

SURF COMO ALTERNATIVA DE ATIVIDADE FÍSICA EM PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

Marcos Vinícios Pissinatti Sarmiento

Lucas Cypriano Barros

Profº Silvio Rodrigues Marques Neto

Resumo

Segundo informações da Organização Mundial da Saúde (OMS) a síndrome respiratória aguda grave desencadeada pelo vírus Covid-19 foi declarada como uma pandemia, dado a grandeza continental que tal moléstia atingiu. Desde um simples resfriado até a uma pneumonia severa podem ser indícios de infecção por Covid-19. No Estado do Espírito Santo por meio do Decreto nº 4593-R, de 13 de março de 2020, foi declarada situação de emergência, sendo estabelecida diretrizes para o enfrentamento da pandemia, em especial sendo desenvolvidos critérios sanitários e administrativos afim de prevenir, controlar e conter os riscos, danos e agravos decorrentes do surto de Covid-19. Dado as restrições impostas pela pandemia houve uma significativa redução dos níveis de atividade física da população, e diante das alterações geradas pela pandemia na sociedade, juntamente com o conhecimento da importância de bons níveis de atividade física para manutenção da saúde dos indivíduos, o presente trabalho buscou investigar a prática do surf como alternativa de atividade física durante o período de pandemia, onde verificou se o mesmo vinha a influenciar positivamente na melhoria dos níveis de atividade física e nos hábitos saudáveis do dia a dia dos surfistas durante o período de lockdown. Especificamente, buscou-se analisar se o surf é realmente compatível com as exigências técnicas da OMS e do ACSM com relação a atividade física, e ainda atender as normas de distanciamento em período de pandemia, para tanto foi realizado uma revisão bibliográfica onde foi possível elencar um conjunto de conceitos e ideias, subsídios para o conhecimento e análise do surf como alternativa de atividade física em período de distanciamento social.

Palavras-chave: Surf; Atividade Física; Covid-19.

ABSTRACT

According to information from the World Health Organization (WHO), the severe acute respiratory syndrome triggered by the Covid-19 virus has been declared a pandemic, given the continental magnitude that this disease has reached. From a simple cold to severe pneumonia can be signs of Covid-19 infection. In the State of Espírito Santo, through Decree No. 4593-R, of March 13, 2020, an emergency situation was declared, establishing guidelines for dealing with the pandemic, in particular, developing health and administrative criteria in order to prevent, control and contain the risks, damages and injuries arising from the Covid-19 outbreak. Given the restrictions imposed by the pandemic, there was a significant reduction in the population's levels of physical activity, and in view of the changes generated by the pandemic in society, together with the knowledge of the importance of good levels of physical activity for maintaining the health of individuals, the present work sought to investigate the practice of surfing as an alternative to physical activity during the pandemic period, where it verified whether it had a positive influence on improving the levels of physical activity and the healthy habits of surfers' daily lives during the lockdown period. Specifically, we sought to analyze whether surfing is really compatible with the technical requirements of WHO and ACSM with regard to physical activity, and still meet the rules of distancing in a pandemic period. a set of concepts and ideas, subsidies for the knowledge and analysis of surfing as an alternative to physical activity in a period of social distancing.

Keywords: Surf; Physical Activity; Covid-19.

INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 foi originada pelo vírus Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 ou SARS-CoV-2, nomenclatura dada a síndrome respiratória aguda grave (OMS, 2023).

A informação do primeiro caso da doença COVID-19 foi confirmada em Wuhan, província de Hubei República Popular da China, em dezembro de 2019. Após a confirmação de vários casos a Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou em 30 de janeiro de 2020 o surto do COVID-19 como Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), sendo então, devido ao altíssimo potencial de contágio e ao expressivo aumento de casos em diversos países, declarado em 11 de março de 2020 que tal moléstia se tratava de uma pandemia (OMS, 2023).

