

**Relações entre os cuidados com a saúde e atividade física durante o confinamento na pandemia da covid-19: uma revisão sistemática integrativa**  
**Relationships between health care and physical activity during confinement in the covid-19 pandemic: an integrative systematic review**  
**Relaciones entre el cuidado de la salud y la actividad física durante el confinamiento en la pandemia de covid-19: una revisión sistemática integradora**

\*Larissa Maria de Paiva Ribeiro Pereira, \*\*Lívia Silveira Duarte Aquino, \*Joselita da Silva Santiago, \*Rosie Marie Nascimento de Medeiros, \*Maria Isabel Brandão de Souza Mendes

\*Universidade Federal do Rio Grande do Norte (Brasil), \*\*Universidade Federal do Cariri (Brasil)

**Resumo.** Este trabalho teve como objetivo analisar de que maneira a produção do conhecimento apresenta aspectos sobre os cuidados com a saúde e as atividades físicas durante o confinamento no contexto da pandemia da COVID-19. Para isso foi realizada uma revisão sistemática integrativa na BVS Saúde, sendo selecionadas oito produções. A maioria dos estudos trata da saúde como algo alcançado apenas através da prática de atividades físicas, com enfoque num corpo orgânico, sem aprofundar em outros aspectos do sujeito enquanto um ser histórico e cultural. Mesmo alguns estudos citando a prática de atividades físicas como sendo benéficas para a saúde mental, essa discussão não se aprofunda. Por fim, ressalta-se a necessidade de explorar outras bases de dados, bem como ampliar para contextos além do brasileiro, a fim de observar como se encontram os estudos sobre a temática em outros meios digitais.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Saúde. Educação Física. Distanciamento Social. Covid-19.

**Abstract.** This work aimed to analyze how the production of knowledge presents aspects of health care and physical activities during confinement in the context of the COVID-19 pandemic. For this, an integrative systematic review was carried out in VHL Health, with eight productions selected. Most studies deal with health as something achieved only through the practice of physical activities, focusing on an organic body, without delving into other aspects of the subject as a historical and cultural being. Even some studies citing the practice of physical activities as being beneficial for mental health, this discussion does not go into depth. Finally, the need to explore other databases is highlighted, as well as to expand to contexts beyond Brazil, in order to observe how studies on the subject are found in other digital media.

**Keywords:** Physical Activity. Health. Physical Education. Social Distancing. Covid-19.

**Resumen.** Este estudio tuvo como objetivo analizar cómo la producción de conocimiento presenta aspectos del cuidado de la salud y la actividad física durante el confinamiento en el contexto de la pandemia de Covid-19. Para ello, se realizó una revisión sistemática integradora en la BVS Salud, siendo seleccionadas ocho producciones. La mayoría de los estudios tratan la salud como algo que se logra solo a través de la práctica de actividades físicas, centrándose en un cuerpo orgánico, sin profundizar en otros aspectos del sujeto como ser histórico y cultural. Incluso algunos estudios que citan la práctica de actividades físicas como beneficiosas para la salud mental, esta discusión no profundiza. Finalmente, se destaca la necesidad de explorar otras bases de datos, así como expandirse a contextos más allá del brasileño, para observar cómo se encuentran estudios sobre el tema en otros medios digitales.

**Palabras clave:** Actividad Física. Salud. Educación Física. Distanciamiento social. Covid-19.

---

Fecha recepción: 16-05-23. Fecha de aceptación: 24-10-23

Larissa Maria de Paiva Ribeiro Pereira Larissa

larissampribeiro@hotmail.com

## Introdução

Devido à inexistência de medidas preventivas contra o novo coronavírus, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou o distanciamento social em março de 2020, com o intuito de diminuir o contato físico e, consequentemente, a transmissão do vírus. Para os infectados, a OMS orientou o isolamento. Essas medidas visam alcançar o achatamento da curva do crescimento dos casos (Malta, et al., 2021), porém, em contrapartida, o distanciamento social pode resultar em mudanças de hábitos dos indivíduos, como por exemplo a diminuição da realização de atividades físicas e o aumento do uso de aparelhos eletrônicos, como smartphones, televisores, entre outros (Boteiro, et al., 2021).

De acordo com Puccinelli et al. (2021), desde 2012, a inatividade física é classificada como uma pandemia global, na qual aponta-se que 28% da população do mundo persiste inativa fisicamente. Sabe-se, ainda, que períodos pro-

longados de isolamento podem acarretar em comportamentos que resultam na falta de atividade física, podendo o sujeito manifestar quadros de ansiedade e depressão (Carmargo, et al., 2021).

Diante do supracitado, a inatividade física, que já era uma realidade estabelecida, possivelmente aumentou, tanto devido aos protocolos de distanciamento/isolamento social, quanto ao fechamento dos estabelecimentos de diversas esferas, incluindo academias e outros espaços destinados às práticas corporais. É importante ressaltar que, de acordo com Crochemore-Silva et al., 2020 (apud Durán-agüero, 2022), pode existir diferença de inatividade física em relação ao sexo e à situação socioeconômicas dos sujeitos.

Cientes da importância da prática de atividades físicas para o ser humano, nos diversos aspectos, surgiu o interesse em investigar o que vem sendo produzido acerca da relação dos cuidados com a saúde e a prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19. Assim, diante

desse contexto, elegemos a seguinte questão de estudo:

- Como as produções acadêmicas abordam a relação entre os cuidados com a saúde e atividade física durante o confinamento decorrente da pandemia da COVID-19?

