



A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de COVID-19: uma revisão narrativa

The influence of physical activity on health promotion in COVID-19 pandemic times: a narrative review

Heloisa Elesbão¹, Eduardo Rodrigues Ramos², Juliana Oliveira da Silva³, Leticia Borfe³

1 - Universidade Federal de Santa Maria - UFSM, Santa Maria, RS, Brasil.

2 - Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

3 - Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre, RS, Brasil.

RESUMO

Objetivo: analisar as discussões científicas existentes sobre como a atividade física contribui na promoção da saúde em tempos de pandemia de Covid-19. **Método:** revisão narrativa da literatura nas bases de dados Google Scholar, PubMed e SciELO entre setembro a dezembro de 2020. Os descritores utilizados nas buscas foram: atividade física, exercício físico e pandemia de covid-19. Foram selecionados artigos publicados em periódicos, livros e e-books disponibilizados de maneira gratuita. Para melhor discussão sobre o assunto, foram criados tópicos referentes às implicações na saúde devido a redução dos níveis de atividade física; a influência da atividade física na promoção da saúde e possíveis recomendações para a prática de atividade física em tempos de pandemia. **Resultados:** as publicações científicas que envolvem atividade física em tempos de distanciamento social devido a pandemia de Covid19 revelam que já podem ser observados efeitos negativos deste período sobre os níveis de atividade física de toda a população. Em contrapartida, manter uma prática regular de movimento propõe melhora do sistema imunológico, da saúde mental e controle do desenvolvimento de doenças crônicas. **Considerações finais:** a prática de atividade física, neste período pandêmico, promove maior interação social, mesmo que de forma remota e contribui na manutenção da aptidão física e redução dos comportamentos sedentários. Além disso, proporciona redução do estresse, contribuindo na manutenção da saúde mental da população e configurando-se um componente fundamental na promoção da saúde e prevenção de comorbidades relacionadas à inatividade física e ao sedentarismo. Sendo assim, maneiras alternativas de aumentar os níveis de atividade física diária mesmo em casa, fazem-se necessárias.

Palavras-chave:

Atividade Física; Estilo de vida; Covid-19; Promoção da saúde.

ABSTRACT

Objective: to analyze scientific discussions on how physical activity contributes to health promotion in COVID-19 pandemic times. **Method:** a narrative literature review in the Google Scholar, PubMed, and SciELO databases between September and December 2020. The descriptors used in the searches were: physical activity, physical exercise and COVID-19 pandemic. Articles published in journals, books and e-books available for free were selected for analysis. For a better discussion on the subject, topics were created regarding the implications for health due to the reduction of physical activity levels; the influence of physical activity on health promotion and possible recommendations for the practice of physical activity in pandemic times. **Results:** scientific publications involving physical activity in times of social distancing due to the COVID-19 pandemic reveal that negative effects of this period on the levels of physical activity of the entire population can already be seen. On the other hand, maintaining regular practice of exercise proposes an improvement of the immune system and mental health, and control of the development of chronic diseases. **Final considerations:** the practice of a physical activity, in this pandemic period, promotes greater social interaction, even if remotely, and contributes to the maintenance of physical fitness and reduction of sedentary behaviors. In addition, it provides stress reduction, contributing to the maintenance of the population's mental health and becoming a fundamental component in health promotion and prevention of comorbidities related to physical inactivity and a sedentary lifestyle. Therefore, alternative ways to increase the levels of daily physical activity, even at home, are necessary.

