



Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física

Bacharelado



PANDEMIA E ISOLAMENTO: CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE MENTAL E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Stéfane Lima Santos*

Orientadora: Andrea Cintia da Silva**

Resumo – Desde o ano 2019 o mundo tem enfrentado uma doença da qual ficará marcada na história. Muitos nunca ouvirão falar de uma doença que causou tantos óbitos, e que também tem gerado ao longo de quase dois anos, tanta dor, sofrimento, incertezas. **Objetivos:** Este estudo buscou avaliar o quanto a pandemia e o isolamento refletiram na vida das pessoas, bem como o quanto este isolamento reduziu a atividade física, assim como se as pessoas fizeram uso da atividade física como ferramenta para diminuir a ansiedade. **Método:** Utilizou como método a pesquisa de campo, através de resposta aos questionários pré-estabelecidos, bem como a pesquisa bibliográfica. A análise dos dados se deu com o levantamento dos resultados provenientes da entrevista, disponibilizada de forma online, bem como a contextualização dos principais resultados obtidos por meio de estudos práticos disponibilizados por outros autores. **Resultados:** O estudo revelou que as pessoas não deram importância ao exercício físico durante a pandemia, pois pouco mais de 60% delas praticavam algum tipo de atividade física e exercício físico, sendo que 80% destas pessoas praticavam tão simplesmente atividades consideradas entre leves e moderadas, além de domésticas, sem o objetivo da melhora da aptidão física. A pesquisa ainda pode constatar uma grande prevalência entre os entrevistados a ocorrência e surgimento de sintomas como a depressão, o estresse, o pânico, desmotivação, bem como a dificuldade do sono, eis que se descobriu que tão somente 11% dos entrevistados de fato conseguiram dormir num tempo considerado necessário para o descanso. **Conclusões:** Revelou, portanto, o estudo a necessidade de melhoria dos indivíduos quanto a prática de atividade física e prática do exercício físico, pois estudos comparativos demonstraram ser essencial à manutenção da saúde física e mental.

Palavras chaves: exercício físico, saúde mental, isolamento e Covid-19.

Abstract – Since 2019, the world has been facing a disease that will go down in history. Many will never hear about a disease that caused so many deaths, and that has also generated, over almost two years, so much pain, suffering, uncertainty. **Objectives:** This study sought to assess how the pandemic and isolation reflected in people's lives, as well as how much this isolation reduced physical activity, as well as whether people used physical activity as a tool to reduce anxiety. **Method:** Field research was used as a method, through answers to pre-established questionnaires, as well as bibliographical research. Data analysis was carried out by surveying the results from the interview, made available online, as well as contextualizing the main results obtained through practical studies made available by other authors. **Results:** The study revealed that people did not give importance to physical activity during the pandemic, as just over 60% of them practiced some type of physical activity, and 80% of these people simply practiced activities considered between light and moderate, in addition to domestic, without the effective nature of the activity. The survey can still find a high prevalence among respondents of the occurrence and emergence of symptoms such as depression, stress, panic, lack of motivation, as well as difficulty sleeping, as it was found that only 11% of respondents managed sleep at a time considered necessary for rest. **Conclusions:** Therefore, the study revealed the need for improvement of individuals regarding the practice of physical activity and physical exercise, as comparative studies have shown it to be essential to the maintenance of physical and mental health.

Keywords: physical exercise, mental health, isolation, Covid-19.

Submissão: 05/11/2021

Aprovação: 08/12/2021- 11:00

* Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

** Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

1 INTRODUÇÃO

O mundo nas últimas décadas tem passado por muitas pressões sociais, as quais conseqüentemente, tem exigido muito dos indivíduos em sua capacidade de adaptação física e mental. No relatório divulgado em 2017, pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2017), constatou-se que 264 milhões de indivíduos possuem transtorno de ansiedade, dentre esses, 18 milhões são brasileiros. A ansiedade, o estresse, as preocupações excessivas têm tomado conta da maioria da população, com cerca de 9,3% dos brasileiros.

Esses resultados foram constatados antes da manifestação da pandemia do novo Coronavírus (Covid-19), que atualmente, tem atingido o mundo inteiro, trazendo milhares de mortes, medo, raiva, estresse, tristeza profunda e fazendo as pessoas se isolarem socialmente de modo compulsório. Como parte das consequências, está o desemprego, pobreza, desespero e muita preocupação.

Como se sabe, a pandemia causada pelo Coronavírus (Covid-19) iniciou-se na cidade de Wuhan, na China, em dezembro de 2019, mas espalhou-se pelo mundo muito rapidamente, conforme dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (2020). Por sua vez foi identificada a primeira contaminação no Brasil em fevereiro de 2020, sendo declarada de transmissão comunitária em março, mês em que também foi registrada a primeira morte pela doença, dado este divulgado pelo Governo Federal em seu site governamental. Também neste mesmo mês foi sancionada pelo então Presidente da República Federativa do Brasil o início das restrições que seriam adotadas para conter a pandemia.

Em uma pesquisa realizada por Filgueiras e Stults-Kolehmainen (2020), indicou que os casos de ansiedade e estresse aumentaram em 80% durante o isolamento social devido à ocorrência da Covid-19 no Brasil. Nessa pesquisa, os autores avaliaram a ansiedade durante o confinamento e obtiveram prevalência de 7,6% e fora do isolamento, obtiveram 3,0%.

A prevalência do aumento da ansiedade também foi constatada no estudo realizado por Lei *et al.* (2020), no qual foram comparadas as pessoas que foram afetadas pelo confinamento e as pessoas que não foram afetadas. Detectaram números relativos em 6,7% de ansiedade naquelas não afetadas e 12,9% nas afetadas pelo isolamento.

No início da pandemia uma pesquisa de Santos, (2020), aplicou um questionário de forma online, o qual questionava o quanto as pessoas se consideravam ansiosas, o quanto praticavam exercício físico e consideravam que esta prática reduzia a sua ansiedade. Os resultados foram respaldados pela literatura confirmando que o exercício físico é uma forma eficaz de tratamento auxiliar e não farmacológico para a redução da ansiedade.

Hoje, um ano e meio, após o início da pandemia, muitos já se encontram vacinados e retornando lentamente às suas atividades de rotina. Com isso questionamos qual a prevalência de sintomas de ansiedade, estresse e depressão relacionada ao isolamento social e suas consequências para a prática regular de exercícios físicos?

Será que as pessoas se utilizaram do exercício físico para diminuir a ansiedade durante a pandemia? Será que o período de isolamento social vivido por conta da Covid-19, resultou em redução do nível de atividade física habitual? Quanto? Diante desse cenário, temos como objetivo geral identificar e descrever essa prevalência.

2 METODOLOGIA

Este estudo se enquadra na linha de pesquisa em Ciências do Esporte e Saúde (CES), na qual:

os objetos de estudo configuram-se em temáticas relacionadas com o treinamento corporal e as suas diferentes possibilidades, sobretudo, o esporte, a relação com a saúde, o desenvolvimento do *fitness* e *wellness*, as atividades relacionadas aos diferentes grupos portadores de necessidades especiais, assim como, o desenvolvimento motor nas diversas faixas etárias e as influências biopsicossociais sobre as pessoas que não praticam exercícios (NEPEF, 2014, p. 9).

A pesquisa se classifica como pesquisa de campo que segundo Fonseca (2002) caracteriza-se pelas investigações em que, além da pesquisa bibliográfica e/ou documental, se realiza coleta de dados junto a pessoas, com o recurso de diferentes tipos de pesquisa.

As fontes de publicações contemplaram apenas artigos científicos. Foi consultada a base de dados da U. S. *National Library of Medicine* (PubMed). A busca também foi realizada na plataforma *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), no entanto, foram encontrados apenas estudos duplicados, já identificados na PubMed. A seleção das produções seguiu conforme as palavras-chave: exercício físico, saúde mental, isolamento e Covid-19; sendo utilizados os seguintes filtros: texto completo livre, seres humanos, população adulta (especificamente 19-44 anos), sexo feminino e masculino, idiomas português e inglês (utilizando os recursos eletrônicos de tradução), com produções publicadas de 2020/3 a 2021/9.

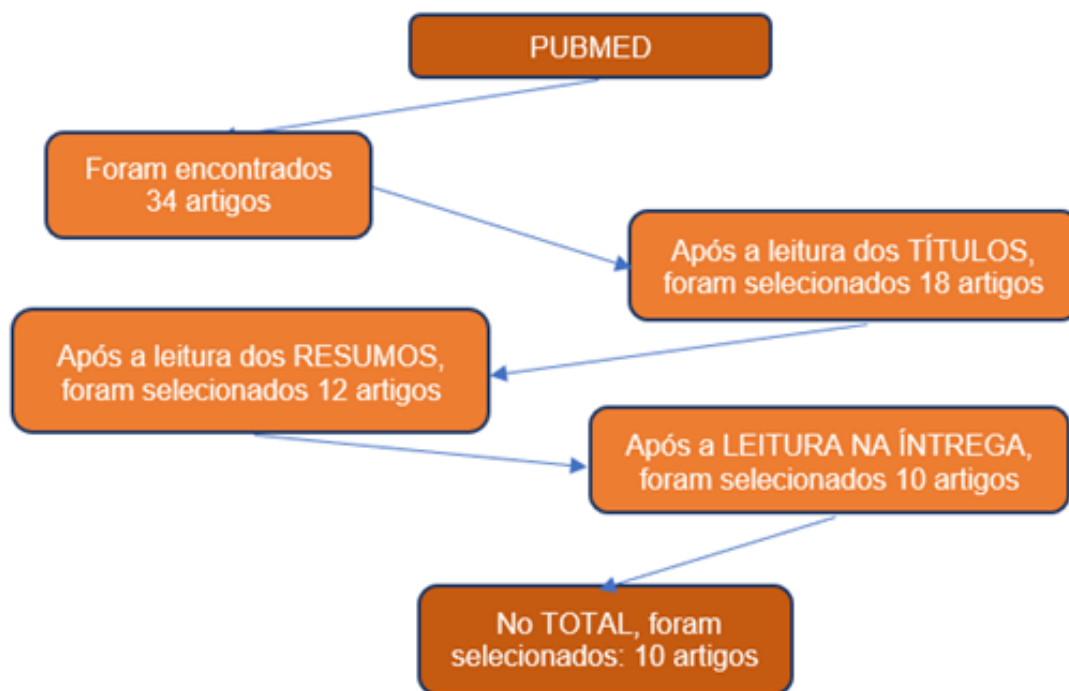
As produções foram lidas conforme os critérios e procedimentos estabelecidos, analisadas de forma crítica e reflexiva, sendo selecionadas inicialmente através da leitura de títulos, posteriormente pelos resumos e, por último, pela leitura das produções na íntegra. Aquelas que apresentaram relação com o objeto de estudo foram aproveitadas, as demais foram descartadas.

