



## **PANDEMIA DE COVID-19 E O SEDENTARISMO**

Yagha Vytória Lacerda Gonzaga<sup>1</sup>, Norma Condinho Filgueiras<sup>2</sup>, Andresa de Cássia Martini Mendes<sup>2</sup>

1Discente UNIFIMES- (Vytorya@academico.unifimes.edu.br)

2Docente UNIFIMES

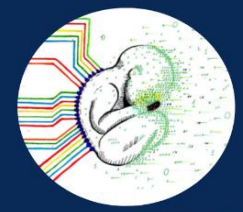
Modalidade do trabalho: ( X ) Pesquisa

A falta de atividades físicas desencadeia problemas de saúde como ganho de peso e aumento da pressão arterial podendo aumentar o risco de doenças cardiovasculares, além disso, o sedentarismo é prejudicial para o sistema imune (1). O objetivo desse trabalho é abordar sobre o nível de sedentarismo durante a pandemia causada pelo coronavírus e os problemas que a falta de atividade física podem ocasionar, mesmo durante o contexto pandêmico (1). Foi realizada uma pesquisa bibliográfica em base de dados da Scielo, no ano de 2020, todos em língua portuguesa utilizando descritores como “atividade física e a pandemia de covid-19”. Diante da situação de pandemia, com as pessoas reclusas em casa a atividade física reduziu drasticamente levando ao surgimento de comorbidades associadas à obesidade, intolerância à glicose e também transtornos psicossociais como ansiedade e depressão. O Colégio Americano de Medicina do Esporte divulgou um guia em que sugere a atividade física de intensidade moderada, de extrema importância nesse período em função do covid-19 e uma observação importante é que de acordo com as recomendações da OMS (Organização Mundial da Saúde) para indivíduos saudáveis e assintomáticos são de no mínimo 150 minutos de atividade física por semana para adultos e 300 minutos por semana para crianças e adolescentes. Diante disso, algumas sugestões devem ser levadas em consideração neste período como redução do comportamento sedentário para o máximo de 6 a 8 horas acumuladas durante o dia, reduzir para o máximo de 2 a 4 horas sentado em frente a tela durante o dia, sendo esses dispositivos os vilões do momento, por contribuírem em deixar as pessoas mais sedentárias e procurar fazer a maior quantidade de interrupções/pausas no tempo sentado, ou seja, a cada hora sentado, ficar em pé por pelo menos 5 minutos (2). Vale ressaltar que a prática de exercícios físicos deve ser interrompida na presença de sintomas relacionados ao covid-19, como febre, tosse seca e dispneia (2). Conclui-se como apontado em estudos prévios, sobre a importância da realização de atividades físicas durante o período de pandemia, mas com intensidade de no máximo moderada, preferencialmente em lugares abertos ou até dentro de casa e diminuir o período sentado ou deitado durante o dia (2).

**Palavras chave:** Atividades físicas. Comorbidades. Dispositivos.

Referências:

1-FERREIRA, Maycon Júnior et al. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v.4, n. 114, Abril. 2020.



2-PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividades física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. Disponível em: Arq. Bras. Cardiol., ahead of print May 11,2020