

53 - EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.

VANESSA LIMA ARAÚJO
PROF. MAURO FERNANDO LIMA DA SILVA
Centro Universitário Santo Agostinho- UNIFSA
Teresina- PI, Brasil
mauropetman@yahoo.com.br

doi:10.16887/91.a1.53

1. INTRODUÇÃO

Em março de 2020, o mundo foi impactado pela rápida disseminação do novo corona vírus (Sars-Cov-2), levando as autoridades de saúde a indicar como principal medida de controle, o distanciamento social (HUARCAYA-VICTORIA, MENESES-SACO; LUNA-CUADROS, 2020.). Os impactos do distanciamento social e do adoecimento podem ir além da diminuição do nível de atividade física da população, afetando também a saúde mental (KANEKAR; SHARMA, 2020).

Vários fatores podem estar envolvidos na associação entre COVID-19 e desfechos psíquicos, como: medo inerente à pandemia, efeitos adversos de tratamentos, estresse financeiro e isolamento social (saudades dos entes queridos) (RAONY, et al. 2020). Este tipo de cenário pode ainda servir de “gatilho” para as principais doenças que comprometem a saúde mental: a ansiedade e a depressão, segundo o Manual Diagnóstico de Transtornos Mentais (PIEH; BUDIMIR; PROBST, 2020).

Agora, mais do que nunca, necessita-se implementar a prestação de serviços que atenda às necessidades de saúde mental da população e que reduza as disparidades, tanto globalmente quanto dentro de cada país (MORENO et al. 2020). Apesar das diferenças substanciais entre os países nos sistemas de saúde física, social e mental, acreditamos que tal abordagem seja viável em algumas adaptações específicas de cada local (OCONNOR et al. 2020).

A economia, fator importante a ser considerado, tem impacto direto desde a baixa do rendimento produtivo do indivíduo que sofre com má qualidade em sua saúde mental, até os custos do Estado com afastamentos e tratamentos quando utilizada a rede pública de saúde (RODRIGUES; TRIANI; TELLES, 2018).

Existe uma crescente busca por alternativas capazes de auxiliar tanto na manutenção, quanto no controle da saúde mental em épocas de crise. Dentre estas alternativas o exercício físico se apresenta como uma importante abordagem não farmacológica e de custo acessível (CHAU et al. 2020). Vale ressaltar que, embora a prática de exercício físico seja benéfica para qualquer indivíduo e que, auxilie na melhoria da saúde mental, apenas a prática do exercício não dispensa outros tratamentos associados como apoio (ANDRETTA; MICKAY, 2020).

Os benefícios do exercício físico, estão associados a melhorias pluralizadas, tendo em vista que, além do aprimoramento do condicionamento físico geral, tem sido evidenciado, elevação da autoestima e aumento da autoconfiança do praticante (CALO et al. 2020). Os exercícios também auxiliam no controle do estresse, ansiedade, equilíbrio da desordem afetiva sazonal, amenizam comportamentos agressivos e ajudam no combate à depressão (CAMARA; BRANDÃO, 2020).

Para a realização desta revisão sistemática (RS) fez-se um sumário de evidências provenientes de estudos primários conduzidos para responder uma questão específica de pesquisa: Quais as contribuições do exercício físico para o bem-estar geral e especial a saúde mental durante o distanciamento social na pandemia do novo corona vírus? Frente a estes benefícios o trabalho foi fundamentado a partir de uma revisão sistemática, que tem por objetivo geral destacar o protagonismo do exercício físico no controle e manutenção da saúde mental durante o distanciamento social imposto como recomendação das autoridades de

saúde. Sendo assim o objetivo deste estudo foi verificar a partir de uma revisão sistemática, as contribuições do exercício físico para o bem-estar geral e em especial a saúde mental durante o afastamento social na pandemia do novo corona vírus.

2. MÉTODO

2.1 Tipo de pesquisa

A opção pela metodologia adotada para este estudo foi a de revisão sistemática (RS) para o desenvolvimento desta pesquisa se deu por conta do interesse em estabelecer uma investigação criteriosa com aplicação de métodos explícitos e sistemáticos de busca, ainda, a avaliação crítica e síntese de informações selecionadas e relacionadas ao tema escolhido (MUKA et al., 2020).