Keywords:

Physical activity; Lifestyle; Covid-19; Health promotion.

elesbaoheloisa@gmail.com



INTRODUÇÃO

Com uma dimensão pandêmica em todo o mundo, a doença por coronavírus 2019 (COVID-19), causada por um novo coronavírus, o SARS-CoV-2 (síndrome respiratória aguda grave coronavírus-2) tem como decorrências inúmeras implicações em diversos aspectos da população em geral.¹ Dentre as estratégias para mitigar os efeitos e prevenir a propagação do novo vírus, foram implementadas medidas com regras higiênicas estritas, isolamento, distanciamento social e quarentena. Essas ações propuseram mudanças no cotidiano habitual de toda a população impondo o distanciamento físico, em que foram desencorajadas as atividades sociais. Contudo, visto que a vacina ainda está em seus estágios iniciais de desenvolvimento, instiga-se que seja necessário prolongar o distanciamento social ou torná-lo intermitente.^{2,3}

Embora estas estratégias de medidas de distanciamento social sejam indispensáveis neste período, também devem ser consideradas as possíveis consequências no âmbito econômico, social, psicológico e de saúde de toda a população.⁴ A restrição social provinda da quarentena pode resultar em uma importante redução nos níveis de atividade física de intensidade moderada a vigorosa^{5,6} associando-se a comportamentos não saudáveis como inatividade física, comportamento sedentário e hábitos alimentares inadequados.⁷⁻⁹ Assim, a médio e longo prazo, estas restrições podem influenciar no aumento de problemas cardiovasculares, de obesidade e de saúde mental.^{10,11}

Sendo assim, faz-se necessário que exista uma reorganização das atividades do cotidiano da população com vistas a propor hábitos saudáveis diariamente que envolvam tempo de lazer, uma boa alimentação e principalmente a prática regular de atividades físicas, mesmo em ambiente domiciliar.¹² Já é ciente que 3,9 milhões de mortes prematuras no mundo todo são evitadas anualmente com a prática regular da atividade física.¹³

Dessa forma, ressaltar a promoção da saúde através de comportamentos de estilo de vida saudável é de fundamental importância. A prática de atividade física mesmo que em casa, pode propor redução de comportamentos sedentários, contribuindo com a manutenção da saúde mental e física associada à interação social quando se utiliza a tecnologia como ferramenta de mediação. Diante do que já foi

mencionado, justifica-se a realização deste estudo para que os benefícios da prática da atividade física sejam evidenciados e valorizados especialmente neste momento de isolamento. Neste aspecto, o presente estudo teve como objetivo analisar as discussões científicas existentes na literatura sobre como a atividade física contribui na promoção da saúde em tempos de pandemia de Covid-19.

MÉTODO

Este estudo apresenta uma revisão narrativa de literatura que se define por reunir publicações produzidas acerca de uma determinada temática, adotando o caráter narrativo e compreensivo, que busca descrever e discutir um determinado assunto sob ponto de vista teórico e contextual.¹⁴

A pesquisa realizou-se por meio da busca de publicações em bancos de dados como Google Scholar/Acadêmico, PubMed e SciELO identificando estudos que relatassem sobre a atividade física em tempos de pandemia de covid-19, além de livros e e-books disponibilizados de maneira gratuita. O período de busca foi entre setembro a dezembro de 2020, juntamente com a extração das evidências, não sendo delimitado um período específico para as publicações. Os descritores que nortearam essa pesquisa foram: “atividade física”, “exercício físico” e “covid-19”. Utilizando os operadores booleanos OR e AND. Para a seleção dos estudos, foi realizada a leitura dos títulos e resumos e quando pertinente se fez a leitura na íntegra incluindo aqueles que se relacionavam diretamente com a temática proposta. Foram excluídos os estudos não disponibilizados de maneira completa e gratuita.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 32 estudos pertinentes por meio da estratégia de busca que serão apresentados e discutidos por meio de categorias temáticas referentes às implicações na saúde da população, importância da prática da atividade física e algumas recomendações sobre o tema durante este período pandêmico, que se articulam com referenciais teóricos encontrados.

