



## PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NOS PRIMEIROS MESES DE PANDEMIA, INQUÉRITO POPULACIONAL EM BAGÉ-RS

Maria Eduarda Costa de Almeida, discente de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

Carla de Oliveira Michelin, discente de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

Jarbas da Silva Ziani, discente de Enfermagem, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

Jenifer Harter, docente do curso de Enfermagem, Universidade Federal do Pampa

[mariaecda2.aluno@unipampa.edu.br](mailto:mariaecda2.aluno@unipampa.edu.br)

No contexto do surgimento do novo Coronavírus (SARS-CoV-2) vinculada às indicações de distanciamento social, mudanças na rotina habitual, diversas práticas sociais e de saúde foram discutidas e recomendadas nas circunstâncias da pandemia. Um dos pontos enfatizados foi a importância da prática de atividade física. Assim, objetivou-se identificar a prática de atividades físicas após o início da pandemia de COVID-19. Trata-se de um inquérito epidemiológico de base populacional realizado na cidade de Bagé-RS nos meses de maio a junho de 2020. As coletas ocorreram em quatro inquéritos seriados com intervalos de 15 a 20 dias. Foram visitados 1.600 domicílios selecionados em amostragem aleatória multietapas. Sorteados os 40 setores censitários, sorteadas dez residências em cada setor e, por fim, sorteado um morador de cada domicílio para testagem de anticorpos totais e entrevista sobre características socioeconômicas e demográficas, a sintomatologia gripal, comportamento de busca por serviços de saúde e distanciamento social. Considerados critérios de inclusão os residentes na zona urbana do município independente de faixa etária. E excluídos os indivíduos institucionalizados. A pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética sob parecer 30869820.0.3001.5317 e todos entrevistados e responsáveis assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ou Assentimento. Entre os 1565 entrevistados, 79,7% (1247) não praticavam nenhum tipo de atividade física até o momento da entrevista e 20,3% (318) mantiveram as atividades físicas mesmo no período de isolamento social. Entre os 318 ativos, 123 (40,7%) realizavam atividades físicas em casa, 45% (136) ao ar livre e 12,9% (39) em ambientes fechados, como academias ou clubes. É sabido que a atividade física contribui significativamente para a qualidade de vida da população, porém em meio a pandemia de COVID-19 ela tornou-se uma problemática uma vez que a sua realização em locais que promovem aglomeração pode contribuir para a disseminação do vírus. Tratando-se das pessoas que não realizam atividades físicas, 57,2% (353) delas responderam que não praticavam porque não queriam ou não gostavam. Sabe-se que o sedentarismo prejudica a imunidade e deixa os indivíduos mais suscetíveis ao aparecimento de doenças. Portanto, a prática de atividades físicas ou com algum gasto calórico, mesmo que feitas em casa, é de extrema importância em uma pandemia que impõe o distanciamento social e a reclusão. Entre os entrevistados que não praticavam nenhum tipo de atividade física, constatou-se que 38,3% (474) eram hipertensos, 13,7% (169) diabéticos, 9,7% (119) tinham asma ou bronquite, 1,7% (21) tinham alguma doença renal e 9,6% (117) possuíam alguma doença cardíaca. Superar o

sedentarismo auxilia no ajuste de parâmetros bioquímicos, por consequência reduzindo riscos à saúde a longo prazo, exemplifica-se a proteção cardiovascular. Por fim, conclui-se que a atividade física é de suma importância, uma vez que ela auxilia na manutenção da saúde física e mental da população, porém em tempos de pandemia ela precisa ser realizada de uma forma adequada, seja com a utilização de máscara e distanciamento se realizadas ao ar livre ou em grupo. Ademais, a sua prática precisa ser acompanhada ou orientada por um profissional, mesmo que de forma remota. Embora compreenda-se as limitações de acesso e recursos econômicos para investimentos em ambientes controlados com profissionais aptos para qualidade do exercício. A busca por atividades recomendadas por fisioterapeutas e clínicos em unidades de saúde da família poderia contribuir com a redução dos riscos de lesão ou danos articulares, posturais e músculo esqueléticos, tendo em vista a indisponibilidade de profissionais de educação física nestes serviços na maioria dos contextos de municípios menores como Bagé, as equipes de saúde poderiam assumir essa demanda na perspectiva da promoção e prevenção em saúde.

**Agradecimentos:** UNIPAMPA.

**Palavras-chave:** Atividade física; COVID-19; Distanciamento social; Pandemia.