2.2 Etapas da pesquisa

Esta pesquisa foi dividida, nas seguintes etapas: 1-planejamento da pesquisa, 2-identificação, 3- seleção, 4-elegibilidade e 5-inclusão. Realizado através das bases de dados Science Direct, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PUBMED respectivamente, utilizando as palavras-chaves: atividade física; saúde mental; exercício físico, pandemia da covid-19. Com termos em português, inglês, como ano de descrição 2015 a 2020. Os operadores booleanos usados foram: and, or e not.

2.2.1 Planejamento da pesquisa

As etapas consistiram em: 1- busca sistemática na literatura, 2- análise crítica para inclusão e exclusão de estudos e 3- coleta de variáveis de desfecho (extração de dados), conforme descrito abaixo.

2.2.2 Identificação

A identificação do tema de seleção da hipótese ou questão de pesquisa; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem e/ou busca na literatura; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/ categorização dos estudos; avaliação dos estudos incluídos; interpretação dos resultados; e apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

2.2.3 Seleção dos artigos

Concluída a busca, é necessário avaliar seus resultados e selecionar os estudos elegíveis. Para evitar vieses na seleção dos estudos, esta foi feita por dois pesquisadores, realizando-se a seleção de maneira independente e com base nos critérios de elegibilidade da revisão, definidos a partir da pergunta da pesquisa. Cada revisor registrou se concorda ou não com a inclusão do estudo, com base na avaliação dos títulos e dos resumos. Os casos discordantes são resolvidos por consenso ou por intermédio de um terceiro pesquisador (GALVÃO; RICARTE 2019).

2.2.4 Elegibilidade

Como critério de inclusão foram considerados somente estudos publicados nos últimos cinco anos (2015 a 2020), nos idiomas português e inglês, disponíveis nos meios eletrônicos e que contemplem elementos conceituais referentes aos temas abordados, a fim de aprofundar

as questões sobre as contribuições do exercício físico sobre a saúde mental durante o distanciamento social da pandemia do novo corona vírus. Os critérios de exclusão foram artigos que não abordassem o tema central dessa e não atinja a relevância necessária, publicações que não se tratava de pesquisa científica, fora do período estipulado e escritos em outras línguas das estipuladas a busca

2.2.5 Inclusão

O processo de inclusão da amostra pesquisa se inicia com: 1-avaliação crítica de cada um dos artigos; 2- coleta de dados utilizando instrumentos que analisem em pares (dois pesquisadores simultaneamente) a validade metodológica.

A estratégia PICO representa a sigla para População (*Population*), Intervenção (*Intervention*), Comparação (*Comparison*) e Desfecho (*Outcome*) (CAMILO; GARRIDO, 2019). A estratégia pico do trabalho está representada no quadro 1.

Quadro 1 – Estratégia PICO.

| 1. POPULAÇÃO (PATIENT/PROBLEM) | 2. INTERVENÇÃO (INTERVENTION) | 3. CONTROLE (COMPARISION) | 4. DESFECHO (OUTCOME) |
|--|-------------------------------|--|--|
| Pessoas em distanciamento social. | Prática de exercício físicas. | Comparação entre grupos de indivíduos diagnosticados sedentários e fisicamente ativos. | Melhoria no quadro de saúde mental redução de estresse, ansiedade, aumento da autoconfiança e melhoria na qualidade de vida. |
| PERGUNTA: Quais os benefícios da exercício físico sobre a saúde mental durante o isolamento social da pandemia do novo corona vírus? | | | |

Fonte: Elaborado pelo Autor (2020).

2.3 Definição de termos e entretermos

2.4.1 Estratégias de busca

Quadro 2 – Estratégia de busca

| BASES PESQUISADAS | RESULTADO DAS BUSCAS | ESTRATÉGIA DE BUSCA |
|-------------------|----------------------|---|
| BVS | 171 | Filtro 1 – descritores português: distanciamento social AND saúde mental ANDE exercício físico. Filtro 2 – descritores em inglês: social distance AND mental health ANDE physical exercise Filtro 2 – Período: 2015 – 2020 Filtro 3 – Idioma: inglês e português |
| SCIENCE DIRECT | 131 | |
| PUBMED | 04 | |

