SOCIEDADE BRASILEIRA
DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Nota da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde

Atividade física e Covid-19

Desde os momentos iniciais da pandemia de Covid-19, pesquisadores vêm se mobilizando para explorar as possíveis relações entre atividade física e Covid-19. Visando informar e fomentar, com base no conhecimento científico, o debate sobre a temática, a Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS) posiciona-se, por meio desta nota, tomando como base a evidência de dois estudos que possuem elevado impacto para a área.

Em outubro de 2020, foi apresentado o trabalho de Yates et al., elaborado a partir dos dados de 412.596 adultos e idosos participantes do UK Biobank. Este estudo encontrou que pessoas que fazem caminhadas mais rápidas (≥ 6,4 km/h) possuem menor chance de apresentarem desfechos mais graves da Covid-19. Complementarmente, o mesmo estudo também sugere que pessoas que caminham em velocidade igual ou inferior à 4,8 km/h configuram-se como grupo de alto risco de desfechos mais graves da Covid-19, independente de serem obesas ou não.

Mais recentemente, em abril de 2021, o estudo de Sallis et al. apontou, a partir dos dados de 48.440 adultos, que pessoas fisicamente inativas possuem maiores chances de hospitalização, admissão em unidades de terapia intensivas (UTI) e morte por Covid-19, quando comparadas àquelas que acumulam, pelo menos, 150 minutos semanais de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa.

Isso posto, é imprescindível que as estratégias e ações institucionais relacionadas à promoção da atividade física sejam reforçadas em todos os grupos sociais. O conhecimento vigente aponta que a vulnerabilidade está associada tanto à maiores impactos da Covid-19 como à inatividade física no tempo de lazer.

Por fim, vale mencionar que a ciência, aos poucos, vem dirimindo as dúvidas sobre a importância da atividade física em relação à Covid-19 e que é papel da SBAFS fomentar o debate dentro do conhecimento disponível. Percebendo-se que a pandemia da Covid-19 ocasionou a redução dos níveis de atividade física em distintos pontos do país, recomenda-se que estratégias para sua promoção, neste momento, tenham olhar humanizado. Destaca-se ainda que mulheres, pessoas com mais idade e menor escolaridade e renda praticam menos atividade física no seu tempo livre.

Diretoria Executiva

Conselho Fiscal

Com a contribuição do Prof. Dr. Pedro Hallal

SOCIEDADE BRASILEIRA
DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Referências consultadas para a fundamentação desta nota

Crochemore-Silva I, Knuth AG, Wendt A, Nunes BP, Hallal PC, Santos LP, Harter J, Pellegrini DDCP. Physical activity during the COVID-19 pandemic: a population-based cross-sectional study in a city of South Brazil. Cien Saude Colet. 2020 Nov;25(11):4249-4258. doi: 10.1590/1413-812320202511.29072020.

Marques M, Gheller R, Henrique N, Menezes EC, Streit I, Franchini E, Autran R. Physical activity during the COVID-19 pandemic: a survey with adults in Northern Brazil. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2020;25:e0151. doi: 10.12820/rbafs.25e0151

Rodrigues P, Reis EC, Bianchi L, Palma A. Fatores associados à prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2020;25:e012. doi: 10.12820/rbafs.25e0124.

Sallis R, Young DR, Tartof SY, Sallis JF, Sall J, Li Q, Smith GN, Cohen DA. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. Br J Sports Med. 2021 Apr 13:bjsports-2021-104080. doi: 10.1136/bjsports-2021-104080. Epub ahead of print.

Santos DL, Azambuja CR. Physical activity and sedentary behavior in university students during the COVID-19 pandemic. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2020;25:e0177. doi: 10.12820/rbafs.25e0177

Yates T, Razieh C, Zaccardi F, Rowlands AV, Seidu S, Davies MJ, Khunti K. Obesity, walking pace and risk of severe COVID-19 and mortality: analysis of UK Biobank. Int J Obes (Lond). 2021 Feb 26:1–5. doi: 10.1038/s41366-021-00771-z. Epub ahead of print.