Implicações na saúde da população devido à redução dos níveis de atividade física durante o período pandêmico

A medida de distanciamento social é uma das

estratégias propostas para evitar a proliferação do vírus na sociedade, no entanto, possui repercussões comportamentais e clínicas que podem resultar em doença psíquica e em mudanças do estilo de vida, como a redução da prática de atividade física, alimentação inadequada, aumento do estresse e consumo de bebidas alcoólicas e tabaco.¹⁵ Dados epidemiológicos de estudos relacionados a pandemia de Covid-19, indicam que a falta de atividade física produz efeitos adversos à saúde, contribuindo para o surgimento dos fatores de risco, como: hipertensão, doenças respiratórias, cardiovasculares, metabólicas e imunológicas que, são classificadas como importantes fatores de risco para a gravidade desta doença.¹⁶

Embora o isolamento seja uma medida necessária para proteger a saúde pública, pode resultar em um caminho comprometedor à saúde, visto que pesquisa realizada com adultos de diversos países, já observa resultados preliminares de que o confinamento causa efeito negativo na atividade física aumentando significativamente o tempo sentado e dieta propondo uma dieta pouco saudável.⁷ No Brasil, estes dados se repetem mostrando que a população adulta diminuiu a prática de atividade física, aumentou o tempo gasto com telas (tv, tablet e ou computador), modificou hábitos alimentares propondo a troca de alimentos saudáveis (frutas, verduras, etc) por alimentos ultraprocessados (batata frita, pizza, etc), aumentou o consumo de cigarros e bebidas alcoólicas motivados pelo confinamento.¹⁷ Outro estudo com adultos brasileiros revelou que a incidência relatada de inatividade física e assistir TV foram associadas a maiores chances de resultados negativos para a saúde mental, independentemente de diagnósticos anteriores de depressão. Ademais, a inatividade consistentemente foi associada a resultados negativos de saúde mental mais elevados durante a pandemia, especialmente entre os participantes com diagnóstico prévio de depressão.¹¹

O distanciamento social e as restrições impostas, também impactam negativamente na população idosa, a qual mostra ter cessado ou diminuído a prática de exercícios físicos neste período, além de relatar angústia e perturbações psicológicas, o que propõem maior vulnerabilidade a inúmeras enfermidades. Pessoas idosas que não se exercitam regularmente possuem maiores chances de sofrer com doenças crônicas com alterações em seu corpo e organismo.¹⁸

Para a população infantil, o confinamento

em casa pode ser desafiador e resultar em aspectos negativos para a saúde visto que, o ambiente escolar promove uma certa rotina para as crianças em relação à alimentação, atividade física, sono e outras ocupações, sendo que, a falta deste ambiente pode levar à diminuição da aptidão física e aumento massa corporal. Além disso, ficar em casa propõem em diminuir possíveis horas recreativas e esportivas, bem como, possibilita um aumento do tempo gasto em frente às telas (telefones celulares, televisores, computadores e tablets), o que pode impactar negativamente na saúde e aumentar o sedentarismo desta população.¹⁹ Neste sentido, estudo realizado com crianças menores de 13 anos, buscou compreender os hábitos diários durante o tempo de duração da pandemia causada pelo Covid-19. Observou-se que 67,8% das crianças antes da pandemia praticavam atividade física pelo menos duas vezes por semana. Durante a pandemia, o percentual diminuiu para 46,1%, sendo que 37% dizem que AF é menor do que o tempo realizado em período escolar. O tempo de tela, sono e atividades familiares aumentaram.²⁰

Importância da prática de atividade física durante a pandemia de covid-19

A atividade física é considerada como importante ferramenta na promoção da saúde de crianças e adolescentes,²¹ adultos²² e idosos²³ e na qualidade de vida das pessoas, independente da faixa etária.²⁴ Se realizada de maneira regular é considerada como uma condição importante para a promoção da saúde e na prevenção/remediação de doenças crônicas, nas diversas faixas etárias, sendo considerada como item essencial para a saúde pública.²⁵