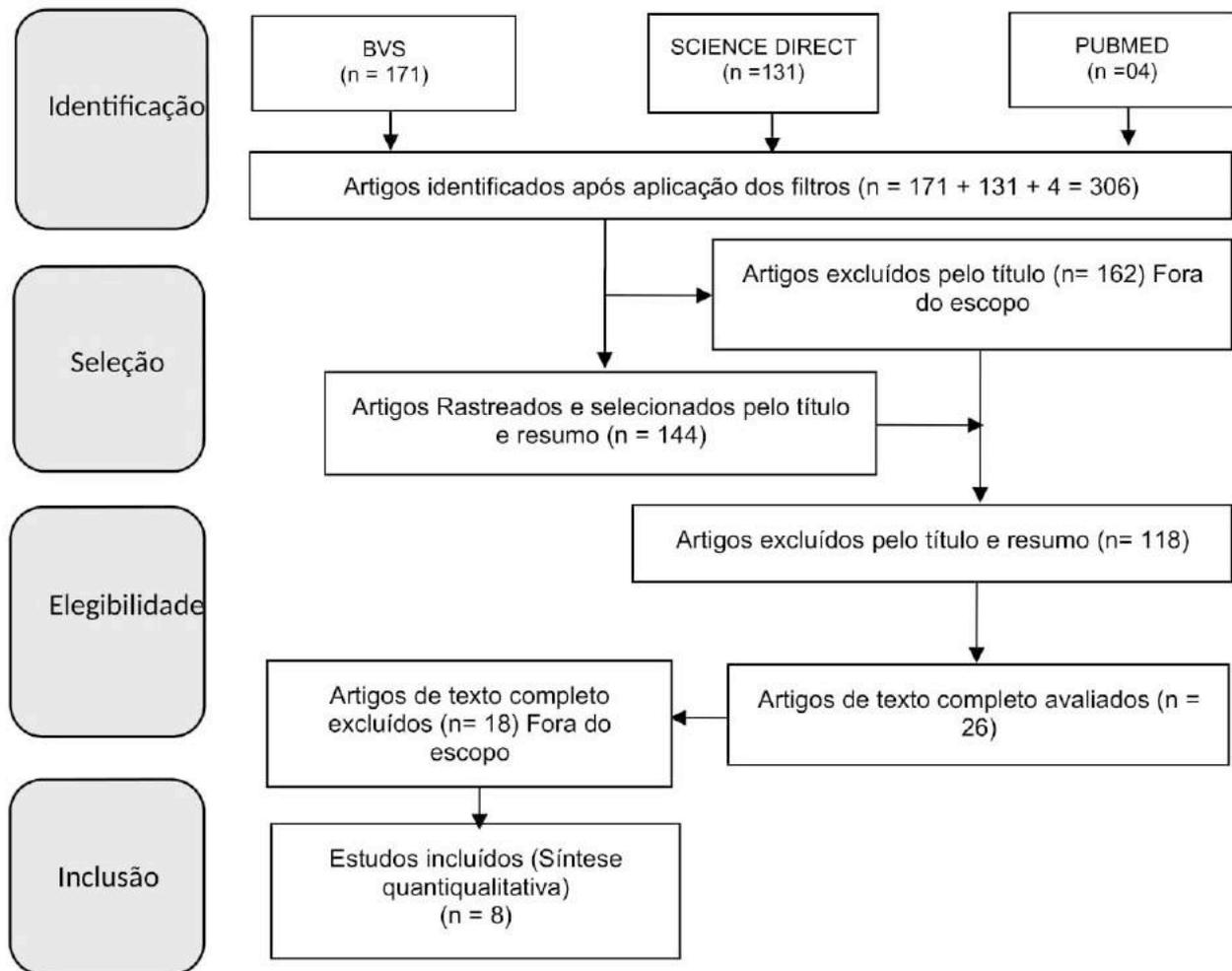
Fonte: Elaborado pelo Autor (2020).

3. RESULTADOS

As estratégias de busca supracitadas destacaram um volume expressivo de materiais, portanto, para corroborar com as ideias apresentadas na fundamentação, após as buscas nas bases de dados, os autores limitaram-se a avaliar trinta (306) artigos, sendo de cada base de dados, dos quais, ao final foram selecionados oito artigos sendo. O fluxograma 1 abaixo,

apresenta essa quantificação, detalhando as bases de dados utilizadas e os fatores de elegibilidade e inclusão.