Diante desse questionamento, pretende-se trazer inovação nos estudos sobre saúde. Para buscar respostas, delineamos como objetivo analisar de que maneira a produção do conhecimento apresenta aspectos dos cuidados com a saúde e as atividades físicas durante o confinamento no contexto da pandemia da COVID-19. Para isso, esse trabalho busca identificar de que forma os cuidados com a saúde e a atividade física na pandemia são pesquisados a nível nacional, discutindo as perspectivas encontradas.

Destacamos que inicialmente foi realizado um levantamento para saber como se encontra o estado da arte. Como não encontramos revisões sistemáticas sobre a temática, constatou-se a necessidade de ampliação do escopo desta pesquisa, a fim de saber em nível nacional o que se tem pesquisado acerca do assunto.

Deste modo foi realizada uma busca de artigos num periódico internacional, com o intuito de saber de que maneira se encontram os estudos referentes à Atividade Física durante o período de confinamento da Covid-19. Para tal investigação buscou-se as palavras chaves, “atividade física confinamento”, no período de 2019 a 2023. Foram encontrados 21 resultados.

Deste total, sete trabalhos foram realizados na Espanha, quatro no Chile, dois na Colômbia, dois no México, dois em Portugal, um nos Estados Unidos, um na Argentina, um no Equador e um na América Latina. Com relação às temáticas dos respectivos trabalhos destacam-se as investigações sobre a atividade física no confinamento nos estudos de García-Tascón, Mendaña-Cuervo, Sahelices-Pinto, Magaz-González (2021).; Rodríguez Cayetano, Vicente Rivera, De Mena Ramos, Pérez Muñoz (2022); Santos-Miranda, Rico-Díaz, Carballo-Fazanes, Abelairas-Gómez (2022); Duran, Hernandez, Parra, Puschel, Zapata, Cerda, Rios (2022); Romero Ramos, Romero Ramos, González Suárez, Fernández Rodríguez, Niżnikowski (2023) e Faúndez-Casanova, Letelier, Muñoz, Pino, Plaza, Silva, Castillo-Retamal, (2023).

O estudo de Gallardo Fuentes, Contreras Mellado, Silva Cancino, Díaz Riquelme, Muñoz Muñoz, Faúndez Casanova (2022) investiga a associação entre o nível de atividade física e o estado nutricional no confinamento, o estudo de Monterrosa Quintero, De la Rosa, Báez San Martín, Fuentes García, Poblete Valderrama, Setiawan, Ojeda Aravena (2023) buscam a relação entre a atividade física, fatores demográficos e bem estar psicológico no confinamento. O estudo de De Souza Martins, Posada-Bernal, Gonçalves Junior, Garzón-Sichaca (2023) já associam à atividade física ao bem estar e à qualidade de vida no confinamento. O estudo de Intelangelo, Molina Gutiérrez, Bevacqua, Mendoza, Guzmán-Guzmán, Jerez-Mayorga, (2022) relacionam a atividade física com a alimentação e o sono no confinamento.

Ainda no período do confinamento, temos o estudo de

Ricart Luna, Monteagudo Chiner, Pérez Puchades, Cordellat Marzal, Roldán Aliaga, Blasco Lafarga (2021) sobre treinamento de força. O estudo de Cerda, Núñez, Escobar, Díaz Narváez (2021) sobre prevenção de quedas em idosos. E o estudo de Cerda, Núñez, Escobar, Díaz Narváez (2021) destaca a percepção motora.

Existem ainda os estudos que investigaram a atividade física antes e durante o confinamento (Conchas Ramírez, Palma Gardea, Jiménez Lira, Rangel Ledezma (2023); Zamarripa, Marroquín-Zepeda, Ceballos-Gurrola, Flores-Allende, García-Gallegos (2021); Mercê, Cordeiro, Romão, Branco, Catela (2023); Gomes, Martins, Ramos, Carreiro da Costa (2023); Alarcón Meza, Hall-López (2021) e Barreto Andrade, Aldas Arcos, Cobos Bermeo, Bravo Navarro (2023).

Outro estudo se dedicou à atividade física pós confinamento (Jiménez-Loaisa, De los Reyes-Corcuera, Martínez-Martínez, Valenciano Valcárcel, 2023) e ainda teve a pesquisa que identificou a atividade física antes e pós confinamento (Castañeda-Babarro, Gutierrez-Santamaría, Coca, 2022).

É importante ressaltar que, nesta busca, não foram encontrados estudos produzidos no contexto pandêmico brasileiro.

Diante deste contexto, esse trabalho pode permitir vislumbrar diferentes aspectos sobre os cuidados com a saúde no contexto brasileiro da pandemia da COVID-19, podendo trazer elementos significativos para se pensar as implicações para a Educação Física.

Dessa forma, além de relevância acadêmica, essa pesquisa é pertinente socialmente, uma vez que aponta trabalhos que indicam aspectos positivos presentes na prática de atividades físicas e que tratam dos cuidados com a saúde, que podem apresentar diversas perspectivas.

## Material e métodos

Este trabalho tratou-se de uma Revisão Sistemática Integrativa. A revisão sistemática é a utilização de estratégias científicas que delimitam a perspectiva de seleção de artigos (Perissé; Gomes & Nogueira, 2001 apud Botelho; Cunha & Macedo, 2011).

De acordo com Botelho, Cunha e Macedo (2011), a revisão integrativa proporciona um levantamento sintético e sistemático de informações acerca de uma temática específica. Essa metodologia busca desenvolver análise acerca de um conhecimento estabelecido em pesquisas anteriores sobre um determinado tema.