A pesquisa de campo foi feita com auxílio de um questionário online por meio do Forms/Microsoft, no período de 27/09/2021 até 15/10/2021, divulgada através das redes sociais, alcançando a participação de 54 pessoas. Foram elaboradas 13 questões com perguntas focadas nos objetivos do estudo, possibilitando resultados mais precisos. Os resultados foram obtidos com auxílio da plataforma geradora do questionário, a qual disponibiliza gráficos das respostas.

3 RESULTADOS

A seleção e a triagem dos artigos que compõem a amostra do estudo estão representadas na figura 1, a seguir, através de um fluxograma.

Figura 1 – Fluxograma da triagem dos artigos



Fonte: Própria autora (2021).

Os estudos que foram excluídos após a leitura dos resumos não relacionavam a ansiedade e o exercício físico durante o isolamento e/ou após o isolamento, sendo assim, foram encontrados 10 estudos que de fato faziam essa associação.

Estes estudos estão relacionados no quadro 2 de forma resumida, contendo informações gerais como autoria, objetivos, métodos, resultados e conclusão, para que se tenha plena compreensão dos resultados.

Quadro 2 – Descrição sumária dos estudos incluídos na análise

Autor/Ano	Objetivo	População	Métodos	Resultados	Conclusão
MEYER et al. (2020)	Avaliar três hipóteses: (1) que mudanças autorreferidas na atividade física, tempo sentado e tempo de tela após a pandemia ocorreria em relação ao grau de restrições de saúde pública relacionadas ao COVID que foram seguidas, (2) que a saúde mental atual autorrelatada estaria associada ao grau de mudanças na atividade física, tempo sentado e tempo de tela e restrições de saúde pública relacionadas ao COVID, (3) que a associação entre mudanças na atividade física e saúde mental atual seria moderada pelo grau de restrições de saúde pública relacionadas ao COVID que foram seguidas	Alunos, professores, funcionários e ex-alunos da Universidade Estadual de Iowa, com idade ≥18 anos e residência atual nos EUA.	Estudo transversal, pesquisa on-line anônima, os dados analisados foram coletados de 3 a 7 de abril de 2020.	Os resultados atuais indicam: (1) grandes reduções da atividade física e aumentos no tempo sedentário em toda a população e, particularmente, entre indivíduos previamente ativos fisicamente e auto-isolados / em quarentena; (2) associações consistentes entre reduções na atividade física e aumentos no tempo de tela com maior saúde mental negativa e menor saúde mental positiva; e, (3) sintomas de ansiedade e depressão mais graves para aqueles em auto-isolamento em comparação com situações menos restritivas, que não foram moderadas por mudanças na atividade física.	As descobertas atuais apoiam fortemente os benefícios para a saúde mental da implementação de medidas que promovam a atividade física enquanto limitam o tempo de tela durante os períodos de modificação social devido a uma pandemia.
FAULKNER et al. (2021)	Avaliar a atividade física (AF), a saúde mental e o bem-estar de adultos no Reino Unido (UK), Irlanda, Nova Zelândia e Austrália durante os estágios iniciais das respostas de contenção da doença por Coronavírus (Covid-19) dos governos nacionais (COVID-19).	Adultos (n = 8.425; 44,5 ± 14,8 anos) que residiam no Reino Unido, Irlanda, Nova Zelândia e Austrália nas primeiras 2-6 semanas das restrições COVID-19 impostas pelo governo.	Coleta de dados transversais usando pesquisas online durante as estratégias iniciais da contenção Covid-19 ordenadas pelo governo entre abril e maio de 2020.	Os resultados atuais indicam: (1) Mulheres apresentaram mais mudanças positivas em seu comportamento de exercício em comparação com os homens; (2) Pessoas mais jovens (18-29 anos) tiveram mais mudanças negativas do que todas as outras faixas etárias; (3) Indivíduos com comorbidade autorreferida eram mais propensos a mudar seu comportamento de exercício do que aqueles sem. (4) Quando ajustados para idade, sexo e etnia, os indivíduos que demonstraram uma mudança negativa no comportamento de exercício tiveram pontuações, relacionadas a depressão, ansiedade e estresse significativamente mais altas e pontuações do Índice de Bem-estar da Organização Mundial da Saúde significativamente mais baixas em comparação com aqueles que tiveram uma mudança positiva ou nenhuma mudança em seu comportamento de exercício. (5) Indivíduos que não atendiam às diretrizes recomendadas para análise	Durante as primeiras restrições do COVID-19, uma mudança negativa no comportamento de exercícios em comparação com as restrições pré-COVID-19 foi associada a uma pior saúde mental e bem-estar. Enquanto as mulheres relataram mudanças mais positivas no comportamento de exercício, os jovens (18-29 anos) relataram mudanças mais negativas.

Autor/Ano	Objetivo	População	Métodos	Resultados	Conclusão
				diária antes das restrições do COVID-19 eram mais propensos a exibir uma mudança positiva em seu comportamento de exercício durante as restrições iniciais do COVID-19.	
MORENO et al. (2020)	Avaliar os efeitos do confinamento domiciliar COVID-19 sobre os hábitos alimentares, estilo de vida e equilíbrio emocional da população espanhola.	A população-alvo era constituída por espanhóis maiores de 18 anos, residentes na Espanha ou no exterior durante o confinamento. Também foi classificado os participantes de acordo com o número de habitantes na cidade de origem.	Os participantes do estudo foram recrutados por meio de redes sociais como e-mail, WhatsApp, Twitter, Facebook e Instagram. O método de amostragem “bola de neve” foi usado para recrutar mais participantes. A pesquisa online foi disponibilizada nas redes sociais e distribuída aleatoriamente para o maior número possível de pessoas durante o último mês de bloqueio. Os dados foram coletados por meio de questionário eletrônico anônimo utilizando o Formulários Google (Google LLC, Menlo Park, CA, EUA), consistindo de 59 questões sobre hábitos alimentares e estilo de vida, para compará-los durante e antes do bloqueio. A pesquisa online foi coletada durante o último mês de bloqueio na Espanha, de 28 de maio a 21 de junho.	Os resultados atuais indicam: (1) Aumento considerável do sobrepeso/obesidade; (2) Mudança negativa nos hábitos alimentares; (3) Aumento na má qualidade do sono; (4) Dificuldade com a prática de exercícios físicos; (5) Alteração significativa no status emocional, com o aumento do nervosismo e angústia.	Comportamentos nutricionais desfavoráveis, diminuição dos níveis de atividade física, aumento do tempo sedentário e ganho de peso. O bloqueio também resultou em uma mudança de hábitos e, em alguns casos, alimentação para compensar o tédio ou a ansiedade com aumento de peso. Para alguns indivíduos, um aumento na ingestão de álcool também foi relatado.
SHAH et al. (2020)	Avaliar os efeitos do autoisolamento e da quarentena na saúde mental, e adicionar ao crescente corpo de literatura disponível sobre este tópico.	Foram coletados 749 questionários, validados 678. Sexo feminino representaram 57,2% (n = 388) da amostra, enquanto 42,8% eram do sexo masculino (n = 290). Os grupos de idades foram divididos em: <18, 18–24, 25–34, 35–44, 45–54 e 54 +. O tempo médio de preenchimento do questionário foi de 5 minutos. O maior número de entrevistados era dos EUA (n = 210), seguido pelo Paquistão,	Um questionário online foi elaborado e, em seguida, divulgado usando uma estratégia de amostragem não probabilística. Plataformas de mídia social foram utilizadas para distribuir links de pesquisa. Cada link incluía um breve texto, detalhando a natureza do estudo, para as pessoas lerem antes da participação.	Os resultados atuais indicaram a presença significativa dos sintomas de depressão, estresse, ansiedade.	Os estudos mostraram que a ansiedade, estresse e depressão são predominantes no mundo durante o COVID 19. A análise fatorial mostrou associações e manifestações notáveis de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Pessoas de 18 a 24 anos, mulheres e relacionamentos não conjugais experimentaram estresse, ansiedade e depressão. Indivíduos separados experimentaram estresse e ansiedade. Pessoas casadas sentem

