



**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES CURSO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

Impacto da Covid-19 na prática de atividade física: Uma revisão bibliográfica

Rodrigo Lima da Silva

Orientadora: Prof.^a Fernanda Jorge de Souza

Trindade-GO

2022

**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES CURSO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

Impacto da Covid-19 na prática de atividade física: Uma revisão bibliográfica

Rodrigo Lima da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Unigoyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientadora: Prof. ^a Fernanda Jorge de Souza

Trindade-GO

2022

Rodrigo Lima da Silva

Impacto da Covid-19 na prática de atividade física: Uma revisão bibliográfica

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Unigoyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Prof. Fernanda Jorge de Souza (Orientadora)
Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

Prof. Cátia Rodrigues (Membro Interno)
Centro Universitário Goyazes- UniGoyazes

Prof^a. Aligleice Moreira de Carvalho (Membro Externo)
Faculdade União de Goyazes

Prof :Taysa Cristina dos Santos (Suplente)

Trindade-GO
2022

RESUMO

O presente trabalho teve como temática o impacto da Covid-19 na prática de atividade física, trazendo à tona os desafios e as possibilidades para que as práticas de exercícios não fossem abandonadas. O trabalho contou com um referencial teórico pautado artigos de 2010 a 2022, a metodologia de pesquisa utilizada para a realização da pesquisa de cunho qualitativo, abordando o contexto da Pandemia e como a mesma surgiu e interferiu na sociedade, as atividades físicas, conceituando as mesmas e expondo a sua importância para a saúde e qualidade de vida dos indivíduos e as consequências da pandemia da Covid-19 na vida dos indivíduos e as muitas possibilidades de inovação que trouxe, se tratando da prática de atividade física, proporcionando ao ser humano capacidade de inovar e valorizar a prática de atividade física.

Palavra-chave: Atividade física. Impactos. COVID-19

IMPACT OF COVID 19 ON PHYSICAL EXERCISE PRACTICE: A bibliographical review

ABSTRACT

The present work had as its theme the impact of Covid-19 on the practice of physical activity, bringing to light the challenges and possibilities so that exercise practices were not abandoned. The work had a theoretical framework based on articles from 2010 to 2022, the research methodology used to carry out the qualitative research, addressing the context of the Pandemic and how it emerged and interfered in society, physical activities, conceptualizing them and exposing its importance for the health and quality of life of individuals and the consequences of the Covid-19 pandemic on the lives of individuals and the many possibilities for innovation that it has brought, when it comes to the practice of physical activity, providing the human being with the ability to innovate and value the practice of physical exercise.

Keyword: Physical activity, Impact, Covid-19

Dedicatória

*Dedico meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) aos meus familiares em especial a minha mãe que me ajudou me deu forças para não desistir dos meus sonhos.
Meu muito obrigado!*

"A educação deve possibilitar ao corpo e à alma toda a perfeição e a beleza que podem ter".

– Platão

Agradecimentos

Agradeço em primeiro lugar a Deus, que me deu forças para continuar nos momentos em que julguei serem os mais complicados, me dando sabedoria para enfrentar os problemas e determinação para não me esquecer dos meus objetivos.

Agradeço aos meus familiares que sempre encontraram tempo para me incentivar a permanecer lutando.

Um agradecimento em especial é destinado a cada professor que passou pela minha vida, pois foram eles que me inspiraram a seguir a profissão e contribuíram com a minha aprendizagem, me tornando capaz de estar realizando o Trabalho de Conclusão de Curso.

A todos estes o meu muito obrigado. Cada um faz parte da minha história!

Obrigado!

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho teve como temática principal o impacto da COVID 19 na prática de atividades físicas. Assim, no decorrer do trabalho foi feita uma abordagem acerca da pandemia da COVID 19 e como a mesma tem interferido na prática de atividades físicas.