Figura 1 - Fluxograma da seleção dos artigos (*Prisma Flow*)



Fonte: Elaborado pelo Autor (2020).

Dentre os 306 artigos encontrados para a realização desta pesquisa, 162 foram excluídos por estar fora do escolpo da pesquisa, ficando 144, 118 foram excluídos após não encontrar relação expressa de seus títulos e resumo com o objetivo deste estudo, tendo sido excluídos 18 após leitura completa, restando somente 8 artigos para compor os resultado e serem discutidos, os trabalhos selecionados encontram-se descritos em síntese qualitativa no quadro 01, logo abaixo.

Quadro 1 – Síntese dos Artigos incluídos na Revisão Sistemática

| FONTES E DATA | OBJETIVOS | RESUMO DO METODO | RESULTADOS |
|----------------------------------|---|--|--|
| CALLOW, et al., 2020. | -Determinar a relação entre a quantidade e a intensidade da atividade física realizada por idosos na América do Norte (Estados Unidos e Canadá) e seus sintomas de depressão e ansiedade enquanto estão sob as diretrizes de distanciamento social (DS) para a pandemia COVID-19. | -Estudo descritivo transversal; -Pesquisa online; -1.046 idosos; -Informações demográficas básicas, estado de saúde atual e o impacto do DS atual em seu estado subjetivo de saúde mental; -Escala de Atividade Física para Idosos, para determinar a quantidade e a intensidade da atividade física realizada, bem como a Escala de Depressão Geriátrica e a Escala de Ansiedade Geriátrica; | -97% dos participantes indicaram que aderiram ao DS "Na maior parte do tempo" ou "Estritamente"; -Maiores níveis de atividade física experimentaram níveis mais baixos de sintomas semelhantes aos da depressão quando a idade, o sexo e a escolaridade foram levados em consideração; -Intensidade da atividade física realizada (leve, moderada e vigorosa) no modelo indicou que maior atividade leve e extenuante, mas não moderada, previniu sintomas semelhantes aos da depressão; |
| DENG et al., 2020. | - Usar dados de uma pesquisa baseada na web para avaliar a relação entre o estado de saúde mental de estudantes universitários e seus estilos de vida relacionados ao esporte. Problemas relacionados à educação física baseada na web também foram examinados. | -1.607 entrevistados de 267 cidades; - Pesquisa através da web foi conduzida por amostragem de bola de neve de 8 a 11 de maio de 2020. -Dados demográficos, estado de saúde mental e estilos de vida relacionados a esportes de estudantes universitários em Wuhan, bem como questões relacionadas à educação física conduzida pela web foram coletados. -O estado de saúde mental foi avaliado pela Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). | -As pontuações médias das subescalas DASS-21 (2,46 para depressão, 1,48 para ansiedade e 2,59 para estresse) foram significativamente menores nesse estudo do que em um estudo anterior; -Escore DASS-21 mais baixos foram significativamente correlacionados com exercícios regulares, manutenção de hábitos de exercício durante o surto de COVID-19, exercícios mais de 1 a 2 vezes por semana, duração do exercício > 1 hora e > 2.000 passos do pedômetro; |
| DUNCAN, et al., 2020. | -Investigar a associação entre a mudança percebida na atividade física ou exercício e os resultados de saúde mental a curto prazo em resposta a estratégias de mitigação COVID-19 em uma amostra de gêmeos adultos. | -Estudo transversal de 3.971 gêmeos adultos fraternos idênticos e do mesmo sexo (909 pares, 77% idênticos) do Registro de Gêmeos do Estado de Washington com base na comunidade. -Os participantes deste estudo completaram uma pesquisa online examinando o impacto da mitigação de COVID-19 em uma série de comportamentos e resultados relacionados à saúde, administrada entre 26 de março e 5 de abril de 2020. | -Os pares de gêmeos relataram uma diminuição nos níveis de atividade física (42%) do que aqueles que relataram nenhuma mudança (31%) ou aumento nos níveis de atividade física (27%). -Uma diminuição percebida na atividade física ou exercício foi associada a níveis mais elevados de estresse e ansiedade. -No entanto, a relação atividade física-estresse foi confundida por fatores genéticos e ambientais compartilhados. |