Autor/Ano	Objetivo	População	Métodos	Resultados	Conclusão
		Canadá e Reino Unido, e outros países. As pesquisas foram coletadas de 27 de abril a 13 de maio de 2020.			ansiedade. Pessoas solteiras e divorciadas experimentaram depressão. Indivíduos desempregados experimentaram estresse e depressão. Os alunos experimentaram ansiedade e depressão. Trabalhadores não essenciais que não estão trabalhando atualmente sofrem de estresse. Por último, a falta de exercícios foi associada ao aumento do estresse, ansiedade e depressão.
MARTINEZ et al. (2021)	Avaliação multidimensional dos comportamentos de estilo de vida em nível populacional. Os objetivos foram: (1) descrever mudanças autorreferidas nos comportamentos de estilo de vida durante a pandemia de COVID-19 em nível populacional na Espanha, (2) avaliar as propriedades psicométricas do Short Multidimensional Inventory Lifestyle Evaluation (SMILE) durante a pandemia de COVID-19 e (3) para avaliar os fatores associados aos escores de estilo de vida durante o período de auto-isolamento do COVID-19.	Estudo transversal por meio de survey online (websurvey) realizado entre 15 de abril de 2020 e 15 de maio de 2020. A população do estudo incluiu indivíduos de toda a Espanha, adultos de ambos os sexos que têm acesso à Internet e que concordam em participar do estudo após a leitura do termo de consentimento livre e esclarecido. Um total de 1.254 indivíduos completaram a pesquisa durante a primeira semana de coleta de dados.	Amostra consecutiva, de conveniência, incluindo atendimento individual por meio do Facebook, WhatsApp e Twitter. Preenchimento de questionário online, programado no SurveyGizmo® (http://www.surveygizmo.com.br/) no qual incluiu questões sobre dados demográficos de comportamentos de estilo de vida, experiência do COVID-19, autoavaliação de saúde e condições prévias diagnosticadas. Como não havia dados anteriores para estimar o tamanho da amostra, foi definido para a presente análise que a amostra deveria ser grande o suficiente para detectar uma diferença absoluta de 5 pontos na média do Inventário Multidimensional Curto Avaliação do Estilo de Vida – Confinamento, pontuação entre indivíduos que se auto-isolaram ou não.	A maioria dos participantes relataram mudanças substanciais no tempo ao ar livre (93,6%) e atividade física (70,2%). Além disso, cerca de um terço dos indivíduos relataram mudanças significativas no gerenciamento do estresse, suporte social e sono restaurador. Vários fatores demográficos e clínicos foram associados aos escores de estilo de vida. No modelo multivariado, aqueles independentemente associados a um estilo de vida mais saudável incluíram mudanças substanciais no controle do estresse, suporte social e tempo ao ar livre, entre outros. Em contraste, ser um trabalhador essencial, pior autoavaliação de saúde, uma triagem positiva para depressão / ansiedade e mudanças substanciais na dieta / nutrição e sono foram todos associados a estilos de vida mais pobres.	Neste estudo, proporções consideráveis de participantes relataram mudanças significativas nos comportamentos de estilo de vida durante a pandemia de COVID-19 na Espanha.
QIN et al. (2019)	O objetivo deste estudo foi investigar os níveis e características do estilo de vida entre residentes chineses durante a quarentena domiciliar	Estudo transversal de abrangência nacional. Recrutados chineses adultos que viviam em	Dados de atividade física e tempo sedentário foram coletados usando a versão chinesa validada do Questionário Internacional de	Os resultados atuais indicaram que indivíduos de grande parte da China eram insuficientemente ativos fisicamente durante a quarentena	Durante a fase inicial do surto de COVID-19, quase 60% dos cidadãos chineses praticavam

Autor/Ano	Objetivo	População	Métodos	Resultados	Conclusão
	induzida pelo COVID-19. Investigações como esta são essenciais para fornecer evidências para informar os formuladores de políticas e orientar políticas futuras e planejamento programado para a promoção da saúde, dada a instituição da observação médica domiciliar.	31 províncias da China durante o feriado do Ano Novo Chinês (24 de janeiro a 2 de fevereiro de 2020), que coincidiu com os estágios iniciais e pico do surto da epidemia de COVID-19.	Atividade Física (IPAQ). O formulário pede aos participantes que lembrem, nos últimos sete dias, o número de dias por semana e minutos por dia gastos em atividades físicas vigorosas, atividades físicas moderadas e caminhadas. Da mesma forma, o tempo gasto sentado nos últimos sete dias também foi questionado. Considerou-se ainda quatro fatores sociodemográficos relevantes em nossa análise: local (regiões urbanas e rurais), sexo (homens e mulheres), faixa etária e localização geográfica (província). A idade foi dividida em dez grupos: <20 anos, 20–24 anos, 25–29 anos, 30–34 anos, 35–39 anos, 40–44 anos, 45–49 anos, 50–54 anos, 55–59 anos e ≥60 anos. Além disso, para esclarecer as correlações entre atividade física, tempo de tela e humor dos indivíduos durante a epidemia, foram analisados os três níveis de atividade física com o tempo de tela e o estado de humor.	domiciliar. Em comparação com o nível global relatado pela OMS, a prevalência de atividade física insuficiente mais que dobrou durante o estágio inicial da epidemia de COVID-19 na China. Por gênero, a prevalência de atividade física insuficiente entre os homens foi significativamente menor do que entre as mulheres durante a quarentena domiciliar	atividade física inadequada, enquanto a prevalência de atividade física insuficiente era mais do que o dobro do nível global. O tempo de tela entre os residentes chineses foi de mais de 4 horas por dia durante a quarentena, e os tempos de tela mais longos foram encontrados em adultos jovens. Mulheres, adultos jovens e moradores de regiões remotas apresentaram maior prevalência de atividade física insuficiente. Durante a quarentena domiciliar, houve uma correlação positiva entre a proporção de casos COVID-19 confirmados com pontuações de afeto negativo provincial, e os indivíduos envolvidos em atividades físicas vigorosas tiveram melhores estados emocionais e menos tempo de tela, enquanto o grupo envolvido apenas em atividades leves mostrou o oposto tendência.
ELLIS et al. (2020)	Os objetivos deste estudo foram examinar o impacto das restrições sociais relacionadas ao COVID-19 no bem-estar físico e mental dos jogadores de RA; examinar o impacto das restrições sociais relacionadas ao COVID-19 sobre o uso de videogames e as motivações para seu uso; e explorar o papel potencial dos jogos de RA (e videogames em geral) no apoio ao bem-estar durante as	O recrutamento de participantes foi conduzido na web por meio de quatro subreddits dedicados a Pokémon GO ou Harry Potter: Wizards Unite (r / WizardsUnite, r / PokemonGO, r / harrypotterwu e r / TheSilphRoad). Uma postagem de recrutamento foi fixada	Uma pesquisa de autoavaliação baseada na web de métodos mistos foi realizada em maio de 2020, durante a qual restrições sociais relacionadas ao COVID-19 foram aplicadas em muitos países. Os participantes foram recrutados na web por meio de quatro subreddits dedicados a Pokémon GO ou Harry Potter: Wizards Unite. Os dados coletados incluíram dados	A atividade física autorrelatada durante as restrições sociais relacionadas ao COVID-19 diminuiu significativamente de 7,50 horas por semana em média para 6,50 horas. Mais da metade dos participantes relatou problemas de saúde mental (925/1766, 52,4%; pontuação do Índice de Bem-estar 5 da Organização Mundial da Saúde. Sexo feminino, idade mais jovem e redução de exercícios foram preditores significativos de	Os jogos de RA têm o potencial de promover a saúde física e mental durante a pandemia COVID-19. Usados por populações em isolamento e sofrimento, esses jogos podem melhorar a saúde física e mental, proporcionando socialização virtual, exercícios sustentados, rotina temporal e estrutura

Autor/Ano	Objetivo	População	Métodos	Resultados	Conclusão
	restrições sociais relacionadas ao COVID-19.	no topo de cada subreddit de 15 a 29 de maio de 2020, direcionando os indivíduos para a página de informações do participante via Qualtrics.	quantitativos sobre dados demográficos, tempo gasto jogando videogame, atividade física e saúde mental; os dados qualitativos incluíram motivações para jogar e o impacto dos videogames na saúde mental durante o bloqueio do COVID-19.	problemas de saúde mental. Os participantes relataram um aumento significativo no tempo de jogo de videogame de 16,38 horas por semana em média (SD 19,12) para 20,82 horas (SD 17,49). Aproximadamente três quartos dos participantes (n = 1102/1427, 77,2%) relataram que jogar videogame foi benéfico para sua saúde mental. As alterações feitas em Pokémon GO e Harry Potter: Wizards Unite foram muito bem recebidas pelos jogadores, e os jogadores continuaram a usar esses jogos durante o exercício e para manter a conexão social. Além de buscar uma fuga durante a pandemia e como forma de entretenimento, os participantes relataram que usavam videogames para enfrentamento emocional e para diminuir o estresse, relaxar e aliviar as condições de saúde mental.	mental. Mais pesquisas são necessárias para explorar o potencial dos jogos de RA como intervenções comportamentais digitais para manter o bem-estar humano na população em geral.
DUNCAN et al. (2021)	O objetivo deste estudo é investigar as mudanças na atividade física relatadas por meio do programa 10.000 Passos e as mudanças no envolvimento com o programa durante a pandemia COVID-19.	O programa 10.000 Passos é um programa de promoção de atividade física baseado na web e em dispositivos móveis, financiado pelo Governo do Estado de Queensland. Este estudo utilizou dados de membros novos e existentes registrados do programa entre 1º de janeiro de 2018 e 30 de junho de 2020, que incluiu 3.548.825 dias com dados da etapa.	Foram utilizados dados entre 1º de janeiro de 2018 e 30 de junho de 2020, de membros registrados do programa 10.000 Passos, que incluiu 3.548.825 dias com dados dos passos. O número de passos diários era registrado manualmente pelos membros ou sincronizado automaticamente a partir de seus rastreadores de atividades conectados ao programa. As medidas sobre o uso do programa foram o número de novos membros registrados por dia, o número de organizações recém-registradas por dia, o número de etapas registradas por dia e o número de entradas de etapas por dia. As principais datas usadas para comparação foram as seguintes: o primeiro caso com sintomas em Wuhan, China; o primeiro caso relatado na	Uma diminuição nas etapas foi observada após o primeiro caso na Austrália ser relatado e após o início do bloqueio. No momento em que começou o relaxamento das restrições, as etapas já haviam se recuperado do bloqueio. Além disso, as tendências foram consistentes entre os sexos e grupos etários. New South Wales, Australian Capital Territory e Victoria tiveram as maiores reduções de degraus, com diminuições de 7,0% e 4,7%, respectivamente. Durante o bloqueio, o uso do programa aumentou vertiginosamente. No dia de pico, havia mais de 9.000 entradas de etapas por dia, com quase 100 milhões de etapas registradas por dia; além disso, mais de 450 novos usuários e mais de 15 novas organizações se registraram por dia, embora os números tenham	A pandemia teve efeitos negativos nas etapas entre os australianos de todas as idades e sexos. No entanto, o efeito foi relativamente pequeno, com as etapas se recuperando rapidamente após o bloqueio. Houve um grande aumento no uso de programas durante a pandemia, o que pode ajudar a minimizar o impacto do bloqueio sobre a saúde e confirma o importante papel dos programas de atividade física em momentos de angústia e bloqueios.