Em dezembro de 2019, a cidade de Wuhan na China, enfrentou um surto de pneumonia onde não se conhecia a causa, e no início de 2020 alguns pesquisadores identificaram que o mesmo se tratava de um novo coronavírus (SARS-CoV-2), que atua como agente etiológico, causando uma síndrome respiratória aguda grave, denominada COVID-19. Com o passar do tempo a doença foi registrada em outros países, até que em 30 de janeiro de 2020 o surto da doença constitui Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional". (OPAS–Brasil, 2020).

Logo, é possível afirmar que o ano de 2020 foi marcado na história pelo impacto global que a Covid-19 causou em todos os seguimentos da sociedade, inclusive na saúde e na economia. Mediante a essa situação, Tedros Adhanom Ghebreyesus, Diretor-Geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), orientou algumas medidas de proteção para toda a população visando conter o contágio, além da procura por atendimento médico imediato se tiver dificuldade de respirar ou dor/pressão no peito (OPAS–Brasil, 2020).

Dentre essas medidas tomadas, estão a higienização constante das mãos e das superfícies, o uso de máscaras faciais caseiras constantemente quando fora de casa e, principalmente o distanciamento social. Para que esse distanciamento ocorresse houve o fechamento de instituições de ensino, proibição de eventos que proporcionassem aglomerações, restrição de viagens e transportes públicos e a proibição da circulação nas ruas (PITANGA 2020).

Nesse contexto, fica evidente que as academias também precisaram ser fechadas, para diminuir a transmissão da COVID-19, e, portanto, essa realidade fez com que ocorresse um impacto negativo na prática de atividades físicas e esportivas. No entanto, o isolamento social trouxe à muitas pessoas determinadas alterações no comportamento, que afetaram sua saúde tanto física quanto psicológica, aumentando a ansiedade, depressão, alcoolismo, tabagismo,

sedentarismo e distúrbios alimentares como hiperfagia e alimentação compulsiva (YAMADA, 2020).

Todos esses fatores trazem à população muitas consequências negativas, dentre elas os problemas para a Saúde Pública e o aumento do sedentarismo. Compreendendo esse contexto, nota-se a importância da prática de atividades físicas, mesmo que feitas em casa ou em locais públicos abertos. Logo, para manter as práticas de atividade física mesmo em isolamento social, a população pode aderir a essa prática de atividades físicas em casa, para ajudar na manutenção da vida ativa, melhorando a saúde física e mental através da prática de atividades que sejam prazerosas e permitam explorar os espaços e materiais disponíveis. (FERREIRA *et al.* 2020)

O objetivo da pesquisa, considerando essa realidade, foi compreender o impacto da COVID 19 na prática de atividades físicas dos indivíduos, trazendo à tona os desafios e as possibilidades para que as práticas de exercícios não fossem abandonadas.

2. METODOLOGIA

A metodologia de pesquisa utilizada para a realização da pesquisa de cunho qualitativo, na expectativa de buscar sentidos, recuperar contextos sociais e culturais em que os estudos, discussões e as expressões e manifestações humanas apresentam significados e podem compor as pesquisas que são realizadas com o objetivo de marcar a compreensão de determinados estudos.

Assim, utilizando tal metodologia foi realizada a pesquisa para que fosse possível discutir acerca das possibilidades e consequências da pandemia da COVID 19 para a prática de atividades físicas, uma vez que a mesma desencadeou em muitos indivíduos determinadas doenças (tanto físicas quanto mentais) que podem ser tratadas ou prevenidas com a prática de atividade física, no entanto, não são valorizadas nos dias atuais.

Para embasamento da pesquisa, foram utilizados dados anteriores à pandemia, entre os anos de 2010 e 2019. Para a pesquisa os descritores utilizados foram Influência; COVID 19; Prática de Atividade física. As bases de dados utilizadas foram

CAPES, SCIELO e LILACS, buscando artigos publicados entre os anos de 2019 e 2022.

Os critérios de inclusão definidos foram os textos completos, artigos publicados de 2019 a 2022 na língua portuguesa e que possuíam título, resumo, objetivos e conteúdo voltado para o tema. Os critérios de exclusão foram os textos que não estivessem completos, em língua estrangeira, inferiores 2019 e fora da temática da musculação em academias.