As etapas da revisão integrativa, ainda segundo Botelho; Cunha; Macedo (2011), são: 1) Identificar a temática e selecionar a questão de estudo; 2) Estabelecer critérios de inclusão e exclusão; 3) Identificar os estudos previamente selecionados; 4) Realizar a categorização dos estudos selecionados; 5) Analisar e interpretar os resultados; 6) Apresentar a síntese do conhecimento.

Diante disso, para seguir as etapas supracitadas, definimos os seguintes pontos: a temática; o problema de

pesquisa; o objetivo; as bases de dados a serem acessadas; os descritores a serem empregados na coleta dos artigos; os critérios de inclusão e exclusão e o recorte temporal.

Após essa definição, selecionamos o período de setembro e outubro de 2021, apenas os trabalhos publicados entre os meses de março de 2020 e agosto de 2021. Durante o processo de pesquisa dos artigos, foram esmiuçados, a princípio, os títulos dos artigos e foi observado se eles possuíam como objetivo tratar da atividade física no contexto do confinamento na pandemia da COVID-19. Em algumas situações, além do título e objetivo, foi necessária a leitura dos resumos para que encontrássemos o local onde foi realizada a pesquisa e assim confirmar a relação ao contexto brasileiro.

Foram adotados os seguintes descritores e sinônimos para realizar a busca das pesquisas: Atividade física, Exercício físico, Physical activity, Exercise, Actividad física, Ejercicio físico, Confinamento, Distanciamento social, Covid-19, Pandemia, Lockdown, Social distance, Pandemic, Cierre de emergência, Brasil e Brazil. Algumas palavras-chave e seus respectivos sinônimos foram selecionados em conformidade com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), enquanto outras foram incluídas por comporem as discussões específicas sobre o tema, mesmo quando não cadastradas como descritor. Foram utilizados os operadores booleanos “OR” e “AND” a fim de ampliar o alcance da busca, e, além destes, foi utilizado o sinal de aspas, para compor a expressão final. Para finalizar, foram inseridos os filtros: recorte temporal, trabalho completo e de livre acesso para auxiliar no refinamento dos resultados.

Com os mesmos filtros, uma busca na Pubmed foi realizada e, nesta base, foram localizadas 830 produções; na Citas Latinoamericanas en Ciencias Sociales y Humanidades (Clase) onde foram identificados 203 artigos, se aplicados os mesmos filtros, exceto o idioma, pois não foi localizado esse filtro (idioma); e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) que apresentou 63 trabalhos como resultado

final. Nesta etapa, optamos por analisar os estudos encontrados apenas na BVS, pois de acordo com o título, estes estabeleceram maior relação com o tema desta pesquisa.

Nesta fase, dos 63 textos localizados na BVS, foram excluídos os trabalhos repetidos e os que eram relacionados a outros países no título e incluídos aqueles que faziam referência ao Brasil ou nenhum país para a fase posterior da análise, restando assim 50 artigos para a fase de leitura dos resumos e texto completo. Os artigos restantes foram divididos entre 3 revisoras para a leitura dos resumos. Havendo dúvidas sobre a inclusão ou não de um estudo, este foi analisado mais uma vez por outro membro da equipe. Realizadas a fase de leitura dos resumos, excluindo os que não se relacionou com a temática e/ou com o contexto brasileiro, restaram, para análise mais profunda do texto completo, 8 trabalhos.

Os textos identificados na busca na base foram organizados em tabela que apresentava as informações a seguir: título, referência bibliográfica, objetivo, metodologia, principais resultados e conceitos e compreensões pertinentes a serem discutidas neste estudo, a saber, se o artigo apresenta de forma direta ou não um conceito de saúde, qual era a abordagem dada a atividade física e se demonstrava relação com a saúde e o cuidado de si, todos esses pontos quando presentes ou não no texto foram registrados na tabela.

## Resultados e discussão

Na tabela 1, sistematizamos os artigos que foram analisados, resultantes da busca realizada a partir das etapas descritas na Metodologia. É possível observar que os artigos foram publicados entre 2020 e 2021. Dessa forma, diante do cenário pandêmico, estes trabalhos recorreram a formulários online, mídias sociais, dentre outros meios digitais/tecnológicos para conseguir alcançar o respectivo público.

Tabela 1.

Informações gerais sobre os 08 estudos incluídos na pesquisa

AUTORES	TÍTULO	PUBLICADO EM	PERIÓDICO DE PUBLICAÇÃO
CAMARGO, Edina Maria et al.	Frequência de atividade física e níveis de estresse entre adultos brasileiros durante o distanciamento social por coronavírus (COVID-19): estudo transversal	2021	São Paulo Medical Journal
PUCCINELLI, Paulo José et al.	O nível reduzido de atividade física durante a pandemia de COVID-19 está associado a níveis de depressão e ansiedade: uma pesquisa baseada na Internet.	2021	BMC Public Health
BOTERO, João Paulo et al.	Impacto da pandemia de COVID-19, permanência em casa e isolamento social sobre os níveis de atividade física e comportamento sedentário em adultos brasileiros	2021	Einstein (São Paulo)
REZENDE, Diego A. et al.	Influência da adesão ao distanciamento social devido à pandemia de COVID-19 no nível de atividade física em pacientes pós-bariátricos.	2021	Obesity Surgery
SIEGLE, Cristhina Bonilha Huster et al.	Influências das características familiares e domiciliares no nível de atividade física infantil durante o distanciamento social por covid-19 no Brasil.	2021	Revista Paulista de Pediatria
CUNHA, Danubia et al.	Desenvolvimento, validação e confiabilidade de um questionário para avaliar as mudanças no nível de exercícios físicos e nos hábitos de vida diária devido ao distanciamento social pandêmico COVID-19.	2020	Acta Biomed
SANTOS-SILVA, Paulo Roberto et al.	Durante a pandemia de coronavírus (COVID-19), o uso de máscara melhora ou piora o desempenho físico?	2020	Revista Brasileira de Medicina do Esporte
ESTEVES et al.	Distanciamento social: prevalência de sintomas depressivos, de ansiedade e de estresse em estudantes brasileiros durante a pandemia do COVID-19.	2021	Frontiers in Public Health