Autor/Ano	Objetivo	População	Métodos	Resultados	Conclusão
			Austrália; a implementação de uma proibição de 14 dias para não-cidadãos que chegam da China à Austrália; o início do bloqueio na Austrália; e o relaxamento das restrições pelo governo australiano.	diminuído rapidamente quando as restrições foram relaxadas. Em média por dia, havia cerca de 55 novos usuários registrados, 2 novas organizações, 25,6 milhões de etapas e mais 2672 entradas de registro em 2020 em comparação com o mesmo período em 2019.	
SONZA et al. (2021)	O objetivo deste estudo foi investigar o impacto da prática e dos hábitos de exercício físico devido ao isolamento social do COVID-19 antes e durante o surto no Brasil e suas principais macrorregiões, que apresentam disparidades sociais e econômicas.	A população brasileira em geral, maiores de 18 anos, foi convidada a participar deste estudo. Foram incluídos os respondentes que concordaram em participar deste estudo após a explicação do termo de consentimento no início da pesquisa, com idade ≥ 18 anos. A coleta de dados ocorreu no Brasil de 21 de abril a 3 de maio de 2020.	Trata-se de um estudo transversal observacional por meio de um questionário online. Um inquérito autoaplicável (PEF-COVID19) foi aplicado na população geral brasileira, com idade ≥ 18 anos. O teste t para amostras independentes e o teste Qui-quadrado foram usados para comparar o Brasil e as diferentes macrorregiões. Foi realizada uma pesquisa por questionário autoaplicável entregue pela internet.	Os resultados atuais indicaram que dentre os 1.977 participantes preencheram a pesquisa e 1.845 foram incluídos; 80% dos incluídos estavam em isolamento social. Em geral, a prática de exercícios físicos autorrelacionados antes e durante a pandemia de COVID-19 e as características dos exercícios foram altamente afetadas pela pandemia ($p < 0,05$). O comportamento sedentário aumentou significativamente (14,9 vs. 29,8%) e entre os ativos, a frequência de PEx por semana e a duração da prática de PEx diminuíram significativamente. A motivação para se exercitar também mudou considerando o desempenho e a saúde antes e durante a pandemia, respectivamente (10 vs. 5,6% e 72,4 vs. 79,1%). Além disso, a amostra passou a se exercitar menos à noite e mais à tarde, respectivamente (33,7 vs. 25,3% e 19,1 vs. 31,5%).	A pandemia de COVID-19 influenciou fortemente a prática e os hábitos de exercícios físicos (frequência, duração, motivação, tempo para praticar exercícios) no Brasil e em suas principais macrorregiões. Esses resultados podem ser usados para criar medidas, como programas de exercícios domiciliares, para evitar os danos de comportamentos sedentários e o impacto na saúde mental durante e após a pandemia.

Autor/Ano	Objetivo	População	Métodos	Resultados	Conclusão
GIRGIN et al (2021)	O objetivo deste estudo foi investigar como o COVID-19 afetou as percepções da sociedade turca sobre os níveis de exercício e atividade física.	Um total de 1100 pessoas foram convidadas a participar do estudo. Amostragem bola de neve. A população de indivíduos com idades entre 15-65 na Turquia é 56.391.925, ¹² e 42.463.119 deles preencheram os critérios de elegibilidade para este estudo. Este estudo descritivo e transversal foi realizado entre 11 e 20 de junho de 2020, três meses após o COVID-19 ser reconhecido como uma pandemia pela OMS.	Este estudo descritivo e transversal de 410 participantes elegíveis utilizou uma pesquisa demográfica online, o Questionário Internacional de Atividade Física e a Escala de Benefícios / Barreiras do Exercício.	Os resultados deste estudo indicaram atividade mínima na população em geral nos primeiros três meses de COVID-19. Os grupos de risco mais significativo foram 31,5% da amostra com doença crônica e 9,3% obesos. Quando os participantes foram comparados por sexo, as mulheres foram significativamente menos ativas do que os homens.	O período de isolamento afeta os níveis de atividade física dos indivíduos, com resultados indicando níveis mínimos de atividade na população em geral. Níveis mais elevados de atividade física foram associados a aumentos na percepção dos benefícios do exercício e diminuições nas barreiras percebidas ao exercício.

Fonte: Própria autora (2021)

4 DISCUSSÃO

Este estudo visou obter informações quanto a relação evidenciada entre a pandemia e o isolamento social e quais foram as consequências para a saúde mental, bem como a influência sobre a prática regular de exercícios físicos habituais, como dito anteriormente.

A pandemia afetou sobremaneira a vida das pessoas. Com a obrigatoriedade do isolamento, único mecanismo que parecia ser a defesa contra a proliferação do vírus que causou inúmeras mortes, e pela inexistência de uma rápida e eficaz descoberta da ciência para a cura, afetou também a saúde psíquica dos indivíduos, gerando incertezas, medos, ansiedades, pânico, estresse, depressão.

Uma das maneiras de se repensar sobre o modo de viver, se refere a prática de exercícios físicos. A pandemia e o isolamento demonstraram que o exercício físico ainda não é fator preponderante na vida da população.

Segundo o estudo de Faulkner et al. (2021), uma mudança de forma negativa pode ser constatada durante o período das restrições pela Covid-19, o que está diretamente associada a uma pior saúde mental e bem-estar.

Para Sonza et al. (2021) a pandemia do Covid-19 influenciou fortemente a prática e os hábitos de exercícios físicos no Brasil.

Ao mesmo tempo, para Duncan et al (2021) a pandemia também teve efeitos negativos entre os australianos, bem como frente aos cidadãos chineses, conforme estudo realizado por Qin et al. (2019). Para Qin, 60% dos cidadãos chineses não praticavam atividade física de forma suficiente. Ele ainda ressalta que ao contrário da atividade física, aumentou o tempo gasto diante da tela.

Martinez et al (2021) evidenciou com seu estudo que proporções consideráveis de participantes relataram mudanças significativas nos comportamentos de estilo de vida durante a pandemia de COVID-19 na Espanha.

A preocupação com a prática de exercício físico, ainda é menosprezada, situação em muitas vezes ocasionada pelo desconhecimento da importância relacionada.

Muitos estudos, assim como os levantados anteriormente demonstraram que a pandemia e o isolamento contribuíram para que a população passasse a ter comportamentos nutricionais que não lhes favoreciam. Neste aspecto vale mencionar que as empresas que servem comidas prontas, as denominadas startups de delivery de alimentos, tiveram um destaque diferenciado neste período de isolamento social.

Moreno et al. (2020) em sua pesquisa evidenciou na população comportamentos nutricionais que não eram favoráveis, o que ocasionou consequentemente o aumento de peso.

Por ocasião do isolamento, não só a alimentação deixou de ser uma preocupação, quanto também a falta de praticar exercícios físicos, o que, em conjunto a fatores como a má alimentação, resultou no aumento do sedentarismo e ganho de peso.

Esta situação também se deve ao fato da mudança de hábitos, bem como pela busca de satisfação, visando diminuir o tédio, o estresse ou a ansiedade, como disse Moreno et al. (2020).

Mas não só no alimento buscou-se conforto. Nos estudos divulgados percebeu-se que o exercício físico também deixou lugar para o uso dos aparelhos eletrônicos, como citado anteriormente por Qin, em seu estudo com os cidadãos chineses.

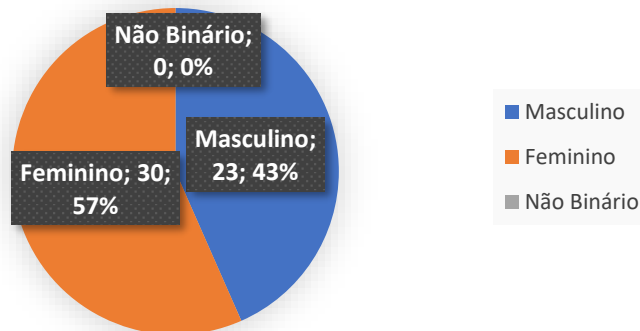
Diante da situação que se propagou tendo como principais motivadores a pandemia e o isolamento, buscou-se efetuar um levantamento por meio de questionário, sobre possíveis consequências que aqueles trouxeram para a saúde mental e a atividade física.

Esse estudo foi divulgado por meio da internet, no qual indivíduos teriam a oportunidade de responder há alguns questionamentos de forma voluntária.