Ao se aplicar os critérios de inclusão e exclusão, foi possível identificar entre 20 e 25 artigos, sendo que dentre eles foram selecionados 10 para realização da análise, estudo e discussão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

É essencial a aderência a um estilo de vida ativo, e por esse motivo a prática de atividades físicas é essencial para a saúde dos indivíduos contribuindo para o bem-estar e qualidade de vida, sendo considerada como uma forma de prevenção e tratamento de diversas doenças (BOOTH, ROBERTS, LAYE, 2012; LEE *et al.*, 2012; PEDERSEN, SALTIN, 2015; Warburton, Bredin, 2018).

Assim, é possível afirmar que a atividade física age como medida de combate a fatores como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, depressão, ansiedade, osteoporose, câncer de cólon e de mama, demência, morte prematura etc. (BOOTH, ROBERTS, LAYE, 2012; Warburton, Bredin, 2018).

Para contextualizar essa discussão, foi destacado na seguinte tabela alguns autores e suas pesquisas:

Tabela 1

Autor	Pesquisa	Resultados
Mota (2010) e Silva <i>et al</i> (2010)	Os autores buscaram compreender acerca do impacto da atividade física regular na melhora da qualidade de vida.	A atividade física combate o sedentarismo e seus malefícios, que são provenientes da inatividade física e por sua vez aumentam as chances de desenvolvimento ou agravamento de doenças coronarianas e alterações cardiovasculares e metabólicas.

NAHAS, 2013	Buscou-se apresentar os benefícios da prática de atividade física.	Os benefícios da prática de atividade física motivam as pessoas a procurarem um estilo de vida saudável e ativo, visando prevenir doenças cardiovasculares, controlar o estresse e realizar a manutenção do peso
IBGE (2017)	Índice de pessoas praticantes de atividade física	cerca de 28,1 milhões de pessoas são praticantes de atividades físicas, sendo que dentre elas, 13,8 milhões realizaram caminhada (49,1%), 16,8% frequentam a academia e 7,2% praticam culturismo e musculação, fora as outras atividades físicas praticadas de maneira voluntária.
Nahas <i>et al</i> (2020),	Buscou-se apresentar a vivência das pessoas que foi modificada juntamente com a sua rotina, consequentemente, seus estilos de vida no decorrer da pandemia da COVID-19.	As alterações são notórias até na frequência da ingestão de alimentos saudáveis, como as hortaliças e as frutas, que pode afetar a saúde dos indivíduos.
Botero et al (2020)	Apresentar os indivíduos mais afetados durante o isolamento	Durante o isolamento social ocorreu uma diminuição no nível de atividade física e um aumento significativo no comportamento sedentário, em que os indivíduos mais afetados foram os que possuem idade mais avançada, doenças crônicas, e eram inativas fisicamente antes do isolamento social, deste modo, os mesmos podem ser mais prejudicados pela pandemia e, em caso de contaminação o corpo pode reagir de maneira mais "grave", pelo fato de não estar preparado e nem resistente.
Bentlage et al., (2020)	Apresentam as consequências da falta de atividade física.	A falta da prática de atividades físicas pode ser considerada um grande problema de saúde pública, e pode ser um dos principais fatores de risco se tratando da diminuição da expectativa de vida da população e o desenvolvimento de doenças. Os autores notam que os baixos níveis de atividade física foram reduzidos juntamente com o aumento do comportamento sedentário durante o período em casa devido à pandemia
Costa et al., (2020)	buscaram investigar como as medidas de distanciamento social influenciaram no nível de atividade física durante a ápice da COVID-19	ocorreu uma diminuição na prática de atividade física dos participantes selecionados através da adoção das medidas de distanciamento social.

