

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A PANDEMIA

Alunas: Emilly Aparecida Bandeira; Kailaine Hemily Correa

Orientador: Júlio Caldas da Rocha

Escola Estadual Técnica de Caxias do Sul - RS

Introdução:

Com a chegada da pandemia e o distanciamento social como forma de conter a doença, muitas pessoas deixaram de fazer exercícios físicos por conta do fechamento de academias, praças e áreas de lazer; e por conta disso, acabam desenvolvendo um comportamento sedentário que pode ocasionar diversos problemas de saúde, físicos e mentais

Objetivos

- Ressaltar a importância do exercício físico na saúde da população durante a pandemia de COVID-19;
- Conscientizar as pessoas dos riscos do sedentarismo;
- Provar, através de uma pesquisa quantitativa com uso de formulário, se o exercício físico trouxe resultados positivos na saúde mental durante a pandemia.

Metodologia

Revisão bibliográfica e pesquisa quantitativa, através da aplicação de questionário com grupos de pessoas sedentárias e ativas fisicamente

Resultados

Ansiedade		
	Ativos (8 participantes)	Sedentários (8 participantes)
0 – 7 pontos: Improvável	3 participantes (37,5%)	2 participantes (25%)
8 – 11 pontos: Possível (questionável ou duvidosa)	3 participantes (37,5%)	4 participantes (50%)
12 – 21 pontos: Provável	2 participantes (25%)	2 participantes (25%)

Tabela 1 – resultado do questionário referente a ansiedade

Depressão		
	Ativos (8 participantes)	Sedentários (8 participantes)
0 – 7 pontos: Improvável	7 participantes (87,5%)	6 participantes (75%)
8 – 11 pontos: Possível (questionável ou duvidosa)	1 participante (12,5%)	2 participantes (25%)
12 – 21 pontos: Provável	0 participantes (0%)	0 participantes (0%)

Tabela 2 – resultado do questionário referente a depressão

Através das pesquisas e da análise de dados, conclui-se que as pessoas não ativas fisicamente estão mais propensas a desenvolver ansiedade e depressão do que pessoas que se exercitam diariamente.

Conclusão

Conclui-se que, com a chegada da pandemia, o índice de sedentarismo pode aumentar devido ao isolamento social, e isso acaba contribuindo para o surgimento de diversas doenças físicas e mentais, e que uma ótima maneira para resolver esse problema é a prática de exercícios físicos, que além de fortalecer nosso sistema imunológico de diversas doenças físicas, contribui também para o nosso bem estar mental.

Referências bibliográficas

World Health Organization. (WHO). **Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO**, 04 abr 2002. Disponível em: <<https://www.who.int/news/item/04-04-2002-physical-inactivity-a-leading-cause-of-disease-and-disability-warns-who>>. Acesso em 03 de maio de 2021.

REIS, Michel Silva *et al.* **Como cuidar do seu coração na pandemia do Covid-19: recomendações para a prática do exercício físico e respiratórios**. Rio de Janeiro: UFRJ, Departamento de Fisioterapia, Grupo de Pesquisa em Avaliação e Reabilitação Cardiorrespiratória, 2020. 21 p. E-book. Disponível em: <<https://pantheon.ufrj.br/handle/11422/12950>>. Acesso em 01 de junho de 2021.

RAIOL, Rodolfo A. **Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a pandemia da COVID-19**. *Braz J Health Rev*, 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8463>> Acesso em 03 de maio de 2021.