A maioria dos trabalhos constatou índice reduzido de atividades físicas no período do isolamento social, ocasião

nado pela pandemia da COVID-19 (Puccinelli et al.; Camargo et al., 2021). Associado a isso, os estudos apontavam doenças tais como obesidade, ansiedade, depressão, aumento do sedentarismo etc. (Botero et al.; Esteves et al.; Puccinelli et al. 2021), além do aumento do tempo de sono e de tela (Siegle et al., 2020). Diante desse panorama, apontaremos os conceitos e compreensões presentes nos textos, sobre os cuidados com a saúde e atividade física, bem como as possíveis relações entre estes temas.

Os dados supracitados corroboram com Zamarripa et al. (2021), que realizou um estudo que objetivou comparar, através de uma amostra de 1.027 sujeitos, o nível de atividade física e o tempo reservado para comportamentos

sedentários. Com isso, identificaram que durante o confinamento de sujeitos do México, o nível de sedentarismo aumentou em associação ao elevado tempo em que as pessoas se direcionam as tecnologias. A diminuição da frequência de atividade física compromete não só a saúde no aspecto fisiológico, mas o tempo exagerado de uso de equipamentos e redes sociais aliados à diminuição de socialização física contribui para o surgimento de transtornos psicológicos, ansiedade, estresse, entre outros.

Para auxiliar nesta discussão, sistematizamos os artigos na tabela 2, juntamente com seus respectivos objetivos, métodos e principais resultados.

Tabela 2.  
Objetivo, método e principais resultados identificados nos estudos

AUTOR e ANO	OBJETIVO	MÉTODO	PRINCIPAIS RESULTADOS
CAMARGO et al. (2021)	Verificar a relação entre a frequência semanal de atividade física e os níveis de estresse em adultos brasileiros durante o distanciamento social por coronavírus (COVID-19) e a interação do sexo nessa associação.	Pesquisa de abordagem quantitativa e de campo. Estudo transversal no qual 2.000 brasileiros adultos foram recrutados por conveniência por meio de mídia digital.	Níveis mais elevados de estresse foram associados às mulheres, em comparação com os homens com baixa frequência de atividade física semanal, em comparação com alta frequência de atividade física semanal e as faixas etárias de 30 a 39 anos e 18 a 29 anos em comparação com a faixa etária de 60 anos.
PUCCINELLI et al. (2021)	Estudar o impacto do distanciamento social no nível de atividade física, e a associação entre o estado de humor ou sexo com os níveis reais de atividade física, a mudança na atividade física causada pelo período de distanciamento social.	Trata-se de um estudo quantitativo e transversal, que utilizou um questionário para a coleta de dados do estudo e foi respondido por 2.140 brasileiros de ambos os sexos, recrutados por meio de publicidade online.	O nível de atividade física adotado durante o período de distanciamento social foi inferior ao adotado antes do período pandêmico. A maior presença de sintomas relacionados à ansiedade e depressão esteve associada a baixos níveis de atividade física, baixa renda mensal familiar e menor idade.
BOTERO et al. (2021)	Investigar o impacto da pandemia da COVID-19 sobre o nível de atividade física e comportamento sedentário entre brasileiros com idade $\geq 18$ anos.	Trata-se de um estudo quantitativo. Uma pesquisa on-line foi distribuída por meio de mídias sociais. Os participantes responderam a um questionário estruturado no Google Forms, que avaliou o nível de atividade física e comportamento sedentário.	O aumento do tempo sentado foi associado a indivíduos mais velhos, inatividade, doença crônica, maior número de dias no isolamento social e níveis de escolaridade mais altos.
REZENDE et al. (2021)	Avaliar os níveis de atividade física em pacientes pós-bariátricos, aderentes ou não ao distanciamento social durante a pandemia de COVID-19.	Realizou-se um estudo descritivo e transversal. Trinta e três pacientes submetidos à cirurgia bariátrica foram recrutados no ambulatório do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.	Pacientes aderentes ao distanciamento social passaram mais tempo em comportamento sedentário e menos tempo em atividade física moderada a vigorosa vs. não aderentes.
SIEGLE et al. (2021)	Investigar se as variáveis sexo da criança, idade, presença de irmãos, pais trabalhando de maneira remota e espaço externo afetam o nível de atividade física das crianças brasileiras durante o distanciamento social por COVID-19.	Trata-se de um estudo de delineamento transversal descritivo que aplicou-se questionário online pelo LimeSurvey, sobre características familiares e habitacionais, rotinas domésticas e infantis no período de distanciamento social brasileiro, sendo as crianças divididas em quatro grupos etários.	A % AF diminui conforme o aumento da idade, mas aumenta com a disponibilidade de espaço externo no domicílio.
SÁ-CAPUTO et al. (2021)	O objetivo deste estudo foi desenvolver, validar e realizar a confiabilidade do questionário "Nível de exercício físico (EF) antes e durante o isolamento social (PEF-COVID19)" para avaliar o nível de EF durante o distanciamento social devido ao COVID-19.	Este estudo transversal foi desenvolvido para mensurar as propriedades psicométricas do questionário PEF-COVID19.	Vinte e cinco especialistas participaram da validação da pesquisa e 34 respondentes da população-alvo participaram da confiabilidade teste-reteste. As medidas médias gerais para VI foram todas acima de 0,84 e ICC e KC teste-reteste foram 0,89 e 0,88, respectivamente.
SANTOS - SILVA et al. (2020)	Refletir sobre o uso da máscara e se esta melhora ou piora o desempenho físico das pessoas.	O trabalho não apresenta uma seção específica para tratar da metodologia, entretanto infere-se que ele seja um: Ensaio teórico; do tipo Revisão de literatura (Opinion of the specialist)	A máscara causa desconforto e diminui um pouco o desempenho e requer tempo de adaptação. O uso da máscara funciona como um treinamento de respiração nasal e é melhor e mais seguro para reduzir a entrada de partículas e precisa ser incentivado durante esse período pandêmico do COVID-19.
ESTEVES et al. (2021)	Avaliar os níveis de ansiedade, depressão e estresse durante o período de distanciamento social devido ao COVID-19 em alunos de um campus do Instituto Federal na região metropolitana de Porto Alegre / RS.	Foi realizado um estudo correlacional e exploratório. A amostra da presente pesquisa foi composta por 208 estudantes do IFRS, que responderam a um questionário online autoaplicável.	Houve fator de proteção proporcionado pela prática de exercícios físicos regulares em relação aos sintomas depressivos.