| INGRAM; MACIEJEWSKI; HAND, 2020. | -Examinar as mudanças nos comportamentos de saúde e sua relação com o humor negativo durante o bloqueio COVID-19. | -399 participantes responderam a um questionário perguntando sobre sua situação pessoal e comportamentos de saúde durante o bloqueio, bem como uma escala de humor negativo. -O limite de significância para todas as análises foi $\alpha = 0,05$. | -Ser menos ativo fisicamente estava relacionado a um humor mais negativo e status de estudante, enquanto ser mais ativo fisicamente estava relacionado a ter ou suspeitar de infecção por COVID-19 dentro de casa. |
| KANG, et al., 2020. | -Explorar a relação entre Atividade Física (AF) e Tempo Sedentário (SED) com estados de humor entre adolescentes chineses durante a pandemia. | - 4898 adolescentes (16,3 ± 1,3 anos) de 49 escolas de ensino médio em 13 áreas urbanas e rurais em Yan'an, China preencheram questionários online. -O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Perfil dos Estados de Humor foi usado para avaliar os estados de humor. | -O estado de humor dos meninos foi melhor do que o das meninas; -Os estados de humor dos alunos do terceiro ano do ensino médio estavam no nível mais alto de perturbação; -Níveis mais altos de AF foram significativamente associados a níveis mais baixos de transtorno total do humor nesta população; |
| MAUGERI et al., 2020. | -Examinar as mudanças nos níveis de atividade física durante a auto quarentena na Itália, e o impacto do exercício na saúde psicológica. | -2.524 indivíduos resultaram elegíveis para este estudo. -O questionário mediu a Tarefa Metabólica Equivalente por semana (MET – min / sem) usando uma versão adaptada do Questionário Internacional de Atividade Física e seu bem-estar psicológico usando o Índice de Bem-Estar Geral Psicológico; | -Foi encontrada uma correlação positiva significativa entre a variação da atividade física e o bem-estar mental; -Sugerindo que a redução da atividade física total teve um impacto profundamente negativo na saúde psicológica e bem-estar da população. |
| ROGOWSKA et, 2020. | -Examinar a relação entre Atividade Física (AF) e a saúde mental de estudantes universitários ucranianos durante o bloqueio pandêmico Corona Vírus Disease 2019 (COVID-19). | -1.512 alunos de 11 universidades ucranianas, com média de idade de 20 anos; -A pesquisa transversal online foi disseminada através dos canais de mídia social mais populares na Ucrânia (ou seja, Facebook, Viber, Telegram) e incluiu a escala de Transtorno de Ansiedade Generalizada (GAD-7) para medir a ansiedade e o Questionário de Saúde do Paciente (PHQ-9) para avaliar a depressão. | -Mais alunos estavam envolvidos em AF antes do surto COVID-19 do que durante o bloqueio nacional. -Os alunos com ansiedade e depressão eram quase duas vezes menos propensos a praticar AF do que seus colegas sem transtornos mentais. -O grupo inativo apresentou maiores escores de ansiedade e depressão do que o grupo fisicamente ativo. |
| ZHANG et al., 2020. | -Avaliar o impacto adverso do surto de COVID-19 na saúde mental de estudantes universitários chineses, compreender os mecanismos subjacentes e explorar estratégias de mitigação viáveis. | - Pesquisas longitudinais de sessenta e seis estudantes universitários. -Questionários informações demográficas, atividade física, emoções negativas, qualidade do sono e nível de agressividade. -Um modelo aditivo generalizado foi usado para determinar as relações dose-resposta entre a contagem de mortes de COVID-19, atividade física e emoções negativas. | -Contagem de mortes de COVID-19 mostrou um impacto negativo direto na qualidade geral do sono e agressividade reduzida; -Em contraste, a contagem de mortes de COVID-19 impôs não um impacto direto, mas indireto nas emoções negativas gerais (efeito indireto (Além disso, a atividade física aliviou diretamente as emoções negativas |

Fonte: Própria (2020).

4. DISCUSSÃO

Em Deng et al., (2020) o controle do estado mental saudável, foi significativamente correlacionado com exercícios regulares de duração suficiente. Tendo sido relatada a importância da orientação profissional de educação física pelos estudantes universitários entrevistados sobre a prática esportiva orientada pela web. Em alguns casos, exercícios não atenderam às preferências dos alunos, pois problemas técnicos ocorreram com frequência e a qualidade da interação a distância envolvida nos encontros online problemas que deveriam ser resolvidos no futuro.