A prática regular de atividade física entre crianças e adolescentes incide positivamente para que na vida adulta os sujeitos deem continuidade a um estilo de vida ativo. Nesse sentido, é de extrema importância a estimulação para que crianças e adolescentes adotem a prática de atividade física, pois além dos benefícios já citados anteriormente, irá causar uma redução nos níveis de sedentarismo entre pessoas adultas.²¹ No entanto, a adoção de medidas de distanciamento social, necessárias para esse momento pandêmico, pode influenciar no aumento dos níveis de inatividade física, e, por consequência, elevada taxa de sedentarismo entre os jovens. Sendo assim, estratégias que visem estimular hábitos saudáveis de movimento se fazem necessárias neste período evitando os demais problemas relacionados com a

inatividade física como o aumento do peso, níveis de obesidade, comportamentos depressivos e aumento da ansiedade.²⁶

As doenças crônicas e degenerativas podem ocorrer nas mais diversas faixas etárias, dentre essas doenças podemos citar a hipertensão, obesidade, depressão, diabetes e câncer.²⁵ No entanto, o período mais dramático para o aparecimento e ocorrência dessas doenças crônicas é a faixa de transição do adulto para o idoso.²⁷ Assim, se faz de extrema importância a manutenção de níveis regulares de atividade física ao longo da vida para propor a prevenção destas comorbidades.²⁵ Na população idosa, a atividade física está ligada, principalmente, com a contenção da diminuição de funções fisiológicas que ocorrem com o avanço da idade,^{28,29} diminuição das dores crônicas, melhora de capacidades funcionais e das relações sociais dos sujeitos,³⁰ e com a manutenção de funções cognitivas.³¹ Além disso, a prática da atividade física pela população idosa também está relacionada à conservação da força muscular, melhora dos níveis de autoestima, diminuição da depressão, dos riscos associados a doenças crônicas,³² melhora da sensação de bem-estar e aumento da qualidade de vida.²⁸ Apesar desses e outros benefícios serem conhecidos na literatura, a taxa de população idosa que permanece sedentária ainda é alta.²³

Estudo com um recorte temporal de 2006-2016, indicava uma tendência de aumento na realização de atividade física entre adultos brasileiros em seu tempo livre.³³ Porém, nesse período pandêmico e de distanciamento social, os níveis de atividade física tem diminuído, principalmente entre os sujeitos que não realizavam a prática de maneira regular e suficiente, anteriormente a esse período.³⁴ Contudo, a atividade física foi e está sendo recomendada principalmente como forma de melhorar a saúde mental das pessoas, sejam elas crianças, adolescentes, adultos ou idosos, melhorar a imunidade e auxiliar no controle de doenças crônicas como a obesidade. Praticar qualquer tipo de atividade física, seja para manutenção ou aumento da frequência, torna-se essencial nesse período pandêmico, sempre seguindo os protocolos estipulados pelas autoridades responsáveis.^{35,36}

Nesse sentido, se faz necessário que as pessoas mantenham-se ativas e, para isso, realizem atividades físicas de maneira regular e rotineira em suas casas, em ambientes os quais estão seguros, considerando que manter uma vida ativa e saudável é de extrema importância para o momento que está

sendo vivenciado.¹² Ademais, a inatividade física pode ser apontada também como uma pandemia, uma vez que é causadora de mais de três milhões de mortes/ano em todo o mundo, tornando a situação ainda mais preocupante.³⁶

A forma como a atividade física era praticada precisou ser reformulada, uma vez que sua prática está sendo desenvolvida, principalmente, através da tecnologia, em que são utilizadas mídias/redes sociais para mediar essa prática, considerando que vários locais em que a atividade física costumava ser praticada estão fechados pelo contexto pandêmico.³⁴ O auxílio da tecnologia, seja agora no contexto pandêmico ou no pós-pandemia, é uma importante ferramenta a ser utilizada como incentivo às pessoas, sejam elas crianças ou adolescentes, adultos ou idosos, para manterem-se/serem ativos.³⁶

Recomendações para a prática de atividade física em tempos de pandemia

Em situações normais, inúmeros estudos apontam que a população mundial não atinge os parâmetros mínimos recomendados para a prática de atividade física diária.³⁷⁻³⁹ Perante a preocupação com a melhoria da saúde mundial e da qualidade de vida, a Organização Mundial da Saúde (OMS) criou um plano de ação global com apoio a políticas públicas, a fim de reduzir a inatividade física do mundo.⁴⁰