No Brasil, a confirmação do primeiro caso ocorreu em 26 de fevereiro de 2020, e assim como em diversos países o número dos casos também aumentou exponencialmente, e com as recomendações da OMS e do Ministério da Saúde Brasileiro, vários governadores anunciaram uma série de medidas para redução do contágio. Dentre estas medidas, a recomendação de distanciamento social foi destacada (SÁ, 2020). A quarentena, o isolamento social e a restrição da atividade econômica eram prescritos como possíveis medidas legais destinadas a restringir a circulação de pessoas, assim, com essas medidas o governo do Brasil por meio da Lei nº 13979, de 06 de fevereiro de 2020, promulgou medidas possíveis de serem adotadas visando o enfrentamento ao Covid-19 (BRASIL, 2020).

No estado do Espírito Santo em 13 de março de 2020 foi declarada situação de emergência em saúde pública em todo o território do Estado, sendo estabelecidas medidas sanitárias e administrativas para prevenção, controle e contenção de riscos, danos e agravos decorrentes do surto de coronavírus (COVID-19) (GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO, 2020). A transmissão do SARS-Cov-2 ocorria “a partir da disseminação respiratória de pessoa para pessoa (pessoas em contato próximo ou através de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra) e, em menor nível, do contato com pessoas contaminadas, superfícies ou objetos” (HUANG et al., 2020 apud NOGUEIRA, 2021). Assim, no ano de 2020, o mundo iniciou uma nova fase social com o advento da pandemia do

COVID-19, tendo que se adaptar ao distanciamento social como método de prevenção de contágio, que segundo o estudo realizado pelo Imperial College de Londres, o distanciamento social veio a ser uma das principais medidas para supressão da transmissão do COVID-19 (ADOLPH et al., 2021).

Considerando os argumentos da OMS, respaldados por diversos estudos, o distanciamento social foi de fato uma das principais medidas para combater o COVID-19, porém com a ocorrência da pandemia houve uma exponencial queda nos níveis de atividade física da população, desencadeado pela desmotivação e desânimo face a elevada permanência em casa. Pensando nessa questão a OMS propôs uma série de orientações para enfrentamento das consequências do COVID-19, incluindo o incentivo à prática de atividades físicas durante o distanciamento (OMS, 2023). Corroborando com as prescrições da OMS, a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Exercício ressaltou os benefícios da prática de exercícios físicos para a melhoria da função imunológica e das defesas do organismo diante de agentes infecciosos como o COVID-19, sendo diversas recomendações publicadas a fim de conscientizar a população da relevância da prática de exercícios físicos regulares durante a pandemia (LEITÃO et al., 2020).

A atividade física pode ser conceituada como o movimento corporal resultante da contração muscular resultando em gasto calórico e inclui atividades realizadas durante o trabalho, lazer, tarefas domésticas, viagens e atividades recreativas. Atividade física moderada e vigorosa pode melhorar a saúde. O exercício aumenta ou mantém um ou mais tipos de aptidão física (capacidade aeróbica ou aptidão cardiorrespiratória, resistência ou resistência muscular, força muscular, composição corporal e flexibilidade) (MATSUDO et al. 2001). De acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), a prática esportiva vem a promover uma melhor resposta do sistema imunológica do organismo às infecções; além de reduzir a ocorrência de inflamação crônica de baixo grau e melhorar os marcadores imunológicos e inflamatórios em vários estados de doenças, incluindo câncer, HIV, doenças cardiovasculares, diabetes, comprometimento cognitivo e obesidade (NOGUEIRA, 2021).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde são recomendados “pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana

para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes” (RINALDI; ACCO, 2020). Corroborando com as informações da OMS, o Colégio Americano de Medicina do Esporte recomendou a realização durante período de quarentena em função do COVID-19 de exercícios moderados, devendo esses serem realizados dentre 150 a 300 minutos por semana ou então a prática de duas sessões por semana, quando se tratar de treinamento de força muscular (ACSM, 2020 apud NOGUEIRA, 2021).