O questionário foi respondido voluntariamente por 53 pessoas, sendo que 1 pessoa não o aceitou responder, alcançando assim um total de 54 pessoas.

Dentre aqueles que responderam, 23 pessoas se declararam do gênero masculino, totalizando aproximadamente 43%, e outras 30 pessoas do gênero feminino, totalizando aproximadamente 57%.

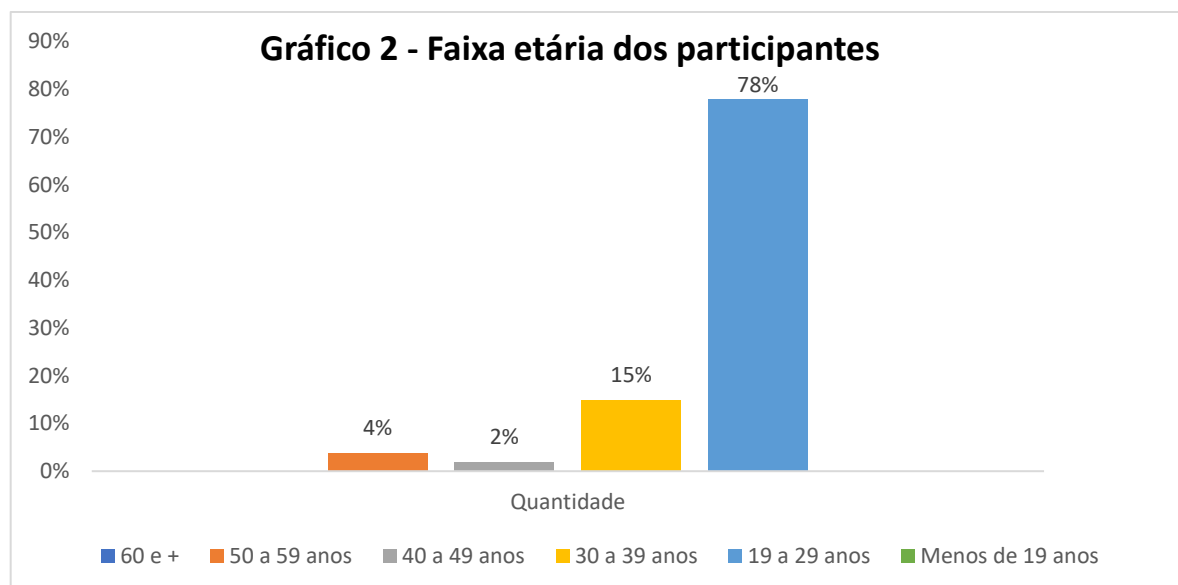
Gráfico 1 - Quantidade de pessoas que responderam ao questionário



Fonte: Elaboração própria, 2021.

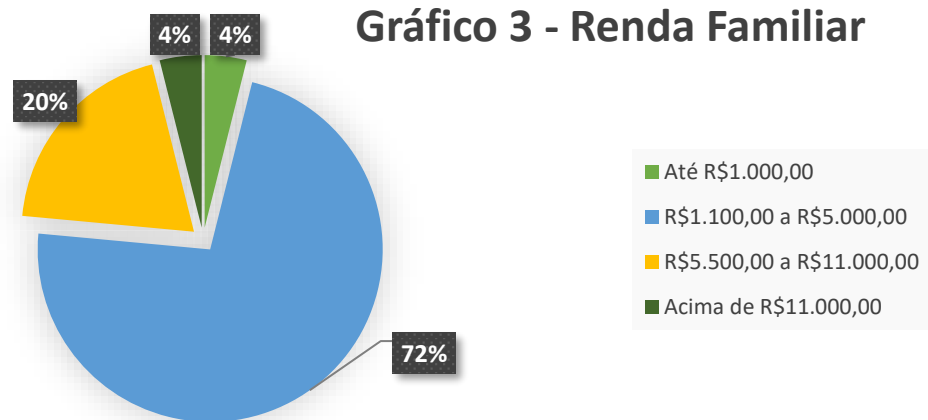
Em pesquisa divulgada por Faulkner et al. (2021), foi relatado que as pessoas do gênero feminino tiveram mais mudanças positivas no comportamento de exercício, e que os jovens, entre 18 e 29 anos, tiveram mudanças mais negativas.

Quanto a faixa etária, 79% dos entrevistados responderam se encontrar entre 19 e 29 anos, vejamos:



Fonte: Elaboração própria, 2021.

Em vista de diagnosticar ainda em qual classe social poderia ter ocorrido maior afetação da pandemia, foi perguntado ainda qual seria a renda média familiar, e 71% responderam que ganhavam entre R\$1.100,00 e R\$5.000,00.

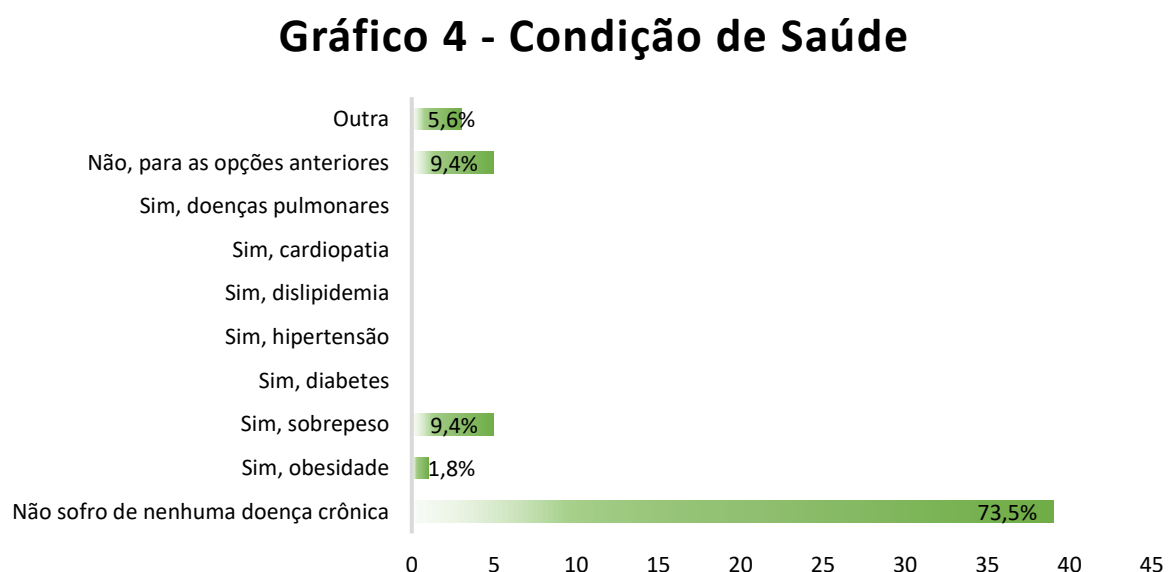


Fonte: Elaboração própria, 2021.

Em andamento a pesquisa realizada, muitos fatores seriam necessários ainda observar. Os acima identificados tiveram como foco a percepção tanto da disponibilização em responder a pesquisa, quanto para se diagnosticar possíveis relações específicas, seja do gênero, seja da idade ou mesmo da classe social quanto a pesquisa proposta.

Além disso, buscou-se ainda verificar se do grupo pesquisado, quantos tinham fatores que poderiam influenciar no resultado da pesquisa, como doenças, bem como se foram acometidos pela Covid-19.

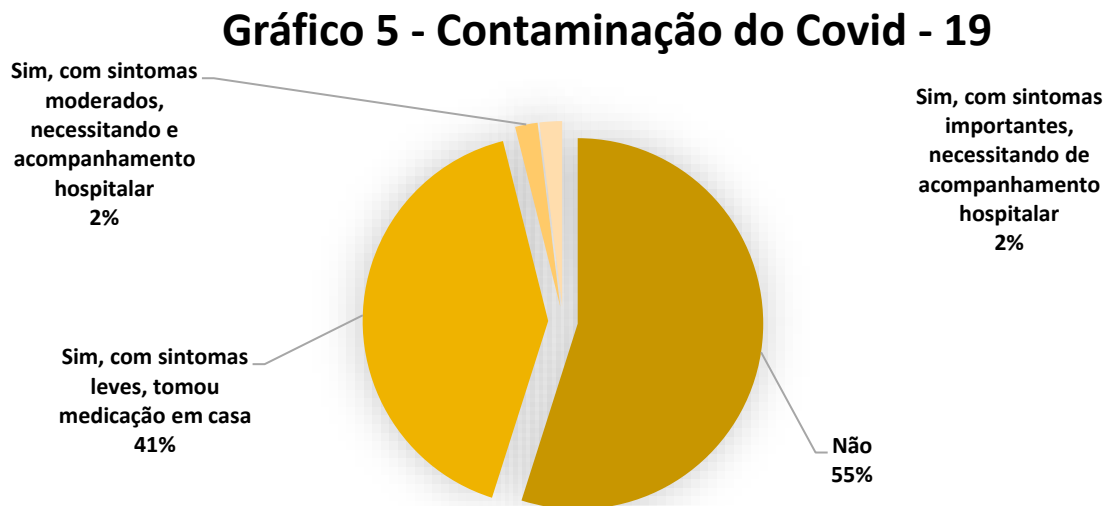
Desta forma, foi perguntado aos entrevistados sobre a condição de saúde. Dos entrevistados, 39 afirmaram não possuir quaisquer das situações crônicas relatadas na pesquisa, 3 relataram possuir outra doença, 5 informaram ter sobrepeso e 1 obesidade, vejamos:



Fonte: Elaboração própria, 2021.

