

## **RECOMENDAÇÕES DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19<sup>1</sup>**

**Fernanda Huppes<sup>2</sup>, Aline de Oliveira Martins<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Pesquisa Institucional desenvolvida no Curso de Graduação em Educação Física da Faculdade Especializada na área da Saúde do Rio Grande do Sul (FASURGS)

<sup>2</sup> Graduação em Educação Física (FASURGS), fernandahuppes@yahoo.com.br ? Passo Fundo/RS/Brasil.

<sup>3</sup> Professora Orientadora, Doutoranda em Envelhecimento Humano, Mestra em Educação Física, Curso de Educação Física (FASURGS), aline.martins@fasurgs.edu.br ? Passo Fundo/RS/Brasil.

Com a pandemia do COVID-19 muitas pessoas passaram a desempenhar suas atividades laborais na sua própria casa. Devido ao aumento da demanda de trabalho, por vezes, reduziu-se o tempo dedicado aos exercícios físicos e potencializou-se o comportamento sedentário, o que ocasiona o descondicionamento cardiorrespiratório, neuromuscular e também metabólico, o que consequentemente, pode vir a aumentar peso corporal e o risco de desenvolver e/ou agravar o quadro de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Neste sentido, esse estudo propõe verificar as evidências científicas sobre a contribuição e as orientações para prática do exercício físico na saúde do indivíduo, durante a pandemia de COVID-19. Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura narrativa, realizada no mês de março 2021, nas bases de dados PubMed e Science Direct, com os descritores “Exercício Físico”, “Treinamento Físico”, “Atividade Física”, “Infecção de Coronavírus”, e COVID-19, em artigos de *open access* e nos idiomas inglês ou português. Os achados indicam que é importante evitar o comportamento sedentário durante o trabalho laboral em casa, ou seja, evitar ficar sentado por longos períodos, fazer pequenos movimentos ou pausas para atividades, utilizar aulas de exercícios online e usar tecnologias móveis, como aplicativos de telefone e sensores vestíveis para estimular o movimento. Aliado a isso, um programa de exercícios inicial, deve começar em baixas intensidades por curtos períodos e ir lentamente progredindo sua intensidade ou aumentar o tempo de duração dos exercícios. Estar fisicamente ativo e evitando comportamentos sedentários, minimizam os efeitos catastróficos no humor, na saúde física em longo prazo, nos objetivos atléticos e nas relações sociais, ou seja, com a interrupção das rotinas de exercícios pode se tornar um fardo para a saúde mental. No caso de indivíduos infectados por COVID-19, o número de dias com incidência de infecção do trato respiratório superior foi 43% menor em indivíduos que relataram uma média de cinco ou mais dias de exercícios aeróbicos (sessões de 20 minutos ou mais) em comparação com aqueles que eram amplamente sedentários ( $\leq 1$  dia por semana). Além disso, há evidência de um estudo com camundongos, que a

repetição de exercícios moderados antes da infecção pode afetar positivamente o desfecho da infecção. Uma única sessão de exercícios também confere algum benefício, embora pareça estar presente apenas nos primeiros dias após a infecção. Juntamente com a melhora na morbidade e redução da carga viral, está um padrão de mudanças nas quimiocinas e citocinas que fornece algumas informações sobre os mecanismos de ação em potencial. Concluiu-se que, a importância da atividade física regular pode ser favorável para a saúde do indivíduo, através da progressão gradativa de exercícios físicos regulares e evitando comportamentos sedentários durante a atividade laboral.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Atividade Física. Infecções por Coronavírus. COVID-19.