Dentre os esportes em que não se mantém contato físico direto entre os participantes, e respeitava o distanciamento social, o surf foi uma das atividades físicas possíveis de serem desenvolvidas na pandemia, em especial no lockdown, período mais crítico da pandemia de COVID-19. Ainda, por ser praticados na natureza, o surf certamente ganhou destaque dentre as modalidades esportivas realizadas individualmente e com menos risco de exposição. Sendo um esporte democrático e sem barreiras quanto ao preconceito, o surf contemporâneo vem a ser praticado por esportista de todas as idades, sendo também praticado por pessoas com necessidades especiais (NETO, WENDHOUSEN; 2006). Atendendo aos critérios da situação social de pandemia, o surf apresentava as prerrogativas necessárias para manter um distanciamento entre os praticantes e ser em um local afastado de aglomerações.

Diante das alterações geradas pela pandemia na sociedade, juntamente com o conhecimento da importância de bons níveis de atividade física para manutenção da saúde dos indivíduos, o presente trabalho buscou investigar a prática do surf como alternativa de atividade física durante o período de pandemia, onde verificou se o mesmo vinha a influenciar positivamente na melhoria dos níveis de atividade física e nos hábitos saudáveis do dia a dia dos surfistas durante o período de lockdown.

Especificamente, buscou-se analisar se o surf é realmente compatível com as exigências técnicas da OMS e do ACSM com relação a atividade física, e ainda atender as normas de distanciamento em período de pandemia.

METODOLOGIA

Nesse cenário de pandemia, cujas características são as fortes mudanças e a ocorrência de distanciamento social, a atividade física se torna indispensável para a conservação da saúde e o enfrentamento do COVID-19.

Partindo desse pressuposto, surge a importância da elaboração desse estudo, já que desenvolver estratégias da prática da atividade física respeitando as medidas de distanciamento tem sido o desafio dos educadores físicos, visto que a velocidade e instabilidade de informações acarretam rápida mudança de postura, fazendo crescer o grau de insegurança na escolha das atividades físicas mais adequadas para o cenário de pandemia.

Dessa forma, esse trabalho teve como objeto de estudo o conhecimento acerca da atividade física na pandemia mostrando que esta ciência pode ser mais do que um conjunto de técnicas e ferramentas.

Com relação aos procedimentos técnicos e metodológicos utilizou-se o método de pesquisa bibliográfica, visando obter informações sobre Covid-19, distanciamento social, atividade física e esportes praticados na modalidade individual. Segundo Gil (2008) a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros, revistas, artigos científicos e sites de pesquisa da internet, entre outros meios de publicações. Essa metodologia possibilita embasamento e sustentação ao trabalho já que a pesquisa bibliográfica se propõe a fazer um apanhado geral sobre os principais trabalhos realizados e capazes de fornecer dados atuais e relevantes sobre o assunto estudado (MARCONI; LAKATOS, 2006).

Neste contexto foi possível elencar um conjunto de conceitos e ideias, subsídios para o conhecimento e análise do surf como alternativa de atividade física em período de distanciamento social.

REVISÃO DE LITERATURA

COVID-19 E MEDIDAS DE PREVENÇÃO DO CONTÁGIO DO VÍRUS

A pandemia de COVID-19 originou-se do Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 ou SARS-CoV-2, nomenclatura dada a tal síndrome respiratória aguda grave (OMS, 2023).

Segundo informações do Ministério da Saúde (BRASIL, 2021) o SARS-CoV-2:

é um betacoronavírus descoberto em amostras de lavado broncoalveolar obtidas de pacientes com pneumonia de causa desconhecida na cidade de Wuhan, província de Hubei, China, em dezembro de 2019. Pertence ao subgênero Sarbecovírus da família Coronaviridae e é o sétimo coronavírus conhecido a infectar seres humanos (BRASIL, 2021).

Informações sobre o primeiro caso confirmado de COVID-19 ocorreram em Wuhan, província de Hubei, República Popular da China, em dezembro de 2019. Após a confirmação da ocorrência de vários casos, em 30 de janeiro de 2020 a OMS declarou o surto de COVID-19 como uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (PHEIC), então, em 11 de março de 2020 devido à probabilidade alta de contágio e o aumento de número de casos em vários países foi declarado que tal síndrome respiratória se tratava de uma pandemia (OMS, 2023).