Perante esse agrupamento de informações, verificou-se que estas pesquisas apontam o quanto a atividade física é

importante e quanto sua ausência pode trazer prejuízos à saúde, como aponta um dos estudos citados na tabela, ao

afirmar que “o aumento do nível de atividade física, como a quantidade de passos, causa melhora significativa da saúde e está inversamente associado ao desenvolvimento de doenças crônicas” (Botero, et al., p.5).

O estudo de Camargo et al. (2021) apontou que os níveis de estresse dos sujeitos estão relacionados à prática de atividade física. Quanto maior a frequência da prática, menor são os níveis de estresse. Além disso, existem outros fatores que se relacionam ao nível de estresse, tais como obesidade, sobrepeso e hábitos alimentares. Além disso, os autores citam a importância da atividade física para a saúde mental, porém o texto não traz conceitos sobre essa temática.

Outro ponto importante destacado pelos autores é que mesmo se as mulheres seguissem a recomendação de realizar atividades físicas de quatro a cinco vezes por semana para a melhora psicológica, ainda assim não seria suficiente, uma vez que, ainda de acordo com os autores, a literatura afirma que as mulheres apresentam níveis mais elevados de estresse, mas sem especificar e justificar as causas (Camargo et al., 2021).

É interessante mencionar o estudo de Durán-agüero (2022), que apontou que pessoas que praticavam atividade física no período anterior à pandemia mudaram de atividade, bem como de tempo de prática e local (priorizaram atividades em casa). É importante acrescentar que, segundo o mesmo estudo, mulheres se mantiveram mais assíduas às práticas, por permanecerem mais tempo confinadas.

Também identificamos o estudo de Esteves et al. (2021, p.4), o qual apresentou que “os exercícios semanais oferecem proteção contra a depressão. O exercício físico regular é capaz de melhorar os sintomas de ansiedade e depressão e amplificar emoções positivas, como felicidade e bem-estar”. Esses trabalhos constatarem a importância da atividade física para a melhora de diversas funções do corpo e para a prevenção/diminuição de doenças, porém não trazem uma discussão mais aprofundada acerca dos cuidados com a saúde na perspectiva psicológica, social, entre outras.

De acordo com Mendes (2007), as práticas corporais, isoladamente, não trazem saúde aos praticantes, pois a saúde é algo mais complexo. Porém, sabe-se que pode haver benefícios, desde que se conheça a historicidade dos indivíduos, bem como suas vontades. Isso reforça a ideia de que os estudos precisam de mais profundidade nessa discussão dos cuidados com a saúde, trazendo outros elementos como os aspectos sociais e culturais também.

Outro estudo selecionado foi o de Sá-Caputo et al. (2021), que tratou da validação e da confiabilidade de questionários para avaliar o nível de atividade física dos indivíduos durante a pandemia e avaliar se houve alterações no cotidiano desses sujeitos, não aprofundando nas discussões de conceitos relacionados aos cuidados com a saúde.

Ressalta-se ainda o estudo de Rezende et al. (2021) que realizaram um trabalho no qual foi avaliado o nível de

atividade física em pacientes pós-bariátricos que aderiram ou não ao distanciamento social na pandemia da COVID-19. Os autores destacam os resultados voltados à perspectiva biológica:

A inatividade e o comportamento sedentário estão associados a doenças crônicas e mortalidade por todas as causas. Mesmo a exposição de curto prazo à inatividade e sedentarismo resulta em disfunção metabólica, perda de massa muscular, acúmulo de gordura e capacidade física prejudicada em indivíduos saudáveis (Rezende et al., 2021, p.1374).

Assim, constatou-se esse enfoque da saúde relacionada apenas a um corpo biológico, reduzido a componentes orgânicos, como por exemplo a perda de peso. Isso pode ocasionar o desejo de pertencimento a padrões considerados ideais. Existe, então, a ideia de que o encaixe nesse padrão de corpo ideal proporcione saúde. Ou seja, a ideia de que um corpo musculoso, atlético, com percentual de gordura reduzido é, necessariamente, um corpo saudável.