Diante deste cenário pandêmico que atualmente vivenciamos, as recomendações para a prática de atividade física e a preocupação em reduzir a inatividade física tornam-se ainda mais relevantes, pois mesmo com todas as restrições incutidas para frear a propagação do coronavírus, sugere-se que as recomendações mínimas sejam atingidas durante o período de distanciamento social.^{37,40} Ainda, é importante destacar que neste período de distanciamento social, melhorias no bem-estar psicológico e na saúde mental podem ser alcançadas por meio de modificações relativamente pequenas no comportamento diário, como por exemplo, níveis ascendentes de atividade física e/ou redução do tempo gasto em atividades sedentárias.^{40,41} Nesse sentido, as recentes recomendações para o período de pandemia sugerem que “cada minuto conta”, ou seja, qualquer tipo de atividade física, de qualquer duração, podem melhorar a saúde e bem-estar, mas quanto mais exercício melhor”, destacando que mudanças modestas no comportamento sedentário também são consideradas benéficas para a saúde.⁴⁰

Para colaborar com a redução do período sedentário, alguns países juntamente com as sociedades dos esportes, elaboraram documentos com algumas dicas simples que podem acrescer os níveis de atividade física semanal e evitar longos períodos sentados. Estes relatórios estimulam pequenos intervalos ativos ao longo do dia para dançar, caminhar pela casa, lavar a louça e cuidar do jardim, por exemplo.⁴²⁻⁴⁴ Ainda, são sugeridos exercícios com o próprio peso corporal, faixas elásticas ou com objetos da casa, como agachamentos, flexões, prancha, pular corda, subir e descer escadas, dançar uma música. Aulas on-line são uma boa forma de realizar o acompanhamento destes exercícios.^{42,43}

Exercícios ao ar livre como andar de bicicleta, caminhar e correr também são recomendados, desde que seguidos os devidos protocolos de segurança de distanciamento de pelo menos 1 metro das demais pessoas e que se lave as mãos com água e sabão, antes de sair, ao chegar no destino e retornar para casa.^{43,44} Devido ao momento difícil e incerto que estamos vivendo, realizar uma simples pausa para relaxar, como incentivar a prática de yoga e meditação também colaboram para o bem estar e para a saúde mental.⁴³ Para idosos, recomenda-se que sejam realizadas atividades físicas diárias de forma simples e segura em casa para que estes se mantenham ativos.⁴⁵

Já é ciente que o estímulo dos pais contribui de forma positiva para a prática de atividades físicas das crianças.⁴⁶ Sendo assim, é fundamental que os pais busquem incentivar seus filhos a realizarem tarefas do lar, brincadeiras e tarefas que envolvam mais movimento e atividade física, além de pequenos intervalos durante as atividades sedentárias ao longo do dia combinando os períodos sentados e em pé. Ademais, os pais devem estimular a participação dos filhos em aulas de educação física, mesmo que ocorram de forma virtual ou que realizem exercícios físicos em família.⁴⁷ É importante que, especialmente neste período, as crianças não deixem de realizar atividades que proponham o desenvolvimento das habilidades motoras essenciais, como rastejar, engatinhar, manipular objetos e texturas, correr ou andar.⁴³ O estímulo de atividades físicas de maior intensidade podem ser estimulados através da criação de coreografias e brincadeiras e jogos ativos, como pega-pega, amarelinha e pular corda.^{43,47}

Cabe ressaltar que, para realizar exercícios físicos de forma saudável, é preciso ter cautela e devem ser respeitadas as próprias limitações individuais

do corpo. Por este motivo, é imprescindível o acompanhamento de um professor de educação física. Além disso, devem ser desencorajados exercícios físicos caso o aluno apresente febre, tosse ou dificuldade para respirar.⁴³