Segundo a OMS (2023), o termo pandemia tem relação com a “distribuição geográfica de uma doença e não à sua gravidade”, sendo essa designação utilizada para casos em que há a disseminação mundial de uma doença, como no caso a existência de surtos de COVID-19 em vários países e regiões do mundo. No Brasil, o primeiro caso SARS-CoV-2 foi confirmado em 26 de fevereiro de 2020, e assim como em muitos países, o número de casos também aumentou exponencialmente. Seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde do Brasil, vários governadores anunciaram uma série de medidas para reduzir a transmissão. Dentre essas medidas, destacam-se as recomendações de distanciamento social (SÁ, 2020).

Quarentena, distanciamento social e restrição da atividade econômica foram estipulados como medidas legais destinadas a restringir a circulação de pessoas,

desse modo, o Governo Brasileiro adotou essas medidas por meio da Lei nº 13979, de 06 de fevereiro de 2020, em resposta ao COVID-19 (BRASIL, 2020).

Por meio do Decreto nº 4593-R, de 13 de março de 2020, no Estado do Espírito Santo foi declarada situação de emergência, sendo estabelecidas medidas sanitárias e administrativas para prevenção, controle e contenção de riscos, danos e agravos decorrentes do surto de COVID-19, sendo então disposto a implantação de regime de quarentena e suspensão de todas as atividades e serviços considerados não essenciais (incluindo academias, esportes coletivos e comércio em geral) e a proibição de aglomerações como medida de distanciamento social a fim de reduzir a transmissão do vírus (GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO, 2020).

A transmissão do SARS-Cov-2 ocorria principalmente a partir da disseminação respiratória de pessoa para pessoa (pessoas em contato próximo ou através de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tossia ou espirrava) e, em menor nível, do contato com pessoas contaminadas, superfícies ou objetos (HUANG, 2020 apud NOGUEIRA, 2021). Dos sintomas da COVID-19 foi identificado desde um simples resfriado até uma pneumonia severa, além de também ser relatado como uma síndrome gripal, com sintomas febris ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, até uma pneumonia severa. Dos sintomas da COVID-19, foram relatados: tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, perda de olfato, alteração do paladar, náuseas, vômitos, diarreia, cansaço, diminuição do apetite e dispneia (BRASIL, 2021).

Devido a inúmeras mutações ocorridas no vírus da COVID-19, novas variantes surgiram, tais como Alfa, Beta, Gama e Delta, causando ainda mais preocupação às autoridades dado ao grau de transmissão. Assim, quanto maior a circulação do vírus, por meio da movimentação das pessoas, maior a chance do vírus sofrer mutações, logo, o uso de máscaras, higienizar as mãos, manter os ambientes ventilados, evitar aglomerações, e reduzir o tempo de permanência em espaços fechados, reduzindo assim o risco de exposição ao vírus (OMS, 2023).

Assim, no ano de 2020, o mundo iniciou uma nova fase social com o advento da pandemia do COVID-19, tendo que se adaptar ao distanciamento social como método de prevenção de contágio, que segundo o estudo realizado pelo Imperial College de Londres, o distanciamento social veio a ser uma das principais medidas

para supressão da transmissão do COVID-19 (ADOLPH et al., 2021). Porém, segundo Raiol (2020), o distanciamento social pode ter efeitos negativos na saúde física e mental dado ao aumento do sedentarismo e falta de interação social.

ATIVIDADE FÍSICA

Considerando os argumentos da Organização Mundial de Saúde, o distanciamento social foi uma das principais medidas no combate ao COVID-19, mas com o início da pandemia, os padrões de atividade física das pessoas caíram exponencialmente, desencadeados pela passividade e preguiça devido a ociosidade e elevada permanência em casa. Pensando nisso, a OMS propôs uma série de orientações para lidar com as consequências do COVID19, incluindo o incentivo à atividade física durante o distanciamento (OMS, 2023). A Associação Brasileira de Medicina Esportiva e Esportiva confirmou a prescrição da OMS, destacando a importância da atividade física para restabelecer a função imunológica e a defesa do organismo contra agentes infecciosos como o COVID-19, e emitiu diversas recomendações para conscientizar a importância da atividade física regular durante a pandemia (LEITÃO et al., 2020).

