

Atividades físicas e os desafios da pandemia

Felipe J. Aidar ^{1*}, Dihogo Gama de Matos ²

EDITORIAL | EDITORIAL

O Simpósio Internacional de Atividades Físicas e Lutas - SINAL ocorreu nos dias 07 e 08 de dezembro de 2020, em Aracaju/SE. O evento discutiu temas como a importância das atividades físicas e das lutas em relação a vida moderna. O evento promoveu a melhor compreensão da relação saúde/doença como decorrência das condições de vida e trabalho, e sobretudo, focado na prevenção dos agravos à saúde notadamente com a utilização de um estilo de vida saudável e a relação destas com a pandemia.

Ao anunciar ao mundo a pandemia, a Autoridade de Saúde Chinesa alertou a Organização Mundial da Saúde (OMS) em dezembro de 2019, sobre vários casos de pneumonia de etiologia desconhecida na cidade de Wuhan, província de Hubei, China central (WHO, 2020). Este patógeno foi referido como coronavírus 2 de síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2) no coronavirus Research Group (Gorbalenya et al., 2020) e a doença foi referida como doença coronavírus 2019 (COVID-19) pela OMS (WHO, 2020). No momento em que este artigo foi escrito, mais de nove milhões de pessoas estavam infectadas em todo o mundo, e no Brasil, já havia mais de um milhão de casos confirmados e mais de 170 mil mortes (WHO, 2020). Devido à rápida transmissão do vírus a OMS declarou emergência de saúde pública devido à falta de tratamentos médicos preventivos ou terapêuticos eficazes para Infecção por COVID-19 (WHO, 2020).

Com a finalidade de reduzir a taxa de transmissão, os países começaram a adotar medidas preventivas recomendadas pela OMS, incluindo o distanciamento social, este ao longo do tempo pareceu não ser tão efetivo, podendo

afetar adversamente tanto o físico quanto a saúde mental, com efeitos adversos sobre bem-estar geral (Hopmeyer & Medovoy, 2017). Assim, o distanciamento social pôde apresentar efeitos adversos com consequências comportamentais e clínicas. Este distanciamento tende a estar associado a uma diminuição no nível de atividade físico e um aumento no comportamento sedentário (Peçanha et al., 2020). Foi demonstrando que antes e durante o COVID-19, houve diminuição nos níveis de atividade física (Fitbit, 2020). Por outro lado, o mesmo distanciamento social apresentou significativa diminuição dos níveis de atividade física em outras condições (Belavy et al., 2013). Neste sentido, houve indicativo que um declínio na atividade física como consequência de uma pandemia pode ter um efeito negativo na saúde cardiovascular e mental da sociedade (Herbolsheimer et al., 2018; Peçanha et al., 2020).

Por outro lado, a inatividade física tende a causar milhões de mortes em todo o mundo e que tende a impactar negativamente a economia dos sistemas públicos de saúde (Lee et al., 2012). Outrossim, as ações de saúde pública estão normalmente voltadas para a estimulação de atividades físicas, como forma de promoção de saúde e prevenção de doenças (Lee et al., 2012). Por outro lado, o distanciamento social tende a ter implicações significativas e negativas para a saúde mental incluindo, condições de estresse, irritabilidade, depressão, prejuízos ao humor, pânico e raiva (Brooks et al., 2020).

Outro ponto extremamente negativo em relação aos protocolos de distanciamento social, foram o adiamento da Olimpíadas e

¹ Universidade Federal de Sergipe - UFS, São Cristóvão, SE, Brasil

² Grupo de Estudos e Pesquisas da performance, Esportes, Saúde e Paradesporto - GEPEPS, UFS, São Cristóvão, Sergipe, Brasil

* Autor correspondente: Departamento de Educação Física e Programa de Pós Graduação em Educação Física da UFS - Cidade Universitária Prof. José Aloísio de Campos, Av. Marechal Rondon, s/n Jardim Rosa Elze - CEP 49100-000 - São Cristóvão/SE, Brasil, Fone: (79) 3042-9930. E-mail: fjaidar@gmail.com

Paralímpiadadas de Tokio, o que além de prejuízos para os atletas, impactaram de forma significativas todos os produtos e patrocinadores envolvidos no evento, em nome de uma segurança para os atletas e público (Fuentes-García et al., 2020; Hoang et al., 2020).

Neste sentido, os efeitos deletérios da pandemia e procedimentos adotados pelas autoridades sanitárias foram muito além do esperado (Matos et al., 2020), trazendo problemas ainda maiores para os envolvidos, e com consequências incalculáveis em termos de saúde não ligadas a SARS-COV2, e a economia mundial.

Por mais que seja de conhecimentos de todos que as atividades físicas sejam benéficas mesmo em condições de saúde debilitadas (Aidar et al., 2007, 2011, 2012, 2014), as academias e locais de prática de esportes foram fechadas e estes passaram a ser considerados locais de risco, não havendo uma relativização dos custos benefícios das atividades físicas e muito menos uma relativização dos efeitos protetores dos exercícios. Outrossim, a retomada dos treinos e da vida normal das pessoas tendem a demonstrar o impacto da pandemia sobre a saúde pública além da patologia ao longo dos anos, não sendo restritos somente ao ano de 2020. Isto, com uma definição de novas abordagens de saúde pública em relação a situações similares com procedimentos diferenciados, a fim de se evitar ações como as adotadas no ano de 2020 e a relação conflituosa da pandemia com as atividades físicas.