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das produções científicas que relacionam atividade física em tempos de distanciamento social devido a pandemia de Covid-19 revela que a atividade física é um componente fundamental para manter a saúde de uma população, sendo que já podem ser observados os efeitos deletérios dos baixos níveis de atividade física neste período de distanciamento social e restrições. A prática de atividade física promove maior interação social, mesmo que de forma remota e contribui com a manutenção da aptidão física e redução dos comportamentos sedentários que levam a obesidade e outras comorbidades associadas. Além disso, proporciona a redução do estresse imposto pelo momento atual, contribuindo para a manutenção da saúde mental da população. Ainda, percebe-se que em todas as idades praticar atividade física torna-se essencial para a manutenção e promoção da saúde como um todo. Para tanto, torna-se necessário promover um modo de vida mais ativo, especialmente neste período. As estratégias a serem utilizadas para garantir a prática regular de atividade física podem incluir atividades ao ar livre, no jardim, dentro das casas, com e sem materiais. O fundamental é realizar atividades que proporcionem bem-estar e a quebra dos comportamentos sedentários.

REFERÊNCIAS

1. Lippi G, Sanchis-Gomar F, Henry BM. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): the portrait of a perfect storm. *Annals of Translational Medicine* 2020;8(7):497-497. <https://doi.org/10.21037/atm.2020.03.157>
2. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, Londres 2012;380(9838):219-29. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
3. Kissler SM, Tedijanto C, Goldstein E, Grad YH, Lipsitch M. Projecting the transmission dynamics of SARS-CoV-2 through the postpandemic period. *Science* 2020;368(6493):860-68. doi: <https://doi.org/10.1126/science.abb5793>
4. Füzéki E, Groneberg DA, Banzer W. Physical activity during