Segundo Menezes et al. (2020) e Barbalho et al. (2017), a prática de exercícios físicos é reconhecida como importante ferramenta para o desenvolvimento e manutenção da saúde, capacidades físicas e funcionalidade humana. Embora, no período da pandemia, a rotina de grande parte da população mundial tenha sido modificada dado as restrições.

A atividade física pode ser definida como o movimento corporal resultante da contração muscular gerando gasto calórico, inclui atividades realizadas durante o trabalho, lazer, tarefas domésticas, viagens e atividades recreativas. O exercício aumenta ou mantém um ou mais tipos de aptidão física (capacidade aeróbica ou aptidão cardiorrespiratória, resistência ou resistência muscular, força muscular, composição corporal e flexibilidade) (MATSUDO et al., 2001). Segundo as diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), atividade física contribui para: melhorar as respostas imunológicas a infecções; diminuir a inflamação crônica de baixo grau e melhorar os marcadores imunológicos e inflamatórios em vários estados

de doenças, incluindo câncer, HIV, doenças cardiovasculares, diabetes, comprometimento cognitivo e obesidade (NOGUEIRA, 2021). Para Matsudo et al. (2001) “a atividade física pode ser considerada o melhor negócio em saúde pública, em virtude da economia direta que poderíamos alcançar com o combate ao sedentarismo”.

Segundo Camargo e Añez (2020), a Organização Mundial da Saúde recomendava a prática de exercícios físicos, sendo para cada faixa etária uma indicação:

crianças e adolescentes de 5 a 17 anos de idade devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física moderada à vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica; adultos de 18 a 64 anos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde; idosos com 65 anos ou mais devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

Após 26 de novembro de 2020, a OMS propôs novas diretrizes sendo recomendado pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes (RINALDI; ACCO, 2020).

A fim de combater o sedentarismo e melhorar a saúde física e mental, o Colégio Americano de Medicina do Esporte sugeriu que a atividade física de intensidade moderada devia ser mantida no período de quarentena em função do COVID-19, enfatizando a importância para a saúde de cada minuto fisicamente ativo. As diretrizes, sugeriam 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbica de intensidade moderada e duas sessões por semana de treinamento de força muscular (ACSM, 2020 apud NOGUEIRA, 2021).

Doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, câncer e diabetes, principais comorbidades relacionadas a quadros complexos da síndrome respiratória aguda grave (SRAG) por COVID-19, podem ser agravadas pela baixa

atividade físicas (NAHAS, 2017), embora já se saiba que níveis moderados de atividades físicas podem reduzir o risco doenças crônicas não transmissíveis.

Durante a pandemia, devido às restrições e a quarentena, locais como academias, centro de treinamentos e outras áreas para prática de atividade e exercício físico foram fechadas, o que colaborou para a redução dos níveis de atividades físicas, gerando assim maior dificuldade para se atingir os níveis mínimos de atividade e exercício físico. Ademais, o receio com a contaminação pela Covid-19 contribuiu para que durante a pandemia as pessoas fiquem mais inativas fisicamente (FRANÇA et al., 2020).

De acordo com Wang et al. (2020), o aprimoramento e adesão de métodos alternativos que priorizem a autonomia das pessoas e apoiem a prática de atividade física são de suma importância para com o cuidado com a saúde, prevenção e controle de doenças. Assim, promover a realização de atividades físicas em casa e ao ar livre é uma alternativa viável, especialmente para os grupos vulneráveis em período de restrição social vividos na pandemia de COVID-19.

Sendo assim, encontrar alternativas ao exercício em período de distanciamento social torna-se essencial para evitar que a população se torne inativa e conseqüentemente doente fisicamente e mentalmente doente durante a pandemia (OLIVEIRA NETO et al., 2020; JIMÉNEZ-PAVÓN; CARBONELL-BAEZA; LAVIE, 2020).

