pandemia do novo coronavírus.

Apesar disso, 50% já treinavam e conseguiram manter seus treinamentos, de maneira adaptada, durante esse período de isolamento social. Além disso, 30% citaram que treinavam, porém cessaram seus treinamentos durante um período da pandemia. Ainda, 15% começaram a se exercitar durante a quarentena. Vale ressaltar que 5% não opinaram acerca desse questionamento.

Foi possível observar que 49% destes indivíduos treinaram sem o auxílio de um profissional da área, 20% acompanharam as lives de profissionais da saúde, realizando treinamento por meio do que era passado e 16% contrataram treinador particular (personal trainer ou mesmo fisioterapeuta). Somado a isso, outros 7% ressaltaram por meio de respostas abertas que realizaram treinos em casa utilizando aplicativos de celular com treinos que eram realizados com o peso do próprio corpo e halteres, além de indivíduos que ressaltaram a prática de caminhada, corrida e ciclismo, além de 3% que não treinaram nesse período. Ressalta-se que os mesmos 5% da indagação anterior, também não se posicionaram nessa questão. Tais dados dialogam com estudo realizado por Crochemore-Silva et al. (2020), que apontam que 64% das

pessoas realizaram a prática de atividade física sem ajuda de profissional e 53% treinaram em casa durante o período da pandemia.

O hábito de realizar exercícios físicos regularmente melhora o sistema imunológico, desde que a intensidade da atividade seja de leve à moderada, gerando assim, melhora na saúde cardiovascular e metabólica de forma que previne doenças crônicas como diabetes e doença arterial coronariana, ao passo que o surgimento dessas doenças está bastante associado ao comportamento sedentário (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020). Diante disso, a atividade física ganha um destaque diferenciado frente ao cenário de pandemia, haja vista que, fazem parte do grupo de risco do vírus SARS-Cov-2 as pessoas portadoras de doenças crônicas.

Diversos sintomas esperados em pandemias como a do coronavírus mencionados na literatura (FIOCRUZ, 2020) foram sentidos pelos participantes nas seguintes percentualidades (vale salientar que nessa questão, os participantes puderam escolher mais de um fator, originando os valores a seguir): ansiedade (55%), estresse (54%), tédio (50%), irritabilidade (38%), insônia (29%), aumento do apetite (28%), angústia (20%), sentimento de solidão (20%), preocupação com a subsistência (17%), hipersonia (16%), falta de apetite (14%) e depressão (6%). Nas respostas subjetivas, foram mencionados, também, os fatores de medo, cansaço, preocupação e baixa autoestima.

Esses sintomas descritos acima passam a ser preocupantes, pois podem acarretar em distúrbios, transtornos ou doenças ainda mais graves, além da possibilidade de potencializar diversas alterações emocionais, gerando desestabilização por parte do indivíduo e, consequentemente, danos em sua rotina. Por isso, é de extrema relevância que exista auxílio adequado para as pessoas que necessitarem de maiores cuidados, buscando minimizar casos que possam acarretar em maiores prejuízos.

Pesquisas como as de Bushman e American College of Sports Medicine (2017), Campbell e Turner (2018), Costa; Soares e Teixeira (2007) e Pitanga; Beck e Pitanga (2020) levantam hipóteses acerca da atuação dos exercícios físicos nos fatores emocionais e, também, em questões referentes a melhora do sistema imunológico, bem como a resposta a uma possível infecção. Tais hipóteses justificam o alívio de sintomas de ansiedade, depressão e irritabilidade, por exemplo, pela secreção de endorfinas e regulação da neurotransmissão da noradrenalina e serotonina. Esses mesmos estudos citam que a prática de atividades físicas e/ou exercícios físicas pode corroborar com a diminuição de níveis de estresse e ansiedade, gerando maior qualidade de vida ao indivíduo. Por isso, é essencial que, mesmo durante a pandemia, as pessoas continuem realizando atividades físicas, seus treinamentos, mantendo-se como indivíduo ativo. Quanto a melhora da autoestima, Costa; Soares e Teixeira (2007) apontam que os exercícios físicos auxiliam na melhoria da autoimagem, e, desta forma, na autoestima.