Violant-Holz., (2020)	se voltaram para o estudo do impacto da pandemia na saúde psicológica dos indivíduos e como a prática de atividade física contribuiu para a melhora da saúde psicológica na população adulta.	Notou-se então que a atividade física foi considerada uma das estratégias mais viáveis se tratando da melhora da vida diária durante a quarentena, pois quando realizada em intensidade e quantidade adequadas proporciona a liberação da tensão psicológica e o aumento da estabilidade mental, diminuindo a depressão, ansiedade, estresse, isolamento social e angústia causados pela pandemia.
Barkley et al., (2020)	abordam o impacto da COVID-19 na atividade física e discorrem acerca do comportamento sedentário em jovens universitários e funcionários.	Notou-se que os mesmos diminuíram significativamente a atividade física leve, e em relação aos participantes que praticavam atividades físicas regularmente antes da pandemia também diminuíram a frequência, aumentando assim o comportamento sedentário.”
Crochemore-Silva et al., (2020)	buscaram descrever a prática de atividade física de lazer durante o ápice da COVID-19 na cidade de Bagé no RioGrande do Sul.	Os participantes do estudo afirmaram praticar atividades físicas em casa e sem orientação de profissionais de Educação Física, estando entre as principais atividades as ginásticas, esportes, caminhadas ou corridas no seu lazer. Se tratando de números, 24,4% das pessoas relataram a prática de atividade física de lazer em meio a pandemia, no entanto, apenas 7,7% conforme as recomendações dos órgãos de saúde.
Sá et al., (2020)	dedicaram seu estudo ao impacto da COVID-19 na prática de atividades físicas por parte das crianças abaixo de 13 anos	ocorreram mudanças nas rotinas domiciliares das famílias no distanciamento social, reduzindo assim o tempo de atividade física em crianças, aumentando o tempo lúdico de tela e das atividades em família.
Stockwell et al., (2021)	fazem uma relação entre a prática de exercícios como meio de combater o sedentarismo e a COVID-19.	Notaram que, no decorrer da pandemia a prática de atividade física diminuiu e os níveis de sedentarismo aumentaram durante a COVID-19.
Brito et al., (2021)	buscaram abordar a importância da prática de atividades físicas na pandemia e a mudança dos hábitos alimentares de adultos e idosos nesse período.	Avaliando as respostas do grupo em que foi realizado a pesquisa, nota-se que a faixa etária entre 18 e 40 anos não praticava atividade física nem antes e nem durante a pandemia, no entanto ocorreu a menor ingestão de alimentos saudáveis durante o isolamento social.

Fonte: Desenvolvida pelo autor. 2022

Deste modo, nota-se que os índices de praticantes de atividades físicas já eram muito baixos antes da pandemia, avaliando os dados do IBGE (2017). Sendo assim, faz-se importante compreender as vantagens da prática de atividade física, sendo ela uma atividade que pode trazer inúmeros benefícios ao bem-estar e qualidade de vida, bem como suas possibilidades, para que seja possível enxergar sua importância no

contexto da pandemia.

Avaliando os referenciais teóricos selecionados e suas concepções e contribuições acerca do tema, é possível perceber muitas ponderações dos autores.

Assim, Mota (2010) e Silva et al (2010) buscaram compreender acerca do impacto da atividade física regular na melhora da qualidade de vida, e concluíram através dos resultados das pesquisas que os indivíduos ativos têm um HRQL (Health-Related Quality of Life – traduzido do inglês: qualidade de vida relacionada à saúde) mais elevado do que os que não participaram no programa de atividade física, enxergando assim a importância da prática de atividade física na qualidade de vida.

Nesse contexto, Nahas (2013) buscou-se apresentar os benefícios da prática de atividade física, e apontou que essa prática tem motivado as pessoas a procurarem um estilo de vida mais saudável e ativo fisicamente, visando prevenir doenças cardiovasculares, auxiliar no controle de estresse e auxiliar na manutenção do peso ideal. Ele indica ainda em suas pesquisas que 200 mil mortes/ano ocorrem devido ao sedentarismo e que a inatividade física é uma questão de saúde pública.