Manter e até aumentar o nível de atividade física auxiliam no combater a obesidade e outras doenças cardiometabólicas, além de propiciar melhorias na saúde mental e na função imunológica, o que corrobora para o enfrentamento da pandemia de COVID- 19 e de futuras pandemias (PITANGA, BECK, PITANGA, 2020c).

Segundo estudos realizados na China, o nível de atividade física (avaliado pela quantidade de tempo de exercício por dia) atua como mediador na relação entre o grau de severidade da COVID-19 (ZHANG et al., 2020).

De acordo com Pitanga (2020a) as atividades físicas realizadas em casa, tais como “alongamentos, exercícios de equilíbrio e subida/descida de escadas, agachamentos, flexões, abdominais”, entre outros exercícios de fortalecimento muscular devem ser realizados com orientação de especialistas, mesmo que seja de forma on-line. Já as atividades realizadas ao ar livre, deve-se realiza-las

individualmente ou em pequenos grupos, sendo nesse caso recomendado o uso de máscaras durante as atividades (PITANGA, 2020b).

SURF

A pandemia causada pela doença do coronavírus (COVID-19) mudou o dia a dia de praticantes, profissionais e de todos os envolvidos com o surf. Das diversas medidas realizadas pelos governos buscando conter a disseminação do vírus e reduzir o número de casos, a quarentena e o isolamento social foram as que mais influenciaram a prática do surf em todas as praias do mundo.

As práticas esportivas foram impedidas de serem realizadas, sendo que muitas praias foram fechadas e todas as competições adiadas, o que gerou uma situação preocupante e desconhecida no mundo do surf (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

Sendo uma atividade em que uma pessoa desliza sobre uma onda em cima de uma prancha, o surf, dentre os esportes que não mantêm contato físico direto entre os participantes e respeitam o distanciamento social, foi das atividades esportivas que podiam ser praticadas durante a pandemia, principalmente durante o lockdown, período mais crítico da pandemia de COVID-19, o que fez com que o surf ganhasse destaque como um esporte praticado sozinho e com menos risco de contato devido à prática ocorrer ao ar livre e em contato com a natureza.

Além de ser um esporte individual onde pode-se manter um certo distanciamento social, não existiam comprovação da transmissão do Covid-19 por meio da água ou pela presença do vírus na superfície da água (LIMA, GUIMARÃES, BABOGLUIAN; 2021), logo, a prática do surf passou a ser uma alternativa de atividade física possível de ser realizada durante o período de pandemia, tendo o mesmo influenciado positivamente na melhoria dos níveis de atividade física e nos hábitos saudáveis do dia a dia dos surfistas durante o período de lockdown dado a manutenção da frequência das atividade físicas e consequência redução dos enfermidades associadas a ocorrência da síndrome gripal.

Segundo La Rosa et al. (2020), de 63 artigos selecionados para revisão de uma coletânea de estudo realizado com 4382 trabalhos acadêmicos, foi evidenciado que não há comprovação satisfatória de que o coronavírus humano estejam presentes em

águas superficiais e subterrâneas ou que sejam transmitidos através de água contaminada. Embora seja identificado o risco de transmissão por aerossóis no ar e objetos contaminados ao se frequentar as praias (ZU ZY et al., 2020; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020; LA ROSA et al., 2020).

Sendo jovens, saudáveis e fora do grupo de risco, a grande maioria dos surfistas podem ter sido infectados assintomáticos, e devido ao isolamento social e grande período de quarentena, os níveis de atividade física de muitos apresentou redução, havendo ainda uma piora na qualidade nutricional (LA ROSA et al., 2020).

Popular entre pessoas de todas as idades, incluindo crianças, jovens, adultos e idosos, o surf contemporâneo se democratiza e quebra as barreiras do preconceito, um exemplo disso é o esporte praticado por pessoas com necessidades especiais (NETO, WENDHOUSEN; 2006).

Os primeiros registros da prática do surf são datados de 1778 no arquipélago do Havaí, embora o desenvolvimento do surf tenha sido realizado pelos primeiros povos das ilhas da Polinésia e do Peru. Com a migração dos polinésios e a chegada dos mesmos no arquipélago do Havaí, houve a disseminação de tal prática (NETO et al., 2017 SOUZA et al., 2021).