Com isso, Castañeda-Babarro, Gutierrez-Santamaría e Coca (2022) realizaram um estudo cujo objetivo foi investigar, na Espanha, como os hábitos de atividade física foram modificados na nova onda de Covid-19 após o confinamento e se houve algum grupo que foi atingido por essas mudanças. O estudo identificou que adultos saudáveis trocaram a atividade física vigorosa pela atividade física moderada e os grupos mais atingidos por essa mudança foram os jovens e os trabalhadores. Esses resultados podem contribuir com planejamentos e políticas públicas de incentivo à prática de exercícios para redução do sedentarismo e, conseqüentemente, melhora da saúde.

Todavia é preciso aprofundar as discussões sobre o conceito de saúde. De acordo com Gadamer (1991), a saúde é um mistério – e não a doença -, uma vez que não há como medir a saúde e esta é um estado de concordância do sujeito consigo mesmo, e é um processo contínuo, em busca do equilíbrio. Dessa forma, relacionar apenas a prática de atividade física como fator determinante para se obter saúde é não considerar a complexidade do que seja saúde.

Além disso, segundo Gadamer (1991), ao considerar que são necessários requisitos para se obter saúde, pode-se gerar um efeito contrário, ou seja, um corpo saudável submetido à imposição de regras para se alcançar a saúde, tende a adoecer, visto que cada corpo carrega consigo suas experiências e individualidades, como aponta Nóbrega (2014, p.25):

O corpo é um dos dados constitutivos e evidentes da existência humana, pois é no corpo e com o corpo que cada um nasceu, vive e morrerá. É por meio do corpo que nos inserimos no mundo e que encontramos o outro.

Ou seja, o corpo é considerado um eixo central e, a partir dele, além da matéria orgânica, outros elementos que o constituem, como as sensações, movimentos, gestos, experiências, sentimentos, entre outros. Assim, o conteúdo biológico tem sua importância, porém o corpo – que é algo tão complexo - não deve ser resumido a essa

perspectiva reducionista, pois seria contraditório. Se a prática de atividade física por si só fosse o bastante, o índice de inatividade não se tornaria tão elevado durante a pandemia. Dessa forma, reforça-se que a socialização e interação são fatores muito importantes para a manutenção de hábitos saudáveis.

### Conclusões

A investigação da produção do conhecimento sobre a relação entre a atividade física e os cuidados com a saúde no período da pandemia da COVID-19 nos mostra uma acentuada associação entre ambos, porém sem aprofundar na discussão dos fatores que nos levam a ter mais saúde (tanto física quanto mental) quando praticamos atividade física.

É sabido - e os estudos confirmam - que esse contexto pandêmico favoreceu a redução da prática de atividade física em todo o Brasil. Mesmo sabendo dos prejuízos do sedentarismo, inclusive para a saúde mental, muitos indivíduos deixaram de realizar atividade física no período de distanciamento social. Isso demonstra que nós, enquanto seres sociais, estamos em constante necessidade de estarmos juntos uns aos outros, interagindo e trocando experiências. Ao nos depararmos com a chegada da pandemia da COVID-19, esse convívio foi bruscamente interrompido pelos protocolos de isolamento/distanciamento social, conseqüentemente, nos foi imposta uma barreira que modificou a maneira em que foi construída a nossa historicidade.

A maioria dos estudos ainda desconsidera esse sujeito como um ser histórico e cultural, mesmo com os pesquisadores se empenhando em realizar uma ampla discussão. É importante ampliar as discussões para nortear os caminhos em direção à saúde, não apenas trilhando os conceitos reducionistas de ausência de doenças com enfoques orgânicos ou atingindo padrões pré-estabelecidos de corpo, mas também discutir a saúde como algo relacionado a aspectos que fazem parte do ser integral, como os psicológicos, sociais, ambientais, entre outros. Um exemplo pode ser dado com relação ao estudo que destacou que as mulheres têm níveis maiores de estresses e que mesmo realizando atividade física de quatro a cinco vezes por semana, isto não seria o bastante para uma melhoria dos aspectos psicológicos. Neste ponto, cabe destacar as diferenças de atribuições sociais entre mulheres e homens, principalmente para as mulheres que trabalham fora, em casa e cuidam de seus filhos. Tantos afazeres que culturalmente foram sobrecarregando as mulheres podem contribuir com a dificuldade de diminuir os níveis de estresse, mesmo com a realização de atividade física.

Nesse sentido, destaca-se a importância da atividade física para os cuidados com a saúde visualizadas nos artigos investigados, porém, também como foi possível identificar, a atividade física por si só não é capaz de sozinha gerar saúde, uma vez que a saúde depende de múltiplos fatores.

Finalmente, destacam-se algumas limitações encontra-

das nesta pesquisa, como a necessidade de investigar outras bases de dados, bem como ampliar contextos além do brasileiro, para verificar como se encontram os estudos e sua discussão acerca da temática em outros meios digitais.

