



ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Claudio Bispo de Almeida ¹
Ricardo Franklin de Freitas Mussi ²
Saulo Vasconcelos Rocha ³

O mundo vive, no ano de 2020, uma crise de saúde sem precedentes na história moderna em decorrência da pandemia de COVID-19. O novo coronavírus (Sars-CoV-2) mudou os comportamentos de boa parte das pessoas e comunidades. Medidas de restrições de circulação, estímulo ao distanciamento social e o fechamento dos espaços destinados à prática de atividades físicas (ações necessárias para conter o avanço do novo coronavírus) contribuíram para a abrupta redução da prática de atividade física e o aumento do tempo dispendido em comportamentos sedentários (devido, por exemplo, ao maior tempo sentado em casa e maior utilização de equipamentos como computadores e celulares).

A atividade física, compreendida como qualquer movimento corporal realizado pelos músculos esqueléticos resultando em aumento do gasto energético acima dos níveis de repouso (Caspensen, Powell, Christenson, 1985), é considerada um dos pilares da promoção da saúde pela sua significativa contribuição para uma vida saudável e o incremento da longevidade (Huerta et al., 2016).

A prática regular de atividade física pode prevenir o risco de morte prematura por meio de diferentes mecanismos, incluindo efeitos no balanço hormonal, controle

¹ Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina. Doutorando em Enfermagem e Saúde pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Docente na Universidade do Estado da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9486-7163>
E-MAIL: claudio_bispo_de_almeida@hotmail.com

² Doutor em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina. Docente no Programa de Pós-Graduação em Ensino, Linguagem e Sociedade da Universidade do Estado da Bahia.

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1515-9121>
E-MAIL: rimussi@yahoo.com.br

³ Doutor em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina. Docente no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8655-5151>
E-MAIL: svrocha@uesb.edu.br



do peso corporal, melhora da função imune, controle inflamatório, resposta ao estresse (Silverman, Deuster, 2014), prevenindo, assim, a ocorrência de doenças crônico-degenerativas (Bull et al., 2020).

Diante deste cenário epidemiológico, é importante destacar que apesar de compreendermos a importância da prática de atividade física regular, salientamos seus benefícios exigem que as mesmas sejam realizadas em locais que apresentem condições adequadas e que proporcionem o menor risco de contaminação.

Neste sentido, a Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde, em nota emitida no mês de maio de 2020, se posicionou da seguinte maneira:

- a) não realizem atividades físicas/práticas corporais em ambientes com aglomeração de pessoas, que compartilhem equipamentos e/ou que não viabilizem o distanciamento mínimo necessário adequado para a prática de atividades físicas;
- b) procurem se manter fisicamente ativas realizando atividades físicas em suas casas, levando em conta elementos importantes como gosto, preferência, habilidade em fazê-las, segurança, tempo livre disponível e as estruturas das casas.

É importante sinalizar que os benefícios da AF apresentam melhores para a saúde em geral, principalmente, quando ocorre o acúmulo entre 150 a 300min/semana de atividades moderadas ou entre 75 a 150 min/semana de atividades vigorosas (Bull et al., 2020). Mais ainda, a Organização Mundial de Saúde enfatiza que todo movimento é importante e mesmo escores menores do que os recomendados devem ser valorizados, pois, pequenas sessões são melhores que não realizar nenhuma atividade física, ou seja, “todo movimento conta” (Bull et al., 2020).

Destarte, o presente dossiê, disposto em vários manuscritos, contribui na divulgação de estudos relacionados à ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE (Assunção & Assunção, 2020; Jesus & Assunção, 2020; Jesus et al., 2020; Lozado et al., 2020; Machado et al., 2020; Silva & Viana, 2020). Ações como esta auxiliam para que profissionais da área de saúde tenham facilitado o acesso a estas informações, e pessoas de outras áreas sintam-se estimuladas em manter ou iniciar uma vida ativa.

Então, fica o convite para as leituras dos textos, que poderão contribuir na ampliação do conhecimento sobre ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, em um momento histórico tão importante para o aprofundamento temático, considerando uma diversidade de perspectivas e possibilidade.



REFERÊNCIAS

Assunção, J. I. C., & Assunção, J. R. (2020). A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais. *Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva*, 1, e9992.

Bull, F. C. et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.

Huerta, J. M., et al. (2016). Work, household, and leisure-time physical activity and risk of mortality in the EPIC-Spain cohort. *Preventive Medicine*, 85, 106-112.

Jesus, M. B. N. de, & Assunção, J. R. (2020). Implicações metabólicas do exercício físico no eixo hipotálamo - pituitária - adrenal. *Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva*, 1, e9995.

Jesus, V. S. de, Figueiredo, M. S., Santos, L. dos, Rocha, A. A., & Barbosa, F. N. M. (2020). Representações sociais da atividade física: um estudo com estudantes do ensino médio em um município do sudoeste baiano. *Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva*, 1, e9998.

Lozado, Y. A., Barbosa, R. S., Caires, S. da S., Bomfim, B. S. M., & Santos, L. dos. (2020). Implicações do elevado comportamento sedentário à saúde de idosos: uma revisão de literatura. *Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva*, 1, e9994.

Machado, G. R., Jesus, J. J. S. de, Cardoso, G. M. P., & Ferreira, M. E. R. (2020). O profissional de educação física e a promoção da saúde na atenção básica. *Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva*, 1, e9997.

Silva, A. J. da, & Viana, V. R. (2020). Efeitos do exercício físico em pessoas portadoras do vírus hiv, sob tratamento da terapia antirretroviral de alta eficácia - haart. *Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva*, 1, e9993.

Silverman, M. N., Deuster, P. A. (2014). Biological mechanisms underlying the role of physical fitness in health and resilience. *Interface Focus*, 4(5):20140040.

Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde. (2020). Nota da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde sobre a realização de atividades físicas e práticas corporais no contexto atual de pandemia da Covid-19. Acesso em: 14/05/2020. Disponível em: www.sbafs.org.br/noticia/109/nota-da-sociedade-brasileira-de-atividade-fisica-e-saude-sobre-a-realizacao-de-atividades-fisicas-e-praticas-corporais-no-contexto-atual-de-pandemia-da-covid-19