Ainda que tenha um longo passado, o surf ficou sendo conhecido no Brasil a partir da década de 1930, sendo que apenas na década de 1960 esse esporte ganhou destaque no país (NETO et al, 2017). Atualmente segundo a estimativa realizada pela Associação Internacional de Surf existem em torno de 17 milhões de surfistas pelo mundo, que praticam o esporte na busca por melhoria na saúde física e mental, por lazer e entretenimento, e a fim de ter uma conexão com a natureza, sendo também praticado por aqueles que possuem interesses profissionais (NETO et al., 2017 SOUZA et al., 2021).

Mesmo com medidas de restrições sociais, segundo Mello (2022) os praticantes de surf ao realizar tal prática esportiva no mar nesse período de pandemia afirmaram sentir uma melhora na saúde mental e física (mesmo os que realizaram adaptações de práticas esportivas durante o período de restrição), o que corrobora com os estudos onde foi observado que a prática regular de atividade física de intensidade moderada durante o período de confinamento social foi relacionada aos benefícios somáticos como melhora no sistema imunológico, essencial para a

prevenção e combate de doenças, e aos benefícios psicológicos como redução da ansiedade e depressão (FALLON, 2020 FERREIRA et al., 2020 HIREMATH et al, 2020 RAIOL, 2020).

Para Fallon (2020) e Ferreira et al. (2020), a prática de exercício físico de intensidade moderada foi associada a uma menor taxa de infecção, duração e gravidade da doença das vias respiratórias superiores e a Covid-19 afeta esta área por ser uma doença infecciosa viral das vias respiratórias, além do risco aumentado de contrair a doença através de um sistema imunitário deficitário dado a inatividade física (FALLON, 2020 FERREIRA et al., 2020). De acordo com Conde e Cruz (2021), o surf teria seus efeitos terapêuticos por causar uma sucessão de modulações fisiológicas:

- a) o aumento do fluxo sanguíneo cerebral, que pode ampliar a conectividade neuronal e melhorar o funcionamento cognitivo
- b) maior síntese de neurotransmissores monoaminérgicos (como a serotonina, noradrenalina e dopamina), envolvidos na regulação do humor e em diversas funções cognitivas, emocionais e comportamentais [...]
- c) ampliação da síntese de irisina, que é um hormônio sintetizado no tecido muscular durante a prática de exercícios físicos, que demonstrou características de neuroproteção [...], implicações na recuperação da funcionalidade sináptica, na manutenção das funções cognitivas [...] e de regulação da ansiedade [...];
- d) aumento da síntese de fatores neurotróficos. (CONDE; CRUZ, 2021).

Apesar de todas as características que tornam o surf como prática promotora do bem-estar, sendo um esporte complexo que exige do seu praticante a compreensão e leitura do mar e das ondas para saber em que ondas pode e não pode surfar, o mesmo exige um grande capacidade funcional devido ao esforço gerado pela remada ao entrar na onda ou passar na arrebentação, dropar e ficar em pé na prancha, além de interpretar a onda em cima da prancha para direcionar a prancha e realizar manobras que exigem constante atenção. Essas características provocam aos surfistas a vivência do flow que foi caracterizado por Csikszentmihalyi (2020) como a seguinte condição: “é como as pessoas descrevem seu estado mental quando a consciência está harmoniosamente ordenada e a atividade à qual se entregam é uma recompensa em si mesma”.