### Referências

- Agüero, S. D., Hernández, J. M., Parra, S., Puschel, C., Carmona, A. Z., Cerda, E., & Rios, M. O. (2022). Comparison and migrations of physical activity during covid-19 confinement in Latin American. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 18-23.
- Alarcón Meza, EI, & Hall-López, JA (2021). Atividade física em atletas universitários, prévios e em confinamento devido à pandemia associada à COVID-19. *Desafios*, 39, 572–575. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81293>.
- Babarro, A. C., Santamaría, B. G., & Núñez, A. C. (2022). Changes in the amount and intensity of physical activity pre and post covid-19 confinement. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 545-551.
- Barreto Andrade, JA, Aldas Arcos, H. ., Cobos Bermeo, N., & Bravo Navarro, W. (2023). Nível de atividade física em estudantes universitários equatorianos antes e durante o confinamento. *Desafios*, 49, 97–104. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.96897>
- Botelho, L. L. R.; Cunha, C. C. A. & Macedo, M. (2011) O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e sociedade*, v. 5, n. 11, p. 121-136.
- Botero, J. P., Farah, B. Q., Correia, M. D. A., Lofrano-Prado, M. C., Cucato, G. G., Shumate, G., ... & Prado, W. L. D. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic stay at home order and social isolation on physical activity levels and sedentary behavior in Brazilian adults. *Einstein (São Paulo)*, 19. DOI: 10.31744/einstein\_journal/2021AE6156
- Camargo, E. M., Piola, T. S., Dos Santos, L. P., de Borba, E. F., de Campos, W., & da Silva, S. G. (2021). Frequency of physical activity and stress levels among Brazilian adults during social distancing due to the coronavirus (COVID-19): cross-sectional study. *Sao Paulo Medical Journal*, 139, 325-330. DOI: 10.1590/1516-3180.2020.0706.R1.0802021
- Carcamo-Oyarzun, J., Romero-Rojas, F., & Estevan, I. (2022). Impacto da pandemia COVID19 na percepção da competência motora em escolares de Temuco, Chile. *Desafios*, 43, 361–369. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87496>
- Castañeda-Babarro, A., Gutierrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2022). Alterações na quantidade e intensidade da atividade física pré e pós confinamento da covid-19. *Desafios*, 46, 545–551. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94091>
- Cerda, MV, Núñez, MP, Escobar, CD, & Díaz Narváez, VP (2021). Prevenção do risco de queda em idosos

- com o programa Kunte durante o confinamento da COVID-19: Risco de queda em idosos. *Desafios*, 42, 236–243. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86976>
- Conchas Ramírez, M., Palma Gardea, LC, Jiménez Lira, C., & Rangel Ledezma, YS. (2023). Atividade física e autorregulação antes e durante o confinamento por COVID-19 na população Raramuri. *Desafios*, 49, 564–571. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.95232>
- Donato, H., & Donato, M. (2019). Stages for undertaking a systematic review. *Acta medica portuguesa*, 32(3), 227–235. DOI: 10.20344/amp.11923
- Duran, S., Hernandez, JM, Parra, S., Puschel, C. ., Zapata, A. ., Cerda, E. ., & Rios, MO (2022). Comparação e migrações da atividade física durante o confinamento da covid-19 na América Latina. *Desafios*, 46, 18–23. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.89976>
- Faúndez-Casanova, C., Letelier, B., Muñoz, M., Pino, C., Plaza, P., Silva, L., & Castillo-Retamal, F. (2023). Comportamento sedentário, nível de atividade física e desenvolvimento de funções executivas em estudantes durante a Covid-19 no Chile: um estudo piloto. *Desafios*, 47, 221–227. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.90598>
- Gallardo Fuentes, F., Contreras Mellado, VH, Silva Cancino, C., Díaz Riquelme, J., Muñoz Muñoz, F., & Faúndez Casanova, C. (2022). Estado nutricional, nível de atividade física e hábitos alimentares, em estudantes universitários da região do Maule durante a pandemia de COVID-19.19 período pandémico). *Desafios*, 46, 604–612. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.91992>
- García-Tascón, M., Mendaña-Cuervo, C., Sahelices-Pinto, C., & Magaz-González, A.-M. (2021). Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España (Effects on quality of life, health and practice of physical activity of Covid-19 confinement in Spain): - *Retos*, 42, 684–695. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88098>
- Gomes, L., Martins, J., Ramos, M., & Carreiro da Costa, F. (2023). Níveis de atividade física dos adolescentes portugueses no primeiro período de confinamento devido à pandemia de COVID-19 e as primeiras atividades dos professores e treinadores: um estudo transversal 19 pandemia e as primeiras atividades dos professores e treinadores: um estudo transversal). *Desafios*, 47, 701–709. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93923>
- Esteves, C. S., Oliveira, C. R. D., & Argimon, I. I. D. L. (2021). Social distancing: prevalence of depressive, anxiety, and stress symptoms among Brazilian students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8, 589966. DOI: 10.3389/fpubh.2020.589966
- Intelangelo, L., Molina Gutiérrez, N., Bevacqua, N., Mendoza, C., Guzmán-Guzmán, IP, & Jerez-Mayorga, D. (2022). Efeito do confinamento por COVID-19 no estilo de vida da população universitária da Argentina: Avaliação da atividade física, nutrição e sono (Efeito do confinamento por COVID-19 no estilo de vida da população universitária da Argentina: E. Retos, 43, 274–282. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88461>
- Jiménez-Loaisa, A., de los Reyes-Corcuera, M., Martínez-Martínez, J., & Valenciano Valcárcel, J. (2023). Níveis de actividade e condição física dos alunos do ensino básico na “nova normalidade”. *Desafios*, 47, 442–451. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94903>
- Jorge, Z., Marroquín-Zepeda, S. D., Ceballos-Gurrola, O., Flores-Allende, G., & García-Gallegos, J. B. (2021). Nível de atividade física e comportamentos sedentários antes e durante o confinamento devido ao COVID-19 em adultos mexicanos. *Retos*, 898-905.
- Malta, D. C., Gomes, C. S., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B. D. A., Silva, A. G. D., Prates, E. J. S., ... & Silva, D. R. P. D. (2021). Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. *Saúde em debate*, 44, 177-190. DOI: 10.1590/0103-11042020E411
- Mercê, C., Cordeiro, J., Romão, C., Branco, M., & Cate-la, D. (2023). Níveis de Atividade Física em Crianças: o Impacto da Pandemia de Covid-19 (Níveis de Atividade Física em Crianças Portuguesas: o Impacto da Pandemia de Covid-19). *Desafios*, 47, 174–180. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94936>
- Mendes, M. I. B. de S., *Mens Sana in Corpore Sano: saberes e práticas educativas sobre o corpo e saúde*. Porto Alegre: Sulina, 2007. 167p.
- Monterrosa Quintero, A., De la Rosa, A., Báez San Martín, E., Fuentes García, J. P., Poblete Valderrama, F. ., Setiawan, Edi., & Ojeda Aravena, A. . (2023). Impacto de los factores sociales y físicos en el bienestar psicológico bajo el confinamiento de covid-19 en atletas de taekwondo: un estudio transversal (Impact of social and physical factors on psychological well-being under covid-19 lockdown in taekwondo athletes: A cross-sectional study). *Retos*, 50, 364–369. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99302>
- Nóbrega, T. *O que pode o corpo?.* In: NÓBREGA, Terezi-nha. Aspectos SócioFilosóficos da Educação Física. Natal – RN: EDUFRN, 2014. Aula 1, 13-32.
- Puccinelli, P. J., da Costa, T. S., Seffrin, A., de Lira, C. A. B., Vancini, R. L., Nikolaidis, P. T., ... & Andrade, M. S. (2021). Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. *BMC Public Health*, 21(1), 1-11. DOI: 10.1186/s12889-021-10470-z
- Rezende, D. A., Pinto, A. J., Goessler, K. F., Nicoletti, C. F., Sieczkowska, S. M., Meireles, K., ... & Gualano, B. (2021). Influence of adherence to social distancing due to the COVID-19 pandemic on physical activity level in post-bariatric patients. *Obesity Surgery*, 31(3), 1372-1375. DOI: 10.1007/s11695-020-05044-8