Diante disso, os benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios físicos representam auxílio no controle da ansiedade para 98% dos participantes desta pesquisa. Também foi considerado por 97% da amostra que o exercício ajuda na redução do estresse. Além disso, foi notado que 94% considera que a prática de exercícios físicos proporciona melhora na autoestima e, por fim, 60% relataram que houve melhora no humor deprimido, sendo importante considerar que 30% não se percebem com humor deprimido e os outros 10% não consideram que seja algo que auxilie nesse processo.

Percebe-se, então, a necessidade ao incentivo para realização de atividades físicas de forma a evitar lesões e contribuir com o bem-estar e equilíbrio emocional, devendo, também, salientar a questão da orientação profissional para tais iniciativas, visto que em estudo realizado por Abreu et al. (2020) com 564 participantes, pôde-se observar que os praticantes com frequência moderada e intensidade de treinamento de leve a moderado apresentaram os melhores índices de bem-estar subjetivo, ao passo que tanto os sedentários quanto aquelas pessoas que se exercitavam praticamente todos os dias (entre 6 e 7 vezes na semana) tinham maiores índices de mal-estar subjetivo, ou seja, afetando a saúde mental dos sujeitos da pesquisa.

Também foi indagado aos participantes da pesquisa o motivo que os levam à prática de atividades ou exercícios físicos, buscando verificar se a maior parte realmente se preocupa com sua saúde e qualidade de vida. Os participantes poderiam selecionar diversas respostas para este questionamento, já que os motivos podem ser diversos. Desta forma, foi encontrado que 75% dos indivíduos são adeptos às atividades físicas buscando melhor qualidade de vida, enquanto 55% citam que as realizam para aperfeiçoarem seus aspectos físicos, além de 48% destacarem a busca na melhora dos aspectos mentais, 42% relataram que o intuito é a promoção de saúde, 39% citaram a estética como um dos motivos principais, 16% afirmaram que buscam ocupar o tempo ocioso e 6% informaram que realizam devido a indicações médicas. Um dos participantes citou que está praticando atividades físicas devido a um concurso que prestará e outro indivíduo alegou que as atividades físicas fazem parte de sua rotina de trabalho.

De acordo com os resultados obtidos, os participantes da pesquisa demonstram uma preocupação com a saúde de modo geral, não necessariamente só por questões físicas e/ou estéticas, mas, também, pelos aspectos de qualidade de vida e cuidados psicológicos, corroborando com Mello et al. (2005), onde afirmam que o exercício físico sistematizado pode acarretar diversos benefícios tanto na esfera física quanto mental do ser humano, proporcionando uma melhor qualidade de vida. No entanto, administrado de maneira equivocada e sem embasamento científico, pode alterar negativamente os comportamentos prejudicando o desempenho físico e cognitivo.

Assim, ao se referir a área da Psicologia do Esporte e seus campos de atuação, as atenções não devem estar voltadas às atividades marcadamente esportivas, mas que envolvam as mais diversas práticas corporais, culturais e de movimento, se ocupando da mesma forma com o olhar cuidadoso em torno das distintas nuances na situação do corpo em movimento, abrangendo também aspectos das atividades e dos exercícios físicos.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise dos estudos citados, é destacada como a percepção da adesão a atividades físicas em período de quarentena por consequência da pandemia modificou a rotina das pessoas, que se viram diante de uma realidade inusitada, obrigadas ao isolamento social e a adaptação aos recursos disponíveis para se manterem ativas e dispostas aos cuidados físicos, estéticos e mentais, já que na busca pela qualidade de vida, praticar exercícios físicos tem sido uma importante ferramenta, podendo proporcionar além da diminuição de doenças fisiológicas, maior capacidade de autonomia, socialização e relacionamento interpessoal.