No ano de 2020 o autor se dedicou ainda a pesquisar acerca da vivência das pessoas e as modificações advindas da pandemia da COVID-19, e notou que essas alterações interferiram na rotina, nos costumes, na prática de atividades físicas e até mesmo na ingestão de alimentos saudáveis, optando por alimentos industrializados.

Para contribuir com a pesquisa, Botero et. al (2020) realizaram suas pesquisas com uma amostra total de 1895 indivíduos em idade avançada, e concluem que nessa idade a presença de doenças crônicas e inatividade física antes do isolamento social tiveram impacto imenso no nível de atividade física, bem como influência prejudicial no aumento do comportamento sedentário durante a pandemia da doença coronavírus 2019.

Ainda acerca dessa temática, Bentlage et al., (2020) buscaram trazer recomendações práticas para manter um estilo de vida ativo durante a pandemia ou outro período de isolamento, e apontam então que a falta da prática de atividade física e o aumento do comportamento sedentário são sérias preocupações durante o confinamento domiciliar, tendo como base a análise realizada com uma amostra de 373 participantes, e para intervir nessa realidade foram propostos programas de atividade física com natureza, volume, duração e intensidade específicos para cada subgrupo vulnerável, visando promover estilos de vida ativos.

Os autores Costa et al., (2020) ao buscarem investigar como as medidas de

distanciamento social influenciaram no nível de atividade física durante a ápice da COVID-19, selecionaram 2004 sujeitos adultos maiores de 18 anos de idade de ambos os sexos, sendo dentre eles 751 homens e 1253 mulheres, e concluíram que alguns fatores contribuíram para a manutenção do nível de atividade física durante a pandemia, dentre eles estão: ser do sexo masculino, residir em região metropolitana e não pertencer a grupos de risco.

Ainda nessa perspectiva, Violant-Holz., (2020) apontam os impactos da pandemia de COVID-19 no bem-estar psicológico entre as populações adultas e os efeitos da atividade física na saúde psicológica durante o mesmo período de tempo. Suas pesquisas foram realizadas utilizando a metodologia de análise de literatura, e assim selecionaram 15 artigos voltados para a temática estudada. Em suas pesquisas notaram que a pandemia e as medidas de bloqueio causaram estresse, ansiedade, isolamento social e sofrimento psicológico em adultos e níveis de depressão e ansiedade mais altos do que o normal na equipe médica da linha de frente, no entanto, enfatizam a utilidade da Atividade Física para preservar o bem-estar psicológico durante esse período.

Contribuindo com os estudos na área, Barkley et al., (2020) realizaram o estudo usando 398 participantes, 298 do sexo feminino e 109 do sexo masculino, sendo dentre eles 100 alunos de graduação, 84 alunos de pós-graduação, 176 docentes, 28 funcionários e 10 administradores. O estudo foi realizado visando examinar o impacto da pandemia na atividade física e no comportamento sedentário em uma amostra de estudantes e funcionários universitários antes e depois da universidade cancelar as aulas presenciais e fechar o campus. Ao realizar a pesquisa concluíram que atualmente, os alunos de graduação diminuíram significativamente a atividade física leve, os participantes mais ativos antes da pandemia diminuíram a atividade física total e houve um aumento significativo do comportamento sedentário na amostra total.

Ainda nesse contexto, Crochemore-Silva et al., (2020) realizaram um estudo para descrever a prática de atividade física de lazer em meio a pandemia do COVID-19, avaliando desigualdades entre os sexos e grupos de escolaridade e diferenças de acordo com o nível de distanciamento social. Foi realizada essa análise com base na amostra de 10 domicílios selecionados aleatoriamente, onde foi selecionado um participante de cada domicílio, em que concluiu-se que de 1/4 dos participantes relataram a prática de atividades físicas como ginásticas, esportes, caminhadas ou

corridas no seu lazer durante a pandemia, sendo majoritariamente realizada em casa e sem orientação de profissionais de Educação Física. Além disso, importantes desigualdades foram observadas desfavoráveis às mulheres e aos menos escolarizados.

