

## Estudos do Movimento Humano e Saúde

### ATIVIDADE FÍSICA E INTERVENÇÕES MENTE-CORPO EM TEMPOS DE PANDEMIA: COMO PRESCREVER E SUPERVISIONAR?

Iaggo Raphael David; Renato Sobral Monteiro-Junior  
E-mail: iaggraphaell@gmail.com

**Introdução:** A pandemia provocada pelo novo coronavírus, o SARS-CoV-2, impôs mudanças no comportamento social em todo o mundo. O isolamento social como forma de prevenção da contaminação representa uma dificuldade adicional para a prática de atividade física, sobretudo para os idosos. Uma maior dificuldade de acesso à atividade física regular e planejada aumenta a susceptibilidade dessa população ao desenvolvimento de doenças mentais e outras doenças crônicas, estas tidas como fatores de risco para a maior letalidade da COVID-19. **Objetivo:** O presente trabalho de revisão buscou estabelecer ferramentas, recomendações e estratégias para promoção de atividade física para idosos em contexto de isolamento social. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa direcionada para a elaboração de recomendações gerais (em formato de comentário) sobre possibilidades de intervenção à distância na prática profissional dos profissionais de educação física. **Resultados:** Vários instrumentos de comunicação e reunião virtuais (*Google Hangouts; Zoom; GoToMeeting*) têm sido apresentados no contexto de distanciamento social. Os profissionais da saúde devem buscar uma perspectiva multidisciplinar de atuação, fornecendo informações relevantes para segurança e saúde do cliente. Essas informações envolvem: 1) a necessidade da prática diária de atividades para benefícios ao corpo e mente, reduzindo o impacto psicológico da quarentena no isolamento social, pensamentos negativos, ansiedade e depressão; 2) fornecimento de informações de saúde, inclusive quanto ao risco da automedicação, prevalente em idosos que, por vezes, desconhecem os riscos envolvidos. **Conclusão:** A COVID-19 tem exercido impacto sobre os hábitos de atividade física. Este comentário fornece recomendações práticas para auxiliar os profissionais de educação física a prescrever e supervisionar exercícios para idosos, que podem ser realizados durante a pandemia através da adequação dessas práticas às peculiaridades dos recursos de comunicação digital e virtual disponíveis.

**Palavras-Chave:** Saúde Mental. Atividade Física. Pandemia.