

Atividade física e comportamento sedentário no cenário pandêmico por Covid-19

Daniel Leite Portella¹

¹ Faculdade de Educação Física, Programa de Mestrado em Inovação no Ensino Superior em Saúde, Universidade Municipal de São Caetano do Sul, Brasil E-mail: daniel.portella@online.uscs.edu.br

O novo vírus SARS-CoV-2, transmissor do coronavírus (COVID-19), disseminou-se ao redor do mundo e alterou diversos hábitos de vida na população mundial. De acordo o diretor geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, esse cenários caracterizou-se como uma sindemia.¹ Para conter a disseminação do novo vírus, o isolamento e distanciamento social - a quarentena – foi a principal decisão para diminuir a propagação do vírus e tentar controlar o número de pessoas suscetíveis a desenvolver os sintomas da doença.² Com esse cenário, pessoas que possuem alguma doença crônica, passaram a pertencer ao grupo de risco, sendo mais suscetíveis a contrair a doença, piorar seu quadro clínico e ter complicações no tratamento³.

Em tese os mais afetados nesse cenário sindêmico foram as pessoas com Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNTs), pois, além de serem considerados grupo de risco também tiveram dificuldades quanto à atividade física, uma das estratégias de controle das DCNTs. Com o encerramento temporário das atividades físicas presenciais, acredita-se que o nível da prática de atividade física da população tenha diminuído e, por conseguinte, aumentou o risco de doenças hipocinéticas e as comorbidades associadas à obesidade.⁴ A literatura evidencia associação do baixo nível de atividade física e comportamento sedentários com aumento no risco de mortalidade⁴

Apesar da clara diminuição do nível da prática de atividade física durante o isolamento, diversas pessoas apresentaram um contraponto mantendo-se ativas, em menor magnitude, ou até mesmo iniciando a prática de atividade física durante o isolamento. Pessoas que já praticavam atividade física previamente ao isolamento conseguiram continuar com a prática, ainda que não na mesma intensidade e volume, observando os efeitos positivos da permanência deste hábito.⁵

Além de observar a prática de atividade física, é necessário atentar ao comportamento sedentário. Esse tem se mostrado tão impactante ou mais na saúde dos indivíduos associando-se às DCNTs⁶. O comportamento sedentário definido por tempo gasto durante o dia com ações musculares que não gerem gasto energético acima do metabolismo de repouso tem aumento sua prevalência tanto em adultos como em crianças e adolescentes^{6,7}.

Katzmarzyk et al apontam que independente de nível socioeconômico em comparação realizada entre diversos países tanto o nível de atividade física quanto o comportamento sedentário estão intimamente ligados às DCNTs em adultos. Já Da Silva et al destaca o aumento do comportamento sedentário em adolescentes em comparação entre períodos de 2015 a 2017, ainda pré pandemia. Tal comportamento pode ter se agravado ainda mais com a necessidade de isolamento social.

Dessa forma, dentre vários pontos de atenção que devemos ter nesse momento de retomada parcial e avançada dos ambientes e relações presenciais, cabe destaque tanto ao aumento da prática de atividade física quanto à diminuição do comportamento sedentário na população mundial. Incentivar e propor intervenções nesse sentido podem ajudar na retomada de níveis anteriores de saúde da população atenuando diversos fatores pós pandemia que possam surgir relacionados à saúde.

Referências Bibliográficas

1. BBC News Brasil. Coronavírus: OMS declara pandemia. [homepage da internet]. 2020 [postado em 2020 Mar 11; citado em 2020 Ago 27]. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-51842518>.
2. Tang F, Liang J, Zhang H, Kelifa MM, He Q, Wang P. COVID-19 related depression and anxiety among quarantined respondents. *Psychology & Health*. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1782410>.
3. Doro M, Ferreira Marques Y, Cantarinho de Lima HF, De Oliveira Caccalano W, De Oliveira Nessi AA, Chagas Caperuto É, De Oliveira Alonso D, Leite Portella D. Physical activity and medication in Brazilians suffering with non-communicable diseases in quarantine by COVID-19. *Eur J Transl Myol*. 2021 Apr 29;31(2):9772. doi: 10.4081/ejtm.2021.9772. PMID: 33942601; PMCID: PMC8274225.
4. Hudson GM, Sprow K. Promoting Physical Activity During the COVID-19 Pandemic: Implications for Obesity and Chronic Disease Management. *Journal of Physical Activity and Health*. 2020; 17: 685-687. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0318>.
5. Abreu JM, Souza RA, Viana-Meireles LG, Landeira-Fernandez J, Figueira A. Effects of physical activity and exercise on well-being in the context of the Covid-19 pandemic. Disponível em: <https://doi.org/10.1101/2020.06.08.20125575>.
6. Katzmarzyk PT, Friedenreich C, Shiroma EJ, Lee IM. Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. *Br J Sports Med*. 2022 Jan;56(2):101-106. doi: 10.1136/bjsports-2020-103640. Epub 2021 Mar 29. PMID: 33782046; PMCID: PMC8478970.
7. Silva MPD, Guimarães RF, Bacil EDA, Piola TS, Fantinelli ER, Fontana FE, Campos W. Time spent in different sedentary activity domains across adolescence: a follow-up study. *J Pediatr (Rio J)*. 2022 Jan-Feb;98(1):60-68. doi: 10.1016/j.jped.2021.03.007. Epub 2021 Jun 17. PMID: 34147484.

Como citar este editorial:

Portella DL. Atividade física e comportamento sedentário no cenário pandêmico por Covid-19. *Rev. Aten. Saúde*. 2021; 19(70): 3-4.