Pode-se notar com o levantamento que 88,5% dos que responderam à pesquisa não eram do fator de risco para covid-19. Contudo, 100% aparentava não deter impedimentos de saúde que os limitasse quanto a ter uma vida com alimentação saudável e com a realização de exercícios físicos.

Foram questionados aos entrevistados se contraíram a Covid-19, e 28 afirmaram que não, 23 afirmaram que sim, sendo 21 com sintomas leves, 1 com sintomas moderados e 1 com sintomas importantes.



Fonte: Elaboração própria, 2021.

A existência da Covid-19 em 45% dos entrevistados demonstra inicialmente que tão somente 4% deles tiveram situações potencialmente geradoras da dificuldade na realização de exercício físico, e os outros 41% pode-se constatar como dificuldade moderada.

Sabe-se que a Covid-19 possuem sintomas variados, de acordo com cada indivíduo, como o estudo apresentado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo – FMUSP e do Instituto Adolfo Lutz, realizado em crianças que faleceram (NUNES et al. 2021).

No entanto, por ser causador de tensões envolvendo a respiração, a condição acima aparentemente demonstrada como dificuldade moderada não pode ser considerada absoluta, mas relativa.

É conhecimento ainda, conforme divulgado pelo Ministério da Saúde brasileira (2021), que a Covid-19 apresenta como sintomas leves, moderados, graves e críticos, os abaixo considerados, vejamos:

Caso leve - caracterizado a partir da presença de sintomas não específicos, como tosse, dor de garganta ou coriza, seguido ou não de anosmia, ageusia, diarreia, dor abdominal, febre, calafrios, mialgia, fadiga e/ou cefaleia.

Caso moderado - os sintomas mais frequentes podem incluir desde sinais leves da doença, como tosse persistente e febre persistente diária, até sinais de piora progressiva de outro sintoma relacionado à covid-19 (adinamia, prostração, hiporexia, diarreia), além da presença de pneumonia sem sinais ou sintomas de gravidade.

Caso grave - considera-se a Síndrome Respiratória Aguda Grave (Síndrome Gripal que apresente dispneia/desconforto respiratório ou pressão persistente no tórax ou saturação de oxigênio menor que 95% em ar ambiente ou coloração

azulada de lábios ou rosto). Para crianças, os principais sintomas incluem taquipneia (maior ou igual a 70 rpm para menores de 1 ano e maior ou igual a 50 rpm para crianças maiores que 1 ano), hipoxemia, desconforto respiratório, alteração da consciência, desidratação, dificuldade para se alimentar, lesão miocárdica, elevação de enzimas hepáticas, disfunção da coagulação, rabdomiólise, cianose central ou SpO2 <90-92% em repouso e ar ambiente, letargia, convulsões, dificuldade de alimentação/recusa alimentar.

Caso crítico - os principais sintomas são sepse, síndrome do desconforto respiratório agudo, síndrome do desconforto respiratório agudo, insuficiência respiratória grave, disfunção de múltiplos órgãos, pneumonia grave, necessidade de suporte respiratório e internações em unidades de terapia intensiva.

Além das informações sobre doença e acometimento pela Covid dos próprios entrevistados, achou-se importante levar em consideração dados também dos familiares, pois também se acredita serem fatores importantes na ocorrência de danos psíquicos aos entrevistados, como estresse, medo, angustias, entre outros, que influenciam diretamente na disposição para a prática de exercícios físicos.

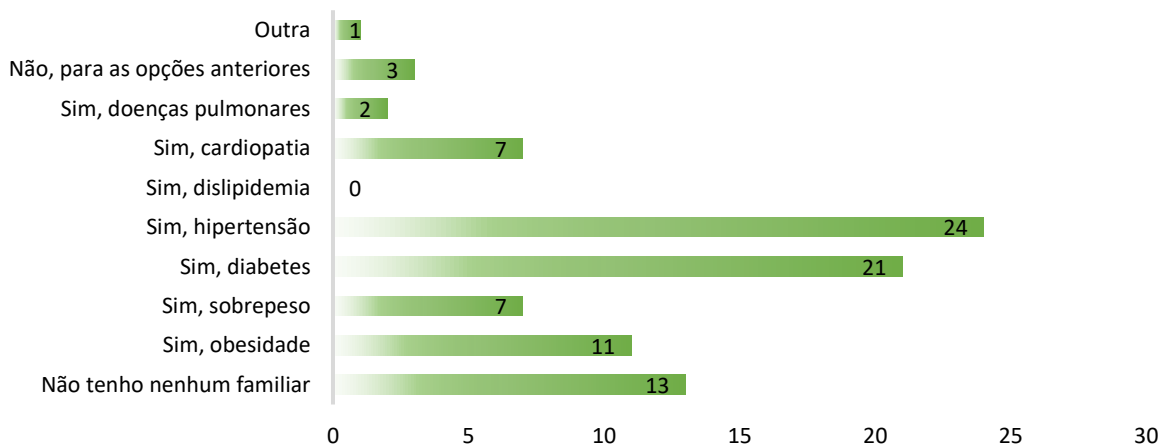
Os estudos apresentados por Shah et al. (2020) mostraram que a ansiedade, estresse e depressão são predominantes no mundo durante o COVID 19. A análise fatorial mostrou associações e manifestações notáveis de sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

Infelizmente a população mundial tem experimentado, ao longo destes quase dois anos do primeiro relato da Covid-19, dado este publicado pela Organização Mundial da Saúde – OMS, que levou em consideração o primeiro caso registrado em 08 de dezembro de 2019, situações que ao mesmo tempo provocam incertezas, dores, sofrimentos, o surgimento também de doenças não antes descobertas ou relatadas, bem como a incidência de novas, das mais diversas possíveis, como a perda de paladar, olfato. Tais circunstâncias podem ser de fato cruciais para o equilíbrio mental e físico.

Diante desta percepção, achou-se ainda importante identificar outros possíveis fatores que possam ter contribuído para a diminuição da prática de exercício físico, bem como para o aumento e surgimento de doenças, como o estresse, a depressão.

Assim, foram questionados também aos entrevistados se tinham histórico familiar de doenças crônicas, sendo respondido:

Gráfico 6 - Histórico de Doenças Crônicas



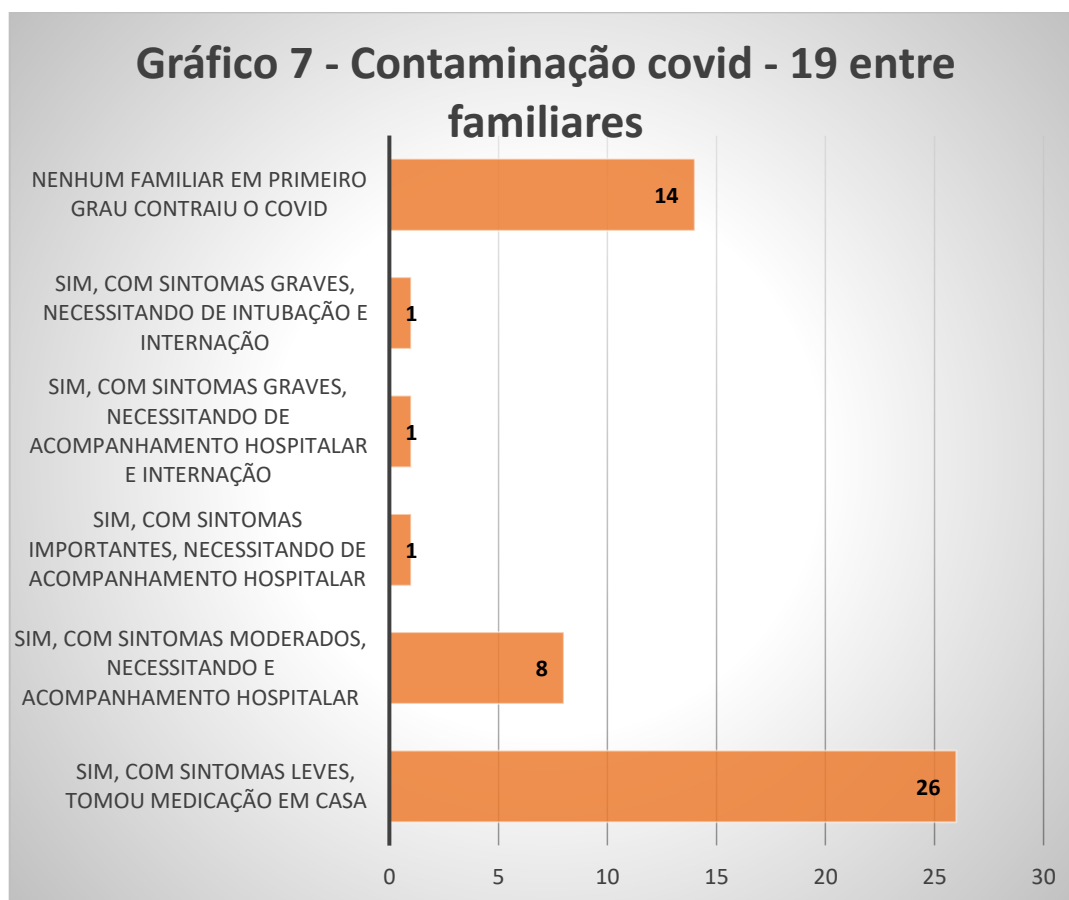
Fonte: Elaboração própria, 2021.

Das informações repassadas pelos entrevistados, pode-se constatar que tão somente 24% daqueles não possuíam em sua família histórico de doenças crônicas.

A existência de familiares, que foram denominados de grupo de risco, favorece ao aparecimento de sintomas ligados a psique do indivíduo, como o medo, a angústia, o desânimo.