- Ricart Luna, B., Monteagudo Chiner, P., Pérez Puchades, V., Cordellat Marzal, A., Roldán Aliaga, A., & Blasco Lafarga, C. (2021). Mudanças na força explosiva e agilidade após treinamento online em jovens jogadores de basquete confinados pela COVID-19. *Desafios*, 41, 256–264. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83011>
- Rodríguez Cayetano, A., Vicente Rivera, E., De Mena Ramos, JM, & Pérez Muñoz, S. (2022). Efeito da prática de atividade física gamificada no humor de jogadoras de basquete em fase de confinamento. *Desafios*, 43, 10–16. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87177>
- Romero Ramos, O., Romero Ramos, N., González Suárez, AJ., Fernández Rodríguez, E., & Niżnikowski, T. (2023). Atividade física e propósito de vida de universitários em confinamento. *Desafios*, 47, 628–635. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95999>
- Sá-Caputo, D. C., Sonza, A., Bachur, J. A., & Bernardo-Filho, M. (2020). Development, validation and reliability of a questionnaire to evaluate the changes on the level of physical exercises and in daily life habits due to COVID-19 pandemic social distancing. *Acta Bio-medica: Atenei Parmensis*, 91(3), e2020004-e2020004. DOI: 10.23750/abm.v91i3.9888
- Santos-Miranda, E., Rico-Díaz, J., Carballo-Fazanes, A., & Abelairas-Gómez, C. (2022). Mudanças nos hábitos saudáveis em relação à atividade física e ao sedentarismo durante o confinamento nacional devido à covid-19. *Desafios*, 43, 415–421. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89425>
- Santos-Silva, P. R., Greve, J. M. D. A., & Pedrinelli, A. (2020). During the coronavirus (covid-19) pandemic, does wearing a mask improve or worsen physical performance?. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 26, 281-284. DOI: 10.1590/1517-869220202604ESP001
- Siegle, C. B. H., Pombo, A., Luz, C., Rodrigues, L. P., Cordovil, R., & Sá, C. D. S. C. D. (2020). Influences of family and household characteristics on children's level of physical activity during social distancing due to covid-19 in Brazil. *Revista Paulista de Pediatria*, 39. DOI: 10.1590/1984-0462/2021/39/2020297
- Silva, C. E. M. D., Cruz Neto, C. C. D., Bezerra, A. C. V., Santos, R. T., & Silva, J. A. M. D. (2020). Influência das condições de bem-estar domiciliar na prática do isolamento social durante a Pandemia da Covid-19. DOI: 10.12662/2317-3206jhbs.v8i1.3410.p1-7.2020
- Souza Martins, M., Posada-Bernal. S., Gonçalves Junior, L., & Garzón-Sichaca, AD (2023). Hábitos de atividade física, bem-estar e qualidade de vida durante o isolamento preventivo da Covid-19 em Bogotá, Colômbia. *Desafios*, 48, 1051–1059. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.96193>
- Zamarripa, J., Marroquín-Zepeda, SD, Ceballos-Gurrola, O., Flores-Allende, G., & García-Gallegos, JB (2021). Nível de atividade física e comportamentos sedentários antes e durante o confinamento por COVID-19 em adultos mexicanos. *Desafios*, 42, 898–905. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87278>