

# Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



Adaptado de: [https://img.freepik.com/free-vector/illustration-do-people-com-deficiencia-design-plano\\_23-214829001.jpg](https://img.freepik.com/free-vector/illustration-do-people-com-deficiencia-design-plano_23-214829001.jpg)

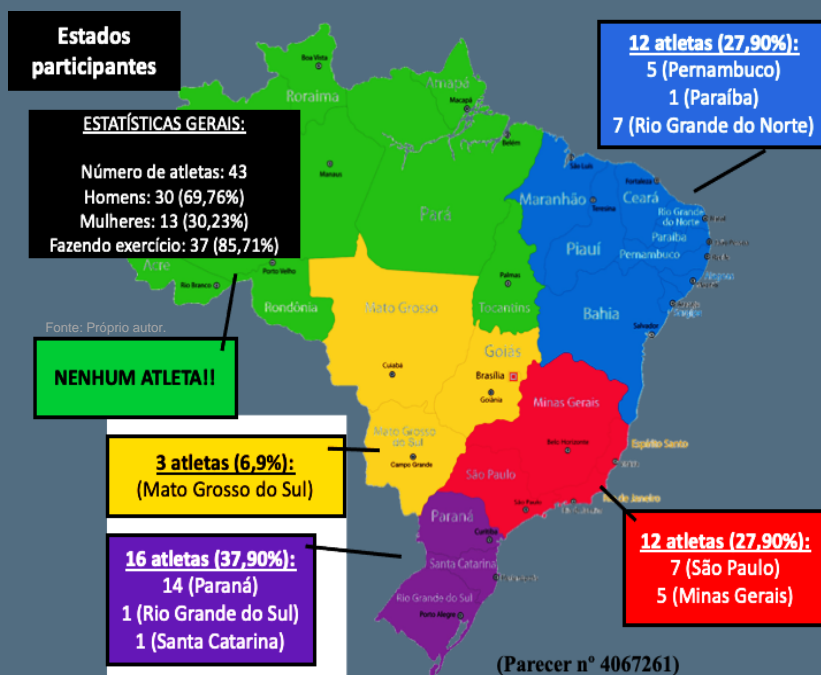
# Exercícios domésticos podem modular prejuízos do confinamento em atletas de bocha paralímpica?

Prof. Dr. Saulo Oliveira, Prof. Igor Oliveira, Prof. Sidcley Arruda, Profa Ms. Lúcia Inês Oliveira

Neste período de confinamento causado pela COVID-19 <sup>[1,2]</sup>, atletas com deficiência severa são orientados a se envolverem em programas de exercícios físicos domésticos <sup>[3,4,5]</sup>, contudo, não se sabe as repercussões dessas rotinas nesses indivíduos.

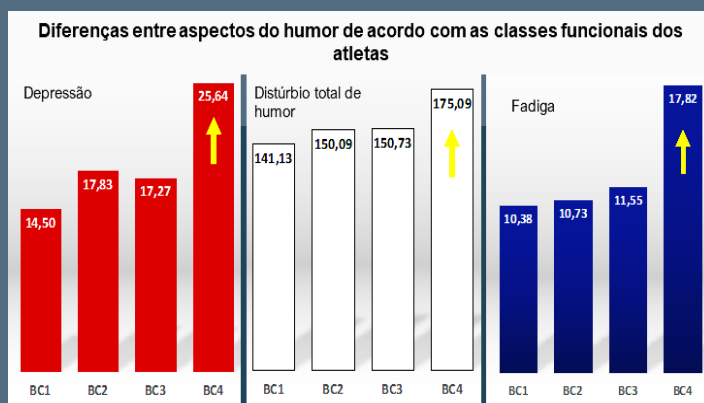
Nosso objetivo é apresentar um levantamento sobre os impactos do confinamento sobre os estados de humor e a qualidade de vida de atletas de bocha paralímpica. Relatamos nossos principais achados, especialmente para direcionar a conduta dos profissionais que lidam com esse público.



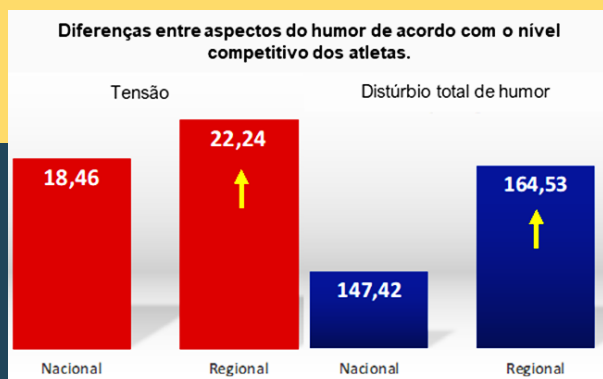


# #1

Atletas BC4 (deficiências severas além da paralisia cerebral) apresentam maiores incidências de “sentimentos depressivos”, “fadiga” e “distúrbios de humor” em comparação aos demais atletas. A diferença mais expressiva ocorre em atletas com paralisia cerebral (BC1 e BC2).