Foram investigados os efeitos da prática de exercícios físicos durante o período de pandemia da COVID-19. Os participantes desta pesquisa relataram diversas adaptações empregadas para se exercitarem em casa, bem como, perceberam diversas manifestações psicopatológicas cujo significativo percentual de indivíduos também percebeu alívio de tais sintomas ao realizarem os treinos de maneira adaptada. Contudo, ressaltamos a importância de os treinos serem acompanhados por profissionais, a fim de serem prevenidas lesões.

Ainda, a atividade física é vista como ferramenta de manejo no tocante às questões emocionais, sendo considerada uma estratégia útil para posteriormente não haver uma cronificação dos sintomas que são considerados como esperados para o momento atual.

Desta forma, consideramos que a prática da atividade física durante a pandemia do coronavírus traz benefícios à saúde integral do indivíduo, contemplando principalmente aspectos relacionados ao biológico e psicológico, se configurando como importante prática de promoção da saúde e prevenção de doenças.

Compreendemos que a prática do exercício físico contribuiu para a estabilização emocional dos indivíduos. Entretanto, não foi investigado se anteriormente à pandemia tais indivíduos já vivenciavam os sintomas psicopatológicos mencionados. Desta forma, seria pertinente que estudos subsequentes contemplassem tal aspecto.

REFERÊNCIAS

ABREU, J.M., SOUZA, R.A., VIANA-MEIRELES, L.G., LANDEIRA-FERNANDEZ, J.; FILGUEIRAS, A. Effects of physical activity and exercise on well-being in the context of the Covid-19 pandemic. **Medrxiv**, 2020. Disponível em: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.06.08.20125575v2.full.pdf>. Acesso em: 03 jan. 2021.

BUSHMAN, B.A.; AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's complete guide to fitness & health**. 2.ed. Champaign: Human Kinetics, 2017.

CAMPBELL, J.P.; TURNER, J E. Debunking the myth of exercise-induced immune suppression: redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan. **Front Immunol**, v.9, p.648, 2018.

COSTA, R.A.; SOARES, H.L.R.; TEIXEIRA, J.A.C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia. UFF**, v.19, n.1, p.273-274, 2007.

CROCHEMORE-SILVA, I.; KNUTH, A.G.; WENDT, A.; NUNES, B.P.; HALLAL, P.C.; SANTOS, L.P.; HARTER, J.; PELLEGRINI, D.C P. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.25, p.4249-4258, 2020.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. **Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial – Recomendações gerais.** 2020. Disponível em: <https://efg.brasilia.fiocruz.br/ava/pluginfile.php/73427/mod_resource/content/3/cartilha_recomenda%C3%A7%C3%B5es_gerais.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2020.

GONÇALVES, L.S. **Depressão e atividade física: uma revisão**. 2018. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal de Uberlândia, Educação Física, Uberlândia, 2018.

JULIANELLI, P. Mexa-se para se proteger da Covid-19. **Veja**, 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/fitness/mexa-se-para-se-proteger-da-covid-19/>. Acesso em: 19 ago. 2020.

MELLO, M.T.; BOSCOLO, R.A.; ESTEVES, A.M.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v.11, n.3, p.203-207, Jun., 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922005000300010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 03 jan. 2021.

PEREIRA, M.D.; OLIVEIRA, L.C.; COSTA, C.F.T.; BEZERRA, C.M.O.; PEREIRA, M.D.; SANTOS, C.K.A.; DANTAS, E.H.M. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v.9, n.7, p. -35, 2020.

PITANGA, F.J.G.; BECK, C.C.; PITANGA, C.P.S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v.114, n.6, p.1058-1060, 2020.

SANTOS, M.C.B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v.18, n.2, p.108-115, 2019.

SILVA, R.S.; SILVA, I.; SILVA, R.A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, p.115-120, 2010.

SOUZA FILHO, B.A.B.; TRIFANY, E.F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cad. Saúde Pública**, v.36, n.5, p.1-5, 2020.

TEIXEIRA, C.M.; NUNES, F.M.S.; RIBEIRO, F.M.S.; ARBINAGA, F.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del deporte**, v.16, n.3, p.55-66, 2016.

Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte de Natal/RN (LEPPEN)
Rua Joaquim Eduardo de Farias, 209.
Ponta Negra
59091-130