- COVID-19 induced lockdown: recommendations. *J Occup Med Toxicol* 2020; 15(25):1-5. <https://doi.org/10.1186/s12995-020-00278-9>
5. García-Álvarez L, Fuente-Tomás L, Sáiz PA, García-Portilla MP, Bobes J. Will changes in alcohol and tobacco use be seen during the COVID-19 lockdown?. *Adicciones* 2020;32(2):85-9. doi: <https://doi.org/10.20882/adicciones.1546>
6. Peçanha T, Goessler KF, Roschel H, Gualano B. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *Am J Physiol Heart Circ Physiol* 2020;318(6):1441-6. doi: <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>
7. Ammar A, Mueller P, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Psychological consequences of COVID-19 home confinement: The ECLB-COVID19 multicenter study. *PLoS ONE* 2020;15(11): e0240204. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240204>
8. Meyer J, McDowell C, Meyer JD. Changes in physical activity and sedentary behaviour due to the COVID-19 outbreak and associations with mental health in 3,052 US adults. *Cambridge Open Engage* 2020; Ahead of print. <https://doi.org/10.33774/COE-2020-H0B8G>
9. Scarmozzino F, Visioli F. Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods* 2020;9(5):675. doi: <https://doi.org/10.3390/foods9050675>
10. Rehman H, Ahmad MI. COVID-19: quarantine, isolation, and lifestyle diseases. *Archives of Physiology and Biochemistry* 2020:1–5. doi: <https://doi.org/10.1080/13813455.2020.1833346>
11. Werneck AO, Silva DR, Malta DC, Souza-Júnior PRB, Azevedo LO, Barros MBA, Szwarcwald CL. Physical inactivity and elevated TV-viewing reported changes during the COVID-19 pandemic are associated with mental health: A survey with 43,995 Brazilian adults. *Journal of Psychosomatic Research* 2021;140:110292. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110292>
12. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Lif F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science* 2020;9(2):103-04. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
13. Strain T, Brage S, Sharp SJ, Richards J, Tainio M, Ding D, Benichou J, Kelly P. Use of the prevented fraction for the population to determine deaths averted by existing prevalence of physical activity: a descriptive study. *The Lancet* 2020;8(1): 920-30. doi: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30211-4](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30211-4)
14. Rother Edna Terezinha. Systematic literature review x narrative review. *Acta Paul Enferm*, 2007;20(2). doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>
15. Loch MR, Rech CR, Costa FFda. A urgência da saúde coletiva na formação em educação física: lições com o covid-19. *Ciências da Saúde Coletiva*, 2020; 25(9): 3511-3516. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19482020>
16. Silva PR, Greve JMD'A, Pedrinelli A. Durante a pandemia de corona vírus (covid-19), o uso de máscara melhora ou piora o desempenho físico?. *Rev Bras Med Esporte*, 2020; 26(4): 281-284. <https://doi.org/10.1590/1517-869220202604ESP001>
17. Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MBdeA, Gomes CS, Machado IE, Júnior PRBdeS, Romero DE, Lima MG, Damascena GN, Pina MdeF, Freitas MIdE, Werneck AO, Silva DRPde, Azevedo LO, Gracie R. A pandemia da covid-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiol. Serv. Saude*, 2020; 29(04): e2020407 doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>
18. Pinheiro JdaS, Demartini K, Garcia GS, Rossa DT, Jorge MSG, Wibelinger LM. Exercícios físicos na saúde dos idosos durante a pandemia por covid-19: uma revisão integrativa da literatura. *Temas em Saúde*. ano: 2020 página: 25 a 38 doi: <http://dx.doi.org/10.29327/224587.1.1-2>>
19. Siegle CBH, Pombo A, Luz C, Rodrigues LP, Cordovil R, Sá CdosSCde. Influences of family and household characteristics on children's level of physical activity during social distancing due to covid-19 in brazil. *Rev Paul Pediatr*, 2021; 39: e2020297. <http://dx.doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2020297>
20. Sá CdosSCde, Pombo A, Luz C, Rodrigues LP, Cordovil R. Covid-19 social isolation in brazil: effects on the physical activity routine of families with children. *Rev Paul Pediatr*, 2021; 39: e2020159. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2020159>
21. Luciano AP, Bertoli CJ, Adami F, Abreu LC. Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 2016; 22(3): 191-194. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220162203139863>
22. Dumith SC, Maciel FV, Borchardt JL, Alam VS, Silveira FC, PaulitschII RG. Health predictors and conditions associated to moderate and vigorous physical activity among adults and elderly from Southern Brazil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 2019; 22: E190023. doi: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190023>
23. Oliveira DV, Franco MF, Antunes MD. A prática de atividade física como fator de promoção da saúde de idosos. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, Santa Cruz do Sul, 2019; 2(1): 70-77. doi: <http://dx.doi.org/10.17058/rips.v2i1.13334>
24. Silva RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2010; 15(1):115-120. [citado em 13 de dezembro de 2020] Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a17v15n1.pdf>.
25. Bottcher LB. Atividade Física como ação para promoção da saúde: um ensaio crítico. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*, 2019; Edição Especial; 98-111. doi: <https://doi.org/10.26512/gsv0i0.23324>
26. Florêncio Júnior PG, Paiano R, Costa AS. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2020; 25(e0115): 1-2. doi: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0115>
27. Christofoletti M, Duca GFD, Gerage AM, Malta DC. Simultaneity of chronic noncommunicable diseases in 2013 in Brazilian state capital cities: prevalence and demographic profile. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 2020; 29(1): 1-11. doi: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000100006>
28. Meneguci J, Garcia CA, Sasaki JE, Virtuoso Júnior, JS. Atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos. *Arquivos de Ciências do Esporte*, 2016; 4(1): 27-28. [citado em 13 de dezembro de 2020] Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/viewFile/1970/1995>.
29. Felix KD, Valduga LVA. Os benefícios da atividade física em grupo na socialização de idosos. *Revista de Saúde*, 2020; 7(1): 13-20. [citado em 16 de dezembro de 2020] Disponível

