

CONTRIBUIÇÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Vinícius Ferreira Lourenço¹Fernando Junio Antunes de Oliveira Cruz²

Com o alerta mundial da pandemia de coronavírus, uma nova realidade se instaurou em relação às práticas de exercícios físicos, ocasionando uma diminuição do nível de atividade física e aumento do sedentarismo, em virtude das medidas sanitárias contra o vírus, adotadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e governos locais. Nessa perspectiva, o objetivo deste estudo é analisar e destacar a contribuição do exercício físico para a saúde em tempos de pandemia. Foi realizada uma revisão narrativa de abordagem qualitativa na base de dados da Scielo e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no período de 2019 a 2022 com os termos de busca: benefício, exercício físico e pandemia. Inicialmente, a pesquisa retornou 90 trabalhos, mas somente 3 artigos foram elegíveis para esta revisão. Os estudos excluídos versavam somente sobre o coronavírus e as características relacionadas, sem apresentar relação direta com o exercício físico, portanto, foram dispensados da análise. Nos resultados notou-se que Colombo *et al.* (2020) mencionam que a prática de exercício físico está bem estabelecida e mostram que indivíduos fisicamente ativos reduzem o risco cardiovascular e, adicionalmente, há diminuição da pressão arterial, de gordura no sangue e de marcadores inflamatórios. Pitanga *et al.* (2020) citam que atividades leves a moderadas se mostram eficazes, tanto para a melhora do sistema imunológico quanto para a diminuição do sedentarismo, de modo que, atividades de 180 a 300 minutos para homens e 150 a 300 minutos por semanas para mulheres promoveram benefício de saúde cardiovascular e metabólica. Um estudo de Pasquim (2021) aponta um viés relevante para esta análise, ao apresentar a relação entre o período pandêmico que ocasionou no fechamento do comércio (incluindo-se as academias de ginástica), com o entendimento do exercício físico como uma alternativa positiva para propiciar resposta imunológica ao vírus. Nesse sentido, evidencia-se que as academias oferecem serviços essenciais à saúde e conseqüentemente auxiliam, juntamente com as demais práticas realizadas em ambientes abertos ou não, no combate ao coronavírus. Essas práticas de

¹ Acadêmico do curso de educação física da UNIFIMES, e-mail: vini.fm@hotmail.com

² Docente do curso de educação física da UNIFIMES.

**VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES**

**2022****16 A 18 DE MAIO**

atividades e exercícios físicos associam-se à diminuição do tempo dispendido em comportamentos sedentários, de modo a contribuir positivamente em tempos de pandemia, se apresentando como uma estratégia eficiente no combate ao coronavírus, além de, somado a esses benefícios, potencializar e prolongar o efeito das vacinas. A partir do exposto, considera-se evidenciar que o exercício físico traz fortes benefícios a saúde, portanto, deveria ser disseminado enquanto fator protetor para o acometimento de doenças. Dessa forma, a sua prática em casa, lugares abertos ou até mesmo em academias pode ter efeito satisfatório para o indivíduo frente ao combate da pandemia, sobretudo, na manutenção do sistema imunológico, propiciando benefícios na saúde em geral.

Palavras-chave: Benefício: Sedentarismo, Coronavírus.