Inúmeros foram os familiares que perderam seu ente querido, mas também inúmeros foram aqueles que passaram a sofrer com a expectativa da mera possibilidade, tão simplesmente e motivadamente pela circunstância de conviverem com pessoas do chamado grupo de risco.

Em consequência, foi questionado aos entrevistados se os familiares em primeiro grau foram acometidos com o Covid-19, e caso positivo, qual foram os sintomas apresentados.



Fonte: Elaboração própria, 2021.

Dos entrevistados que responderam à pesquisa, tão somente 27% responderam que não teve caso de Covid-19 com familiar próximo, sendo no entanto acometido tal enfermidade em 73%.

Assim como dito anteriormente, é de extrema relevância considerar para fins de levantamento de resultados as situações vivenciadas por cada entrevistado, seja de forma individual ou familiar, eis que tais circunstâncias podem ter sido preponderantes para a mudança de hábito e de vida.

Também neste aspecto, foram questionados aos entrevistados como se sentiram na última semana, em relação ao Covid-19. Neste momento foi identificado que além de sensações fisiológicas, como boca seca, tremores, dificuldade em respirar, também foram evidenciadas percepções psíquicas, como sentimentos de

nervosismo, dificuldade em vivenciar sentimento positivo, reação exagerada, pânico, agitação, desmotivação, medo, sentimento de que a vida não fazia nenhum sentido.

Conforme citado anteriormente, o resultado de estudo apresentado por SHAH et al (2020), evidenciou que ansiedade, estresse e depressão são sintomas preponderantes no mundo durante o Covid-19.

Esta situação não é evidenciada tão somente em pessoas mais velhas, mas também o foram detectadas em jovens, bem como em pessoas tanto solteiras quanto casadas ou mesmo divorciadas. Também pode-se observar os mesmos sintomas entre alunos, assim como trabalhadores, conforme dito por SHAH et al (2020).

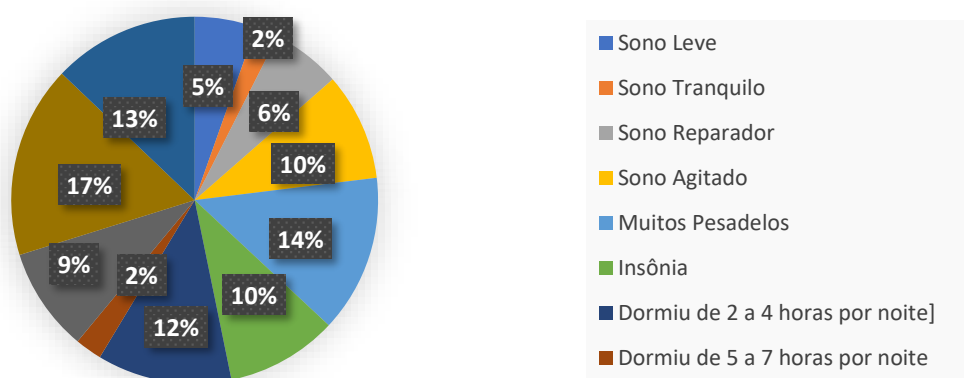
Os respectivos autores, do estudo mencionado retro, ainda evidenciaram que a inexistência de exercícios físicos foi importante para o aumento e aparecimento de tais sintomas.

Sintomas como o estresse, depressão, ansiedade, também são fatores diretamente influenciadores na perda do sono.

Por não conseguirem dormir, descansar, e por também estarem isoladas em casa, ou ainda trabalhando ou mesmo estudando em casa, acabam por se sentir desmotivadas e em consequência, deixam de praticar exercícios físicos ou até mesmo se alimentar de forma mais saudável.

Em vista disto, foi perguntado qual o tempo médio de sono dos entrevistados, sendo colhidos as seguintes informações, vejamos:

Gráfico 8 - Tempo médio do sono



Fonte: Elaboração própria, 2021.

Em grau verdadeiramente alarmante, tão somente 11% dos entrevistados responderam que conseguiram dormir mais do que 5 horas por dia. Sendo que tão somente 9% comunicou que dormiu tempo médio considerável saudável pela Organização Mundial de Saúde.

Da pesquisa levantada, em contribuição a situação que pode ser vivenciada pelos entrevistados, tão somente 8% puderam relatar que tiveram um sono tranquilo e reparador.

Logicamente podem ter sido geradas além da presença do Covid-19, outras situações motivadoras para a perda do sono, contudo dentre indivíduos considerados saudáveis, sem a existência de doenças crônicas, mas que tiveram em sua maioria sido acometidos pela pandemia e tiveram ainda familiares, com problemas crônicos, do grupo de risco, também acometidos pela Covid-19, é de se esperar que o fator da

doença, acumulado pela existência do isolamento, foram importantes para o aumento da perda do sono e inclusive da geração da insônia.

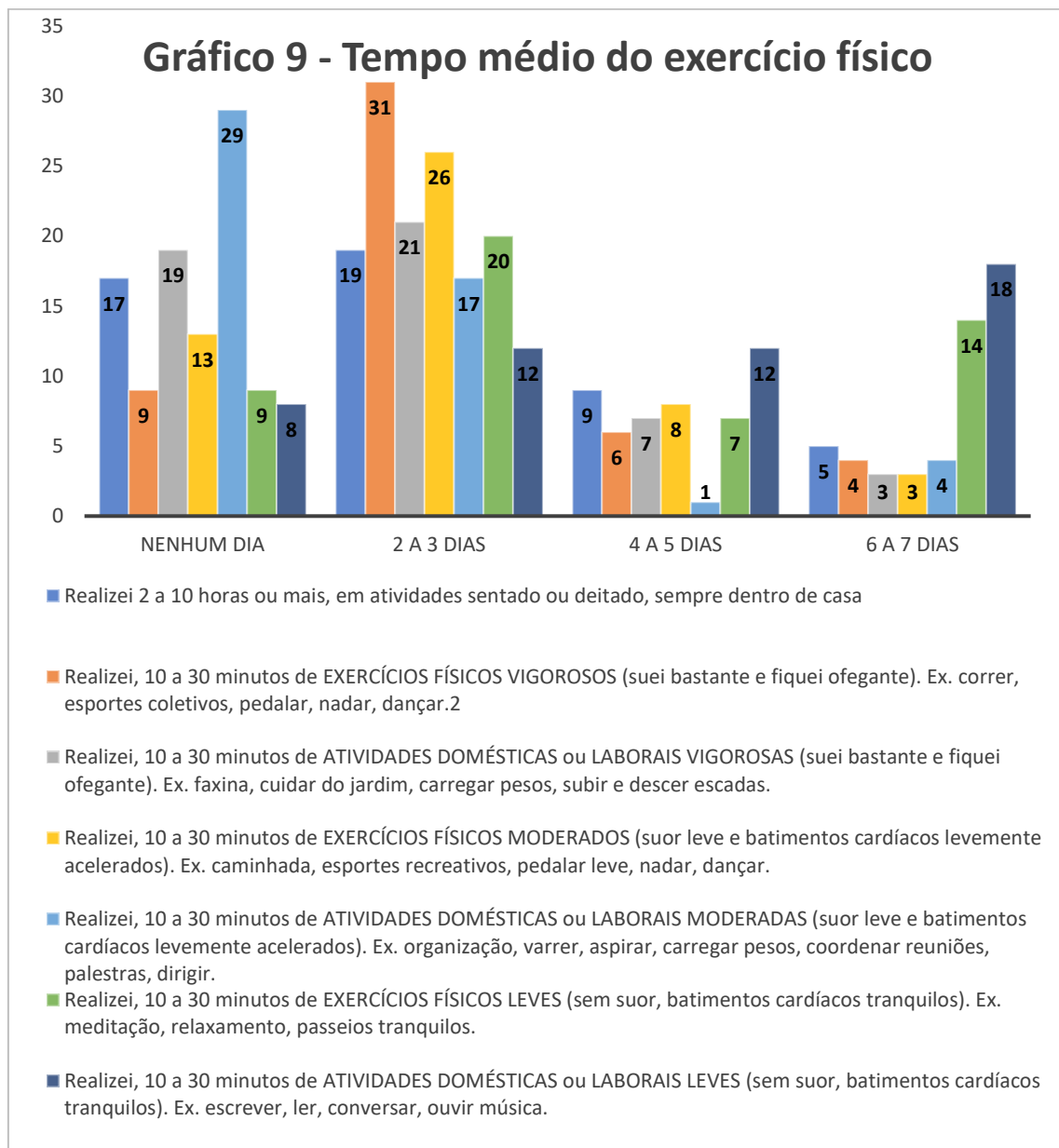
Por fim, foi questionado aos entrevistados sobre o tempo gasto com os exercícios físicos e atividades habituais.

O estudo buscou levantar entre os pesquisados a existência de atividades tanto daqueles que praticam exercícios físicos quanto daqueles que vivem tão somente para atividades do dia a dia, ou mesmo atividades domésticas.

Tentou-se abordar no questionário tantas quantas fossem possíveis os tipos de atividades que pudessem ser praticadas, bem como o tempo que acreditam praticar, ou a quantidade de dias dessa prática.

Vale destacar que não se trata de tarefas tão simplesmente habituais, mas daquelas das quais a prática é regular e constante, com a intenção do exercício físico e não tão simplesmente a atividade corporal pura e natural realizada por todos aqueles que possuem a capacidade motora de se locomover.

Deste modo, foram assim respondidos:



Fonte: Elaboração própria, 2021.

Veja que das informações acima colhidas, é possível evidenciar que dos 53 entrevistados, tão somente 34 informaram praticar algum tipo de exercício físico.

A inexistência da habitualidade na prática de exercício físico, ou na mudança que o período do Covid-19 tem provocado na população pode ter relação direta, não só com os fatores elencados anteriormente, mas também com situações que muitas vezes não são de fato diagnosticadas ou não levadas em consideração.

