

# Atividade física em tempos de pandemia

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



# Ansiedade no isolamento social:

## O papel do ambiente enriquecido.

Discentes Larissa de Souza, Aline Bezerra e Profa. Dra. Isabeli Pinheiro

O transtorno de ansiedade generalizada é um estado de constante desconforto, apreensão em relação ao futuro e inquietação interna desagradável [1]. O Brasil tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 18,6 milhões, aproximadamente 9,3% da população [2].

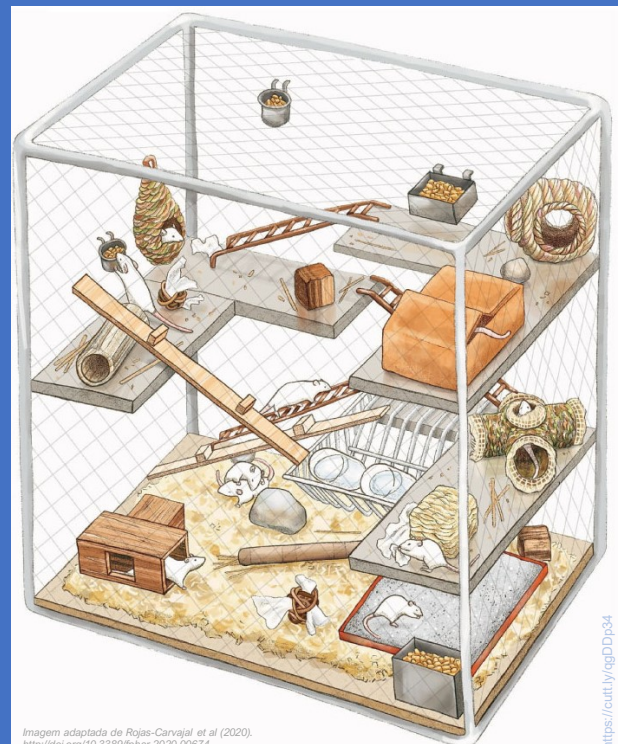


As políticas de enfrentamento à COVID-19 são maneiras eficientes de conter a propagação do vírus, porém, estudos apontam o aumento da ansiedade devido o distanciamento e isolamento social [3, 4].

# Ambientes enriquecidos (AE):

**1.** São uma combinação de estímulos complexos, que utilizam objetos e a presença de indivíduos capazes de influenciar o sistema nervoso através da maior estimulação sensorial, cognitiva, motora e interação social em modelos experimentais [5].

**2.** Existem diversos tipos de AE: motor, social, cognitivo e outros [5].



# Ambientes enriquecidos atenuam a ansiedade.

**#3** Nas fases de neurodesenvolvimento, aleitamento e adolescência, o estímulo com AE reduz o comportamento estressado e ansioso em animais experimentais [6].

**#4** Previne e atenua o comportamento semelhante à ansiedade causado pelo isolamento social precoce em animais adolescentes [7].



# Enriquecendo o ambiente:

- ✓ Crie um espaço na casa com objetos de tamanhos e cores diferentes;
- ✓ Recomendamos atividades com movimentos corporais como saltar, pular corda e dançar;
- ✓ Para crianças e adolescentes de [8, 9]:
  - 3 a 4 anos: mínimo de 180 minutos diários [60 minutos em intensidade moderada à vigorosa (IMV)];
  - 5 à 17 anos: mínimo de 60 minutos diários (em IMV);
- ✓ Pratiquem atividades com as pessoas mais próximas de sua convivência.

## Referências

1. Dalgarrondo, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, p. 304-306, 2008.
2. Pan American Health Organization. **The Burden of Mental Disorders in the Region of the Americas**, 2018. Washington, D.C.: PAHO, 2018.
3. Loades, Maria Elizabeth et al.. Rapid Systematic Review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, [S.L.], v. 2, n. 3, 2020.
4. Bergman, Yoav S.; Cohen-Fridel, Sara; Shrira, Amit; Bodner, Ehud; Palgi, Yuval. COVID-19 health worries and anxiety symptoms among older adults: the moderating role of ageism. **International Psychogeriatrics**, [S.L.], v. 1, n. 5, 2020.
5. Sztainberg, Yehezkel; Chen, Alon. An environmental enrichment model for mice. **Nature Protocols**, [S.L.], v. 5, n. 9, p. 1535-1539, 2010.
6. Chapillon, P., Manneché, C., Belzung, C., & Caston, J.. Rearing environmental enrichment in two inbred strains of mice: 1. Effects on emotional reactivity. **Behavior genetics**, v. 29, n. 1, p. 41–46, 1999
7. Grippo, A. J., Ihm, E., Wardwell, J., McNeal, N., Scotti, M. A., Moenk, D. A., Chandler, D. L., LaRocca, M. A., & Preihs, K. The effects of environmental enrichment on depressive and anxiety-relevant behaviors in socially isolated prairie voles. **Psychosomatic medicine**, v. 76, n. 4, p. 277–284, 2014.
8. WHO. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: World Health Organization, 2010.
9. WHO. **Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age**. Geneva: World Health Organization; 2019.

## Ficha técnica

### **Autores:**

Aline Bezerra  
Isabeli Pinheiro  
Larissa de Souza

### **Revisor Científico:**

José Cândido Ferraz  
Adriano Bento

### **Edição Layout**

Jociéllen Lima  
Isabeli Pinheiro

### **Divulgação**

Itamar Rodrigues  
João Victor

### **Edição Final:**

Cleide Lima Filha  
Isabeli Pinheiro