Já Duncan et al., (2020) em seu estudo com gêmeos, reportou que as estratégias para mitigar a pandemia de COVID-19 podem estar impactando a atividade física e a saúde mental, e aqueles que experimentam uma diminuição na atividade física também apresentam níveis mais elevados de estresse e ansiedade. Essas relações são confundidas por fatores genéticos e ambientais compartilhados, no caso do estresse, e idade e sexo, no caso da ansiedade.

Ingram; Maciejewski; Hand, (2020), mostra que uma dieta pobre, má qualidade de sono e estilo de vida menos ativo, pode estar associada a mal humor, a diminuição na qualidade de trabalho, menor "proteção" imunológica contra o corona vírus. Estes autores, pontuaram ainda que esse sujeitos teriam aumentado o consumo de álcool. Resultados similares aos de Kang et al. (2020) em seu estudo com adolescentes chineses mostrou que tanto as alunas quanto os alunos da 3ª série do ensino médio apresentaram maior nível de distúrbio do humor na manutenção de um estilo de vida sedentário durante a pandemia de COVID-19. Tendo sido posteriormente associada à melhoria do estado de humor entre os adolescentes com o aumento da atividade física.

Para Maugeri, et al., (2020) evidenciou que manter uma rotina regular de exercícios é uma estratégia fundamental para a saúde física e mental durante um período de descanso forçado, pelo distanciamento social como o da atual pandemia de coronavírus. Rogowska et al., (2020) encontrou em seus alunos maiores índices de ansiedade e depressão que são quase duas vezes menos no propensos a praticar AF do que seus colega. O grupo inativo apresentou maiores escores de ansiedade e depressão do que o grupo fisicamente ativo. A relação de AF com ansiedade e depressão foi estatisticamente significativa, mas fraca durante a pandemia COVID-19.

Por fim, Zhang et al., (2020) mostrou que a gravidade do surto de COVID-19 tem um efeito indireto sobre as emoções negativas ao afetar a qualidade do sono. (b) Uma possível estratégia de mitigação para melhorar a saúde mental inclui fazer uma quantidade adequada de atividade física diária e dormir bem. (c) O surto de COVID-19 reduziu a agressividade das pessoas, provavelmente fazendo as pessoas perceberem a fragilidade e a preciosidade da vida.

Esses resultados sugerem que a realização de atividades físicas leves durante a pandemia de COVID-19 pode ajudar a aliviar alguns dos impactos negativos na saúde mental que os idosos e jovens podem estar experimentando enquanto estão isolados e aderindo aos ODS durante a pandemia de COVID-19 (CALLOW, et al. 2020; DENG et al., 2020; DUNCAN et al., 2020; INGRAM; MACIEJEWSKI; HAND, 2020; KANG, et al., 2020; MAUGERI et al., 2020; ROGOWSKA et, 2020; ZHANG et al., 2020)

5. CONCLUSÃO

Diante das análises dos estudos revisados, foi possível destacar que a prática de exercício físico apresenta significativa contribuição na manutenção e controle dos níveis de saúde mental, frente ao cenário do distanciamento social, sendo a intensidade moderada a vigorosa como mais eficiente, considerando a maioria dos trabalhos abordados aqui. E, deve-se entender que exercício mesmo em baixa intensidade promoveria os mesmos benefícios que intensidades maiores, principalmente a longo prazo. Outro fator pouco citado nos trabalhos

abordados é a importância do ambiente de prática (prática ao ar livre ou em ambiente fechado) sendo o ambiente natural e ao ar livre mais atrativo. Deste modo, são necessários maiores estudos na área, por conta do recente debate entre a Educação Física e a Psicologia neste cenário de pandemia ainda não foi possível estabelecer linearidade entre as hipóteses, sendo necessária melhor exploração das metodologias e amplitude das amostras, preferencialmente com ensaios clínicos randomizados para melhor abordagem deste tema em campo.