Por sua vez, Sá et al. (2020) realizaram seu estudo voltado para identificar, com base na revisão de artigos, como as famílias brasileiras com crianças abaixo de 13 anos enfrentam o distanciamento social na pandemia de COVID-19, com foco na atividade física e atividades ao ar livre. Nos 15 artigos selecionados os participantes eram adultos, dentre eles três são realizados com estudantes universitários, dois com atletas de elite e dez de profissionais de saúde. Como resultados, notaram que a maioria dos pais considera que houve redução no tempo em que as crianças passam praticando atividade física e aumento do tempo lúdico de tela e das atividades em família.

Visando resumir a literatura que investigou as diferenças na atividade física e no comportamento sedentário antes e durante o bloqueio do COVID-19, Stockwell et al., (2021) buscaram realizar uma análise de literatura, em que os 66 estudos incluídos totalizaram 86.981 participantes e a idade variou de 13 a 86 anos. Assim, os autores concluíram com base nos inúmeros benefícios físicos e mentais

da prática de atividade física que as estratégias de saúde pública devem incluir a criação de intervenções que promovam atividade física segura e reduzam o comportamento sedentário caso ocorram outros bloqueios.

Finalmente, Brito et al., (2021) buscaram abordar a importância da prática de atividades físicas na pandemia e a mudança dos hábitos alimentares de adultos e idosos nesse período. Foram selecionados 135 participantes, divididos em 3 grupos, de adultos, jovens e idosos e concluíram que os adultos e os mais jovens tiveram o maior impacto na redução de atividades físicas com relatos de isolamento social sedentários, devido à diminuição na interação social.

5. CONCLUSÃO

A escolha da temática da pesquisa se deu devido à realidade enfrentada a partir do ano de 2020, com a chegada da pandemia da COVID-19. Notou-se que essa pandemia interferiu na vivência dos indivíduos e afetou o cotidiano e os costumes, interferindo, conseqüentemente, na prática de atividade física.

Assim, foi possível realizar uma síntese dos resultados adquiridos por cada autor, em que foi possível notar que a maioria dos autores buscaram compreender acerca do impacto da atividade física regular na melhoria de qualidade de vida, e como a COVID-19 interferiu na prática regular de atividade física e perceber que o índice de pessoas praticantes de atividade física caiu gradativamente com o início da pandemia e o isolamento social, interferindo na ingestão de alimentos saudáveis no aumento do comportamento sedentário.

Outros autores se voltam para apresentar as consequências da falta de atividade física, e como a mesma pode ter interferido psicologicamente nos indivíduos. Além disso, grupos específicos foram abordados, pois foi possível encontrar pesquisadores que dedicaram seus estudos aos idosos e crianças abaixo de 13 anos, visando avaliar seu comportamento em relação a prática de atividade física com início da COVID-19. Por fim, utilizou-se os dados do IBGE de 2017, que apontam que os índices de praticante atividade física diminuíram bastante no decorrer da pandemia da COVID-19, resultado esse compatível com os resultados adquiridos pelos autores nas pesquisas selecionadas.

Nota-se então que muitas pessoas desenvolveram um estilo de vida sedentária, deixando de praticar atividades físicas e cedendo às atividades mais cômodas. Deste modo, nota-se que a COVID-19 impactou negativamente em relação a frequência da prática de atividade física, proporcionando assim o aumento do sedentarismo,

6. REFERÊNCIAS

AINSWORTH, B. E. *et al.* **Compêndio de Atividades Físicas: uma atualização dos códigos de atividade e intensidades MET.** Medicina e ciência em esportes e exercícios, v. 32, p. S498–S516, 2000.

Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, Nº 2 – Mar/Abr, 2012.

BARKLEY, Jacob E. *et al.* **Os efeitos agudos da pandemia de COVID-19 na atividade física e comportamento sedentário em estudantes universitários e funcionários.** Revista Internacional de Ciência do Exercício, v. 13, n. 5, p. 1326, 2020.