Tais levantamentos indicam que praticar exercício físico no tempo do Covid não tem sido prioridade na vida das pessoas, e somado a este, o isolamento tem evidenciado aumento considerável da perda superveniente da saúde física e mental da população.

Ellis et al. (2020) menciona em seu estudo que mais da metade dos participantes relataram problemas de saúde mental. Relata ainda que pessoas do gênero feminino, a redução de exercícios foram preditores significativos de problemas de saúde mental.

A prática habitual de exercício físico tem associações inversas bem estabelecidas contrárias a ansiedade e sintomas depressivos que precisam ser levadas em consideração pois contribuem sobremaneira no bem estar físico e também mental.

Em estudo divulgado por Girgin et al (2021), descobriu-se que o isolamento afetou consideravelmente a prática de exercício físico mínimo da população em geral, mas que com o aumento das atividades, pode-se perceber os benefícios dos exercícios e diminuição nas barreiras percebidas ao exercício.

Meyer et al (2020) também descobriu que o exercício físico traz grandes benefícios para a saúde mental.

No mais, considerando que a vida normal parece estar retornando, tendo em vista o resultado que a vacinação tem alcançado, o resultado deste estudo pode ser alterado futuramente, posto que o comportamento daqueles tidos como sedentários, ou ainda aqueles que se encontram desmotivados pelo isolamento podem ser modificados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou identificar e descrever a realidade vivenciada pelas pessoas com a pandemia e o isolamento social e o que afetou para a saúde mental e para a prática do exercício físico, buscando responder aos questionamentos abordados neste trabalho.

Vale destacar que o presente estudo alcançou um total de 54 pessoas, contudo somente 53 pessoas se disponibilizaram a responder. Este estudo foi disponibilizado via internet.

Com o estudo, pode-se constatar que durante a pandemia as pessoas deixaram de praticar exercícios físicos. Foi levantado a informação de que tão somente pouco mais de 60% delas praticavam algum tipo de atividade física ou exercício físico.

Deste percentual, foi constatado que 80% praticavam exercícios entre moderadas e leves e tão somente atividades domésticas.

Veja assim que considerando a perda da habitualidade do exercício físico, quando considerada tão somente atividades menores que 30 minutos diários ou ainda tão somente atividades domésticas, não há dúvidas de que a pandemia e o isolamento foram fatores determinantes para a escolha de hábito da população pesquisada,

deixando estas de utilizarem do exercício físico como meio de suprimir ou evitar os transtornos causados pela pandemia e pelo isolamento.

Com o estudo ainda identificou-se o aparecimento nos entrevistados de doenças psíquicas percebidas, como sentimentos de nervosismo, dificuldade em vivenciar sentimento positivo, reação exagerada, pânico, agitação, desmotivação, medo, sentimento de que a vida não fazia nenhum sentido.

Constatou-se ainda de que tão somente 11% dos entrevistados de fato conseguiram dormir, sendo um fator alarmante o surgimento da insônia, o que diretamente é fator preponderante para o surgimento e aumento do estresse, da depressão, ansiedade, bem como para a desmotivação para a prática de exercícios físicos.

Diante disso, percebeu-se que as pessoas tratam exercício físico como mero adjunto de sua vida, mas que pode ser descartado a qualquer momento, pois não foi considerado como atividade prevalecente entre os entrevistados.

Também revelou o estudo a necessidade de melhoria na percepção dos indivíduos sobre os benefícios da prática regular de atividade física e prática do exercício físico, assim como a necessidade de melhoria na orientação da população quanto aos benefícios que o exercício físico pode proporcionar.

Não restou dúvidas de que o exercício físico proporcionou, conforme os estudos agregados, diminuição e capacidade de defesa contra o surgimento do estresse, da depressão e ansiedade.

Veja assim que, por meio do estudo realizado bem como através dos estudos comparativos, pode-se concluir que o exercício físico é essencial à manutenção da saúde física e mental.

Espera-se que com o retorno gradual das atividades da população, possam ser alterados os dados percebidos com o presente estudo, e que as pessoas percebam a importância da prática de exercício físico e de como essa prática pode ser utilizada como ferramenta hábil contra as doenças físicas e mentais da nova era.

REFERÊNCIAS

BALANZA-MARTINEZ, Vicent, *et al.* A avaliação das mudanças no estilo de vida durante a pandemia COVID-19 usando uma escala multidimensional. **Rev Psiquiatr Salud Ment**, 2021.

ELLIS, Louise A., *et al.* COVID-19 como 'transformador de jogo' para a atividade física e bem-estar mental de jogadores de realidade aumentada durante a pandemia: estudo de pesquisa de métodos mistos. **J Med Internet Res**, dezembro, 2020.

FAULKNER, James, *et al.* Atividade física, saúde mental e bem-estar de adultos durante as estratégias iniciais de contenção do COVID-19: uma análise transversal de vários países. **J Sci Med Sport**, 2021.

FILGUEIRAS, Alberto; STULTS-KOLEHMAINEN, Matthew. **The relationship between behavioural and psychosocial factors among brazilians in quarantine due to covid-19.** 2020. Disponível em: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3566245

FONSECA, João José Saraiva da **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GIRGIN, Nuray; OKUDAN, Begum. A pandemia de COVID-19 e os benefícios e barreiras percebidos dos exercícios: um estudo transversal sobre as percepções da sociedade turca sobre a atividade física. **Australian Journal of General Practice**, v 50, Edição 5, maio de 2021.

GOVERNO DO BRASIL. Brasil confirma primeiro caso do novo coronavírus. Publicado em 26.02.2020. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/02/brasil-confirma-primeiro-caso-do-novo-coronavirus>. Acesso em 7 de setembro de 2021.

LEI LEI, Xiaoming Huang *et al.* Comparação da prevalência e fatores associados de ansiedade e depressão entre pessoas afetadas por pessoas não afetadas pela quarentena durante a epidemia de COVID-19 no sudoeste da China. **Med Sci Monit**, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7199435/>

LÓPEZ-MORENO, Miguel, *et al.* Efeitos físicos e psicológicos relacionados a hábitos alimentares e mudanças no estilo de vida derivadas do confinamento domiciliar COVID-19 na população espanhola. **Nutrientes**, Nov; 12(11), 2020.

MEYER, Jacob, *et al.* Mudanças na atividade física e comportamento sedentário em resposta ao COVID-19 e suas associações com a saúde mental em 3052 adultos nos EUA. **Int J Environ Res Saúde Pública**, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Sintomas. Publicado em 04.01.2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/sintomas>. Acesso em 7 de setembro de 2021

NEPEF. **Projeto do núcleo de estudos e pesquisa em educação física**. Curso de Educação Física. Escola de Formação de Professores e Humanidades. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. 2014.

NUNES, et al. Um estudo de autópsia do espectro de COVID-19 grave em crianças: de SARS a diferentes fenótipos de MIS-C. **E Clinical Medicine**. V. 35, maio, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.100850>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Pneumonia de causa desconhecida – China. Publicada em 05.01.2020. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20200107032945/https://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unkown-cause-china/en/>. Acesso em 7 de setembro de 2021.

QIN, Fei, *et al.* Atividade física, tempo de tela e bem-estar emocional durante o novo surto de Coronavírus (Covid-19) de 2019 na China. **Int J Environ Res Saúde Pública**, 2020.

SANTOS, Stéfane Lima. **A prática de exercícios físicos para a redução da ansiedade em adultos**. Trabalho de Conclusão de Curso, Graduação em

Licenciatura em Educação Física, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, jun. 2020.

SHAH, Syed Mustafa Ali, *et al.* Prevalência, respostas psicológicas e correlatos associados de depressão, ansiedade e estresse em uma população global, durante a pandemia da doença por Coronavírus (Covid-19) (COVID-19). **Community Ment Health J**, 2020.

SONZA, Anelise, *et al.* Brasil antes e durante a pandemia de COVID-19: impacto na prática e hábitos de exercício físico. **Acta Biomed**, 2021.

TO, Quyen Gia., *et al.* Impacto do COVID-19 na atividade física entre 10.000 membros do Steps e envolvimento com o programa na Austrália: estudo prospectivo. **J Med Internet Res**, janeiro, 2021.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATA DA APRESENTAÇÃO DO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Aos 8 dias do mês de dezembro de 2021 reuniram-se remotamente, na sala 3, Plataforma TEAMS, do Curso de Educação Física - BACHARELADO, às 10:00 horas, a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): ANDREA CINTIA DA SILVA



Parecerista: MARCELO SPADA RIBEIRO

para a apreciação do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física – BACHARELADO, do Acadêmico(a):

STEFANE LIMA SANTOS

Com o título:

**PANDEMIA E ISOLAMENTO: CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE MENTAL E
PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Que após ser apresentado recebeu o conceito:

() A

(X) B

() C

() D

Coordenação do Curso de Educação Física.

ANEXO 1**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, STEFANE LIMA SANTOS estudante do Curso de Educação Física,
Matrícula: 2021.2.0128.0023-1, telefone: 62 9 9661-4619, e-mail
steefanelimasantos09@gmail.com, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância
com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de
Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado PANDEMIA
E ISOLAMENTO: CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE MENTAL E PRÁTICA DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco)
anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de
computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE,
MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins
de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos
cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 8 de dezembro de 2021.

Nome completo do autor: STEFANE LIMA SANTOS

Assinatura do(s) autor(es): Stefane Lima Santos

Nome completo do professor-orientador: ANDREA CINTIA DA SILVA

Assinatura do professor-orientador: Andrea Cintia da Silva

Goiânia, 8 de dezembro de 2021.