REFERÊNCIAS

ANDRETTA, James R.; MCKAY, Michael T. Self-efficacy and well-being in adolescents: A comparative study using variable and person-centered analyses. **Children and Youth Services Review**, v. 118, p. 105374, 2020, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740920310720>

CALLOW, Daniel D. et al. The mental health benefits of physical activity in older adults survive the COVID-19 pandemic. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 28, n. 10, p. 1046-1057, 2020, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1064748120304000>

CALÒ, Francesca et al. Exploring the contribution of social enterprise to health and social care: approaches and considerations. **Social Enterprise Journal**, 2020, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953619300073>

CÂMARA, Alice Barros; BRANDÃO, Igor Augusto. Neural Receptors Associated with Depression: A Systematic Review of the Past 10 Years. **CNS & Neurological Disorders-Drug Targets** (Formerly *Current Drug Targets-CNS & Neurological Disorders*), 2020, <https://www.ingentaconnect.com/content/ben/cnsnddt/2020/00000019/00000006/art00004;jsessionid=4jll65sd34ukj.x-ic-live-01>

CAMILO, Cláudia; GARRIDO, Margarida Vaz. A revisão sistemática de literatura em psicologia: Desafios e orientações. **Análise Psicológica**, v. 37, n. 4, p. 535-552, 2019, <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/7468>

CHAU, Rosanna Mei Wa et al. Effectiveness of a structured physical rehabilitation program on the physical fitness, mental health and pain for Chinese patients with major depressive disorders in Hong Kong—a randomized controlled trial with 9-month follow-up outcomes. **Disability and Rehabilitation**, p. 1-11, 2020, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09638288.2020.1800833>

DENG, Wei et al. Primary exposure to SARS-CoV-2 protects against reinfection in rhesus macaques. **Science**, v. 369, n. 6505, p. 818-823, 2020, <https://science.sciencemag.org/content/369/6505/818.abstract>

DUNCAN, Glen E. et al. Perceived change in physical activity levels and mental health during COVID-19: Findings among adult twin pairs. **PloS one**, v. 15, n. 8, p. e0237695, 2020, <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0237695>

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa; RICARTE, Ivan Luiz Marques. Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação. **Logeion: Filosofia da informação**, v. 6, n. 1, p. 57-73, 2019, <http://revista.ibict.br/fiinf/article/view/4835>

HUARCAYA-VICTORIA, Jeff; MENESES-SACO, Alejandra; LUNA-CUADROS, María Alejandra. Psychotic symptoms in COVID-19 infection: A case series from Lima, Peru. **Psychiatry research**, 2020, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7415343/>

INGRAM, Joanne; MACIEJEWSKI, Greg; HAND, Christopher J. Changes in diet, sleep, and physical activity are associated with differences in negative mood during COVID-19 lockdown. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 2328, 2020, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.588604/full>

KANEKAR, Amar; SHARMA, Manoj. COVID-19 and mental well-being: Guidance on the application of behavioral and positive well-being strategies. In: **Healthcare**. Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 2020, <https://www.mdpi.com/2227-9032/8/3/336>

KANG, Sifan et al. Is Physical Activity Associated with Mental Health among Chinese Adolescents during Isolation in COVID-19 Pandemic? **Journal of epidemiology and global health**, 2020, <https://www.atlantis-press.com/journals/jegh/125944519>

MAUGERI, Grazia et al. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. **Heliyon**, v. 6, n. 6, p. e04315, 2020, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844020311592>

MORENO, Carmen et al. How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. **The Lancet Psychiatry**, 2020, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2215036620303072>

MUKA, Taulant et al. A 24-step guide on how to design, conduct, and successfully publish a systematic review and meta-analysis in medical research. **European journal of epidemiology**, v. 35, n. 1, p. 49-60, 2020, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10654-019-00576-5>

O'CONNOR, Rory C. et al. Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. **The British Journal of Psychiatry**, p. 1-8, 2020, <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/mental-health-and-wellbeing-during-the-covid19-pandemic-longitudinal-analyses-of-adults-in-the-uk-covid19-mental-health-wellbeing-study/F7321CBF45C749C788256CFE6964B00C>

PIEH, Christoph; BUDIMIR, Sanja; PROBST, Thomas. The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. **Journal of psychosomatic research**, v. 136, p. 110186, 2020, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399920307480>

RAONY, Ícaro et al. Psycho-neuroendocrine-immune interactions in COVID-19: potential impacts on mental health. **Frontiers in Immunology**, v. 11, p. 1170, 2020, https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2020.01170/full?fbclid=IwAR1CkbKNw6GN80XjWsgWbfih85dA7gdfqCVVGDKljs_p_emBWRm_uua_mei0

