



INTERFERÊNCIAS NAS PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

Lucas De Oliveira Rosa
Rodrigo Bozza (Orientador)

Resumo

Surge no ano de 2019 na cidade de Wuhan, na China, a nova variante do coronavírus, o Sars-Cov-2. Essa variante de contaminação aguda, propagou-se pelo mundo causando uma série de mortes e alterações na vida das pessoas. No dia 03 de fevereiro de 2020, o governo federal brasileiro decretou estado de emergência em saúde pública e o congresso Nacional sancionou a lei 13.979, que dispõe normativas sobre as medidas de segurança à serem adotadas para evitar a propagação do vírus no país. Dentre essas medidas estão a quarentena, que restringiu o funcionamento de locais considerados como serviços não essenciais e o isolamento social, que proíbe aglomerações de pessoas. Sendo assim, esse estudo busca através de artigos selecionados por meio das palavras-chave, realizar uma revisão bibliográfica para compreender como a pandemia e as medidas de segurança pública, afetaram as práticas de exercícios físicos. A atividade física atua diretamente no sistema cardiovascular e metabólico e estudos apontam que é necessário praticar certa de 150 à 300 minutos de atividades de moderada intensidade por semana, com enfoque à saúde. A pandemia influenciou diretamente no estilo de vida das pessoas, com as iniciativas do isolamento social para evitar a propagação do vírus, diversas cidades e municípios proibiram o funcionamento de espaços destinados às práticas de atividades físicas, as pessoas acabaram ficando mais em casa, movimentando-se menos, e com aumento da inatividade física juntamente há uma má alimentação, o corpo acaba criando resistência a insulina, gerando acréscimo de gordura, aumentando o riscos de se desenvolver doenças crônicas.

Palavras-chave: Pandemia; COVID-19; Isolamento social; Atividades Físicas; Brasil.