- em: <http://revista.faciplac.edu.br/index.php/RSF/article/view/358/242>.
30. Coelho MAGM, Penha D.S.G., Mitre NCD, Lopes RA. Perfil de idosos do município de Itaúna/MG e influência da atividade física na dor crônica e na capacidade funcional. *Fisioterapia Brasil*, 2011; 12(2): 94-99. [citado em 13 de dezembro de 2020] Disponível em: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/806/1697>.
31. Oliveira DV, Oliveira VB, Caruzo GA, Ferreira AG, Nascimento Júnior, JRA, Cunha PM, Cavaglieri CR. O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 2019; 24(11): 4163-4170. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.29762017>
32. Malafaia FL, Buglia S. Prescrição de atividade física em idosos: nunca é tarde demais para combatermos o sedentarismo. *Revista do DERC*, 2019; 25(1): 14-18. [citado em 13 de dezembro de 2020] Disponível em: https://revista.derc.org.br/artigos/Anteriores_Previous/09-RevDERC-1-edicao-2019-completa.pdf.
33. Ide PH, Martins MSAS, Segri NJ. Tendência dos diferentes domínios da atividade física em adultos brasileiros: dados do Vigitel de 2006-2016. *Cadernos de Saúde Pública*, 2020; 36(8): e00142919. doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00142919>
34. Costa CLA, Costa TM, Barbosa Filho VC, Bandeira PFR, Siqueira RCL. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2020; 25:e0123. doi: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e012>
35. Crochemore-Silva I, Knuth AG, Wendt A, Nunes BP, Hallal PC, Santos LP, Harter J, Pellegrini DCP. Physical activity during the COVID-19 pandemic: a population-based cross-sectional study in a city of South Brazil, 2020; *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(11):4249-4258. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>
36. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2020; 25: e0114. doi: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0114>
37. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Boletim epidemiológico especial: Doença pelo Coronavírus COVID-19, 2020; 42(1). [citado em 17 de dezembro de 2020] Disponível em: <https://www.saude.gov.br/>.
38. NCD Risk Factor Collaboration. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet* 2017;390(10113):2627-42. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
39. Guthold R, Stevens G, Riley L, Bull F. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* 2020;4(1):23-35. doi: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
40. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
41. Van Zanten JJCSV, Fenton SAM, Brady S, Metsios GS, Duda JL, Kitas GD. Mental Health and Psychological Wellbeing in Rheumatoid Arthritis during COVID-19 - Can Physical Activity Help?. *Mediterr J Rheumatol* 2020;31(Suppl 2):284-287. doi: <https://doi.org/10.31138/mjr.31.3.284>
42. ACSM, Staying Active During the Coronavirus Pandemic; American College of Sports Medicine, nov. 2020.
43. WHO, Stay physically active during self-quarantine, World Health Organization, 2020. disponível em: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine>, acesso em: 15 dez. 2020.
44. CSEP, Helping your clients practice healthy movement behaviours during COVID-19; Canadian Society for Exercise Physiology, 2020.
45. Nogueira CJ, Cortez ACL, Leal SM de O, Dantas EHM. Precauções e recomendações para exercício físico frente ao covid-19: uma revisão integrativa. ano:2020. doi: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.504>
46. Shen B, Centeio E, Garn A, Martin J, Kulik N, Somers C, McCaughtry N. Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity. *J Sport Health Sci* 2018;7(3):346-52. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.01.003>
47. González, Emilio Villa. Ejercicio Físico para los niños durante cuarentena. [recurso eletrônico]. FirstGym, 2020. Disponível em: <https://www.firstgym.es/product-category/ebook/>. Acesso em: 15 jun. 2020.

Recebido em: 19/12/2020

Aceito em: 08/04/2021

Como citar: ELESBÃO, Heloisa et al. A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de covid-19: uma revisão narrativa. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, Santa Cruz do Sul, v. 3, n. 4, out 2020. ISSN 2595-3664. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/16107>>. Acesso em: 01 out. 2020. doi:<https://doi.org/10.17058/rips.v3i4.16107>