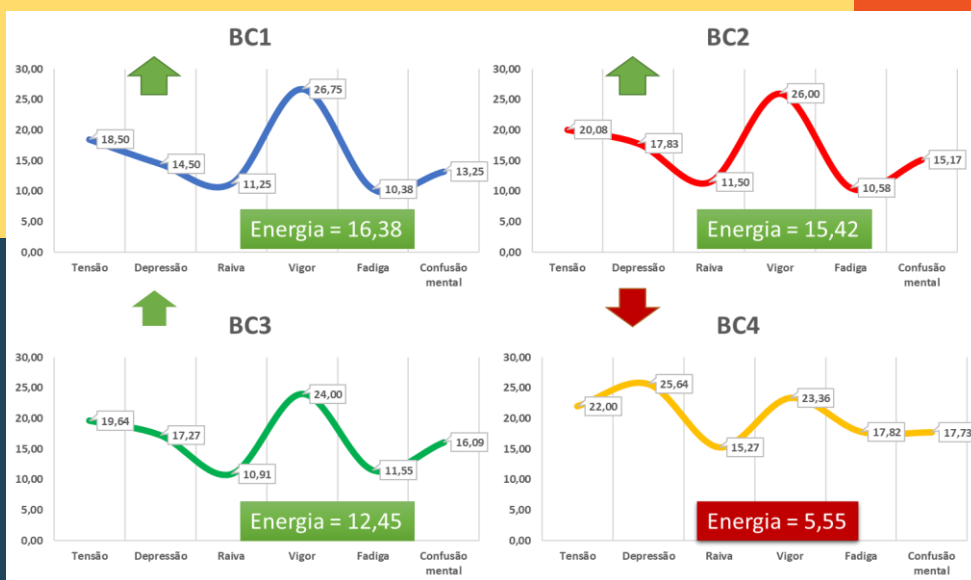


# #2



Fonte: Próprio autor.

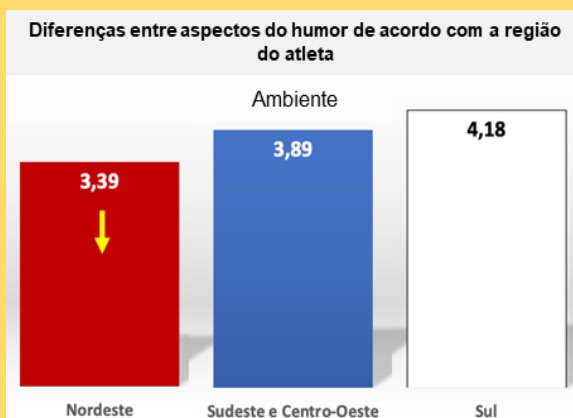
Atletas de nível “nacional” apresentam menores níveis de “tensão” e também menores” distúrbios de humor”, em comparação aos atletas de nível regional.



Fonte: Próprio autor.

# #3

Atletas da região Nordeste apresentam “piores” percepções de qualidade de vida relacionada ao ambiente em seu entorno comparados aos demais atletas.



Fonte: Próprio autor.

# Recomendamos aos profissionais:

a) Maiores cuidados podem ser tomados em relação à saúde mental dos atletas paralímpicos classe BC4;

b) Atletas da região Nordeste podem estar sofrendo com mais intensidade a necessidade de confinamento pela COVID-19, e este efeito é influenciado pelas condições de vida econômicas e sociais.

c) Reuniões remotas (individuais e coletivas), contatos telefônicos e atendimento personalizado presencial podem ser usados para reduzir os efeitos do confinamento.

## Referências

1. MON-LÓPEZ, Daniel, et al. The Impact of Covid-19 and the Effect of Psychological Factors on Training Conditions of Handball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, 17.18: 6471.
2. MON-LÓPEZ, Daniel, et al. How has COVID-19 modified training and mood in professional and non-professional football players?. *Physiology & Behavior*, 2020, 227: 113148.
3. CARDOSO, Vinícius Denardin; NICOLETTI, Lucas Portilho; DE CASTRO HAIACHI, Marcelo. Impactos da pandemia do COVID-19 e as possibilidades de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-5, 2020.
4. DANTAS, Matheus Jancy Bezerra, et al. COVID-19: Considerations for the disabled athlete. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 19, nº 2, 30-34, 2020.
5. Comitê Paralímpico Brasileiro. < <http://movimentoparalimpico.com.br> > consultado em 19 de outubro de 2020.

## Ficha técnica

### **Autores:**

Saulo Oliveira  
Igor Oliveira  
Sidcley Arruda  
Lúcia Inês Oliveira

### **Revisor Científico:**

José Cândido Ferraz  
Ary Gomes

### **Edição Layout**

Cleide Lima Filha  
Isabeli Pinheiro

### **Divulgação**

Luciano Machado  
Itamar Leôncio

### **Edição Final:**

Isabeli Pinheiro  
Cleide Lima Filha