Agradecimentos:

Nada a declarar

Conflito de Interesses:

Nada a declarar.

Financiamento:

Nada a declarar

REFERENCIAS

Aidar, F. J., Silva, A. J., Reis, V. M., Carneiro, A., & Carneiro-Cotta, S. (2007). Estudio de la calidad de vida en el accidente vascular isquémico y su

relación con la actividad física. *Neurologia*, 45(9), 518–522.

<https://doi.org/10.33588/rn.4509.2006366>

Aidar, Felipe J., de Oliveira, R. J., Silva, A. J., de Matos, D. G., Carneiro, A. L., Garrido, N., Hickner, R. C., & Reis, V. M. (2011). The influence of the level of physical activity and human development in the quality of life in survivors of stroke. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 89.

<https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-89>

Aidar, Felipe José, de Matos, D. G., de Oliveira, R. J., Carneiro, A. L., Cabral, B. G. de A. T., Dantas, P. M. S., & Reis, V. M. (2014). Relationship between Depression and Strength Training in Survivors of the Ischemic Stroke. *Journal of Human Kinetics*, 43, 7–15.

<https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0084>

Aidar, Felipe José, de Oliveira, R. J., Silva, A. J., de Matos, D. G., Mazini Filho, M. L., Hickner, R. C., & Machado Reis, V. (2012). The influence of resistance exercise training on the levels of anxiety in ischemic stroke. *Stroke Research and Treatment*, 2012, 298375.

<https://doi.org/10.1155/2012/298375>

Belavý, D. L., Gast, U., Daumer, M., Fomina, E., Rawer, R., Schießl, H., Schneider, S., Schubert, H., Soaz, C., & Felsenberg, D. (2013). Progressive Adaptation in Physical Activity and Neuromuscular Performance during 520d Confinement. *PLOS ONE*, 8(3), e60090.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0060090>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

de Matos, D. G., Aidar, F. J., Almeida-Neto, P. F. de, Moreira, O. C., Souza, R. F. de, Marçal, A. C., Marcucci-Barbosa, L. S., Martins Júnior, F. de A., Lobo, L. F., dos Santos, J. L., Guerra, I., Costa e Silva, A. de A., Neves, E. B., Tinoco Cabral, B. G. de A., Reis, V. M., & Nunes-Silva, A. (2020). The Impact of Measures Recommended by the Government to Limit the Spread of Coronavirus (COVID-19) on Physical Activity Levels, Quality of Life, and Mental Health of Brazilians. *Sustainability*, 12(21), 9072.

<https://doi.org/10.3390/su12219072>

Fitbit. (2020). The Impact of Coronavirus on Global Activity (Online) [Fitbit News]. *Fitbit*. <https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/>

Fuentes-García, J. P., Martínez Patiño, M. J., Villafaina, S., & Clemente-Suárez, V. J. (2020). The Effect of COVID-19 Confinement in Behavioral, Psychological, and Training Patterns of Chess Players. *Frontiers in Psychology*, 11, 1812.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01812>

Gorbalenya, A. E., Baker, S. C., Baric, R. S., Groot, R. J. de, Drosten, C., Gulyaeva, A. A., Haagmans, B. L., Lauber, C., Leontovich, A. M., Neuman, B. W.,

- Penzar, D., Perlman, S., Poon, L. L. M., Samborskiy, D., Sidorov, I. A., Sola, I., & Ziebuhr, J. (2020). Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: The species and its viruses – a statement of the Coronavirus Study Group. *BioRxiv*, 937862. <https://doi.org/10.1101/2020.02.07.937862>
- Herbolsheimer, F., Ungar, N., & Peter, R. (2018). Why Is Social Isolation Among Older Adults Associated with Depressive Symptoms? The Mediating Role of Out-of-Home Physical Activity. *International Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 649–657. <https://doi.org/10.1007/s12529-018-9752-x>
- Hoang, V. T., Al-Tawfiq, J. A., & Gautret, P. (2020). The Tokyo Olympic Games and the Risk of COVID-19. *Current Tropical Medicine Reports*, 1–7. <https://doi.org/10.1007/s40475-020-00217-y>
- Hopmeyer, A., & Medovoy, T. (2017). Emerging Adults' Self-Identified Peer Crowd Affiliations, Risk Behavior, and Social–Emotional Adjustment in College. *Emerging Adulthood*, 5(2), 143–148. <https://doi.org/10.1177/2167696816665055>
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Peçanha, T., Goessler, K. F., Roschel, H., & Gualano, B. (2020). Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *American Journal of Physiology. Heart and Circulatory Physiology*, 318(6), H1441–H1446. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>
- World Health Organization. (2020). *Corona-virus Disease 2019 (COVID-19). Situation Report—23*. World Health Organization.