BAUER, J. *et al.* **Sarcopenia: um momento de ação.** An SCWD posição do papel. J Caquexia Sarcopenia, Heidelberg, v. 10, n. 5, p. 956-61, 2019.

BENTLAGE, E.; AMMAR, A. COMO, D. *et al.* **Recomendações práticas para manter o estilo de vida ativo durante a pandemia de COVID-19: uma revisão sistemática da literatura.** Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública. v. 17, n. 17, p. 6265, 2020

BOOTH, F. W.; ROBERTS, C. K.; LAYE, M. J. **A falta de exercício é uma das principais causas de doenças crônicas.** Comprehensive Physiology. v.2, n. 2, p. 1143-211, 2012.

BORGLIN, G., EDBERG, A. K., & HALLBERG, I. R. (2005). **A experiência de**

BOTERO, J. P.; FARAH, B. Q.; CORREIA, M. A. *et al.* **Impacto da pandemia de COVID-19 ordem de permanência em casa e isolamento social nos níveis de atividade física e comportamento sedentário em adultos brasileiros.** Einstein (São Paulo), v. 19, 2021.

BOTERO, João Paulo *et al.* **Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros.** Einstein, São Paulo, v. 19, 2021.

BRITO, L. M. S.; LIMA, V. A.; MASCARENHAS, L. P. *et al.* **Atividade física, hábitos alimentares e sono durante o isolamento social: do adulto jovem ao idoso.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 27, p. 21-25, 2021.

CARDOSO, V.D, NICOLETTI, L.P, HAIACHI, M. de C. **Impactos da pandemia do COVID-19 e as possibilidades de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência.** Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 14º de setembro de 2020 [citado 11º de setembro de 2022];25:1-5.

CHOR, D. **Saúde Pública e Mudanças de Comportamento: Uma Questão Contemporânea.** Cad. Saúde Publica. Rio de Janeiro. Vol. 2. Num. 15. 1999. p. 423-425.

COVID-19: uma revisão sistemática. BMJ Esporte Aberto e Medicina do Exercício, v. 7, n. 1, pág.96, 2021.

CROCHEMORE-SILVA, I; KNUTH, G.; WENDT, A., et al. **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.

CROSSLAND, H. et al. **O impacto da imobilização e inflamação na regulação da massa muscular e resistência à insulina: diferentes rotas para pontos finais semelhantes.** Oxford, v. 597, n. 5, p. 1259-1270, 2019.

DRACHMAN, D. A. (1997). **Envelhecimento e o Cérebro: Uma Nova Fronteira.**

FERREIRA, Inês Sofia Cunha. **Avaliação dos hábitos alimentares de uma amostra da população portuguesa durante o período de contenção social no combate à pandemia COVID-19.** 2020. 45 p. Trabalho de investigação (Curso de Nutrição) – Universidade do Porto, Porto, 2020.

FORLENZA, O. V., & ALMEIDA, O. P. (1997). **Depressão e Demência no Idoso.** Tratamento Psicológico e Farmacológico São Paulo: Lemos.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M.

<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14356> CHASTIN, SF. et al. **Meta-análise da relação entre quebras no comportamento sedentário e saúde cardiometabólica.** v. 23, n. 9, p. 1800-20 2015.

LEE, I. M.; SHIROMA, E. J.; LOBELO, F. et al. **Efeito da inatividade física nas principais doenças não transmissíveis em todo o mundo: uma análise da carga de doenças e expectativa de vida.** v. 380, n. 9838, p. 219-29, 2012.

LEE, P.H.; WONG, F. K. **A associação entre o tempo gasto em comportamentos sedentários e a pressão arterial: revisão sistemática e metanálise.** Sports Med., v. 45, n. 6, p. 867- 80, 2015.

MALTA, Deborah Carvalho et al. **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020.** Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, v. 29, 2020.