RODRIGUES, Jorge Pereira; TRIANI, Felipe da Silva; TELLES, Silvio de Cassio Costa. **A Teoria das Necessidades e a Busca da Excitação: o que Leva os Corredores às Ruas**. 2018, <https://revista.pgsskroton.com/index.php/JHealthSci/article/view/5006>

ROGOWSKA, Aleksandra M. et al. Does Physical Activity Matter for the Mental Health of University Students during the COVID-19 Pandemic? **Journal of Clinical Medicine**, v. 9, n. 11, p. 3494, 2020, <https://www.mdpi.com/2077-0383/9/11/3494>

ZHANG, Yao et al. Mental Health Problems during the COVID-19 Pandemics and the Mitigation Effects of Exercise: A Longitudinal Study of College Students in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 10, p. 3722, 2020, <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3722>

ABSTRACT: Introduction: The impacts of social distance and Covid-19 can go beyond the decrease in the level of physical activity in the population, also affecting mental health. Objective: To verify, from a systematic review, the contributions of physical exercise to the control and maintenance of mental health during social distance in the pandemic of the new corona virus. Method: This is a systematic review, in which articles published between 2015 and 2020 were selected, and studies carried out to evaluate interventions with physical exercise in the context of social detachment, considering materials in Portuguese and English, were searched. scientific data VHL, SCIENCE DIRECT and PUBMED using the following descriptors: physical exercise, mental health, social distance, pandemic. Results: The consulted works show that, even in the midst of a pandemic and in social distance, the practice of physical exercise is significantly effective in controlling and maintaining mental health. It was concluded that physical exercise becomes an important resource in maintaining mental health during the social distance from the new corona virus (Sars-Cov-2) pandemic.

Keywords: physical exercise, mental health, pandemic.

RESUMEN: Introducción: Los impactos de la distancia social y Covid-19 pueden ir más allá de la disminución del nivel de actividad física en la población, afectando también la salud mental. Objetivo: Verificar, a partir de una revisión sistemática, los aportes del ejercicio físico al control y mantenimiento de la salud mental durante la distancia social en la pandemia del nuevo coronavirus. Método: Se trata de una revisión sistemática, en la que se seleccionaron artículos publicados entre 2015 y 2020, y se consideraron estudios realizados para evaluar intervenciones con ejercicio físico en el contexto del desapego social, considerando materiales

en portugués e inglés. datos científicos BVS, SCIENCE DIRECT y PUBMED utilizando los siguientes descriptores: ejercicio físico, salud mental, distancia social, pandemia. Resultados: Los trabajos consultados muestran que, incluso en medio de una pandemia y en el alejamiento social, la práctica de ejercicio físico es significativamente eficaz en el control y mantenimiento de la salud mental. Se concluyó que el ejercicio físico se convierte en un recurso importante para mantener la salud mental durante la distancia social de la nueva pandemia del virus corona (Sars-Cov-2).

Palabras clave: ejercicio físico, salud mental, pandemia.

RESUMO: Introdução: Os impactos do distanciamento social e da Covid-19 podem ir além da diminuição do nível de atividade física da população, afetando também a saúde mental. Objetivo: Verificar a partir de uma revisão sistemática, a contribuições do exercício físico para o controle e manutenção da saúde mental durante o distanciamento social na pandemia do novo corona vírus. Método: Trata-se de uma revisão sistemática, onde foram selecionados artigos publicados entre 2015 a 2020, sendo aceitos estudos realizados para avaliar a intervenções com exercício físico no cenário do distanciamento social, considerando materiais nos idiomas portugueses e inglês a busca foi realizada nas bases de dados científicas BVS, SCIENCE DIRECT e PUBMED utilizando os seguintes descritores: exercício físico, saúde mental, distanciamento social, pandemia. Resultados: Os trabalho consultados apontam, que mesmo em meio a pandemia e em distanciamento social a prática de exercício físico apresenta significativa eficácia no controle e manutenção da saúde mental. Concluiu-se que, o exercício físico passa a ser um recurso importante na manutenção da saúde mental durante o distanciamento social da pandemia do novo corona vírus (Sars-Cov-2).

Palavras-chave: exercício físico, saúde mental, pandemia.