MITCHELL, W. K.; ATHERTON, P. J.; WILLIAMS, J.; LARVIN, M.; LUND, J. N.;

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

NAHAS MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 6. ed. Londrina: Midiograf; 2013.

NARICI, M. **Sarcopenia, dinapenia e o impacto da idade avançada no tamanho e força do músculo esquelético humano; uma revisão quantitativa.** Fronteiras em Fisiologia, v. 3, p. 260, 2012.

OLIVEIRA, Silvio Luiz de. **Tratado de metodologia científica**. São Paulo: Pioneira, 1997

Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS-Brasil). (2020). **Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)**.

Palácios, J. (2004). **Mudança e Desenvolvimento Durante a Idade Adulta e a Velhice**. Em C. Coll, J. Palacios, & A. Marchesi. *Desenvolvimento Psicológico e Educação Psicologia Evolutiva* Vol.1 2ª.Ed. Porto Alegre: Artmed.

PATTERSON, R. et al. **Comportamento sedentário e risco de todas as causas, mortalidade cardiovascular e por câncer e diabetes tipo 2 incidente: uma revisão sistemática e meta-análise dose-resposta**. Epidemiol., Roma, v. 33, n. 9, p. 811-29, 2018.

PEDERSEN, B. K.; SALTIN, B. **Exercício como medicamento - evidência para prescrição de exercício como terapia em 26 diferentes doenças crônicas**. Jornal de Medicina, Ciencia e Esports. v. 25, Supl. 3, p. 1-72, 2015.

PITANGA FJG, Beck CC, Pitanga CPS. **Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias**. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2020;25

qualidade de vida em idosos. Journal of Aging Studies, 19(2), 201-220.

qualidade de vida. Ciência & Saúde Coletiva. 15 (1): 115-120, 2010.

SÁ, C. S. C.; POMBO, C.; LUZ, C. et al. **Isolamento social e Covid-19 no Brasil: efeitos na rotina de atividade física de famílias com crianças**. Revista Paulista de Pediatria, v. 39, 2020.

SCHREMPFT, S.; JACKOWSKA M. **Associações entre isolamento social, solidão e atividade física objetiva em homens e mulheres idosos**. BMC Saúde Pública 2019

SHERRINGTON, C. et al. **Exercício para prevenir quedas em idosos: uma revisão sistemática atualizada e metanálise**. Sports Med., 51, n. 24, pág. 1750-8, 2017.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. **Atividade física e**

SIMPSON, R. J.; KATSANIS, E. **O caso imunológico para permanecer ativo durante a pandemia de COVID-19**. Comportamento do Cérebro Imune. San Diego, v. 87, p.6-7, 2020.

STOCKWELL, S.;Mike Trott, M.; Tully, M. et al. **Mudanças na atividade física e comportamentos sedentários de antes e durante o bloqueio da pandemia de**

VAN DOREMALEN, N. et al. **Aerossol e estabilidade de superfície do SARS-CoV-2 em comparação com o SARS-CoV-1**. Engl. Med. Boston, v. 382, n. 16, 2020.

VIOLANT-HOLZ, V.; Gallego-Jiménez, M. G.; González-González, C. S. et al. **Saúde psicológica e níveis de atividade física durante a pandemia de COVID-19: uma revisão sistemática**. Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública, v. 17, n. 24, pág. 9419, 2020.

WARBURTON, D. E. R.; BREDIN, S. S. D. **Benefícios para a saúde da atividade física: uma revisão sistemática das revisões sistemáticas atuais.** Opinião Atual em Cardiologia. v. 32, n. 5, pág. 541-556, 2017.

YAMADA, A. K.; PÓLIS L. O. B. **COVID-19 e sistema imune: qual o papel do atividade física e recomendações práticas?** Saúde em Revista. v. 20, n. 52, p. 57

Zhen J, Chan C, Schoonees A, Apatu E, Thabane L, Young T. **Transmissão de vírus respiratórios ao usar transporte público terrestre: uma revisão rápida para informar as recomendações de saúde pública durante a pandemia de COVID-19.** 2020.