Para atingir o flow, também chamado de experiência ótima, alguns requisitos são necessários, como foco na tarefa, capacidade de executar tarefas (habilidades não incluem necessariamente saber surfar, quando se trata de iniciantes, mas manter-

se em cima da prancha), regras, objetivos claros e feedbacks. É importante ressaltar que para a melhor experiência, a dificuldade percebida e o nível de habilidade devem ser diretamente proporcionais, pois quando um desafio excede sua capacidade de resolvê-lo (por exemplo, surfar uma onda grande sem treinamento adequado) a pessoa pode se sentir ansiosa, porém, quando não há desafio a pessoa fica entediada. No entanto, vivenciar experiências ótimas aumenta a percepção de bem-estar e influência positiva na vida de alguém porque, como proposto por Csikszentmihalyi (2020):

A experiência autotélica, ou flow, alça o curso da vida a um diferente patamar. A alienação dá lugar ao envolvimento, a fruição substitui o tédio, o desamparo se transforma numa percepção de controle e a energia psíquica trabalha para reforçar a sensação de self, em vez de ser desperdiçada a serviço de metas extrínsecas. Quando a experiência é intrinsecamente gratificante, a vida é justificada no presente, em vez de ficar refém de um futuro ganho hipotético (CSIKSZENTMIHALYI,2020).

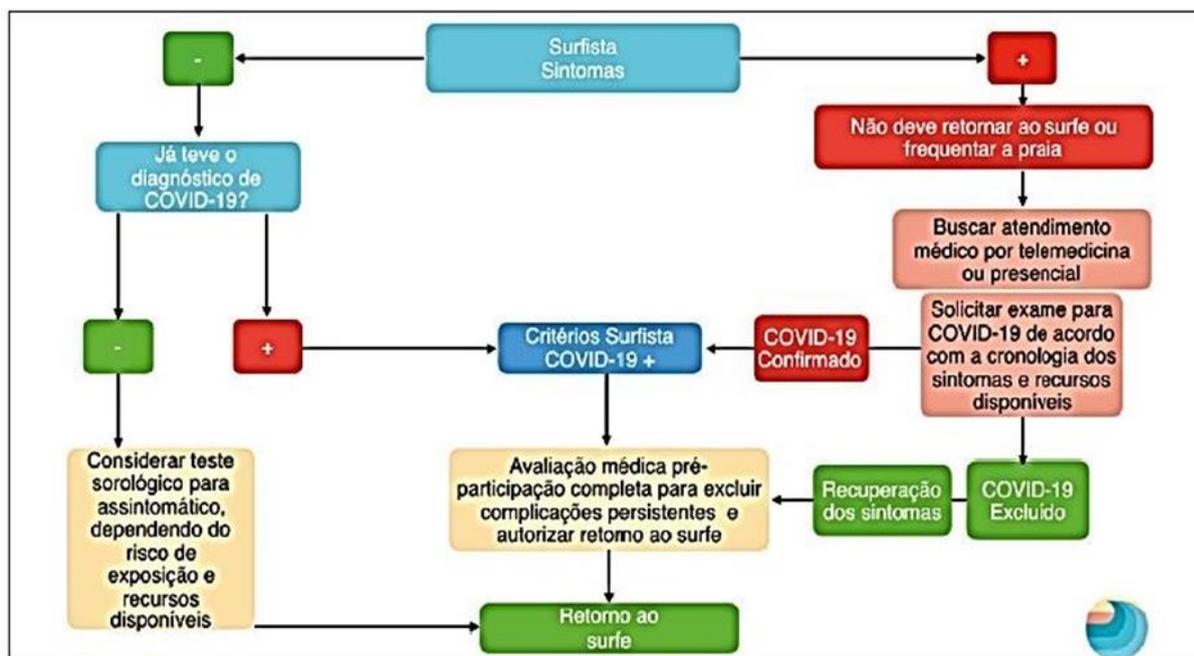
Segundo Lima, Guimarães e Baboghluian (2021) a inatividade dos surfistas durante o isolamento social vem a provocar efeitos deletérios na saúde, sendo identificado efeitos na composição corporal, efeitos cardiológicos, efeitos pulmonares, efeitos osteomusculares. Como forma de readaptação à nova realidade, foram sugeridos pelo Ministério da Saúde e da Confederação Brasileira de Surf, novas etiquetas para uniformização das atitudes de todos os praticantes, assim, foi recomendado (LIMA; GUIMARÃES; BABOGHLUIAN, 2021):

- a. Pré- Surfe (antes de chegar na praia):
 - Fique atento as leis, proibições e autorizações vigentes na sua cidade;
 - Caso apresente algum sintoma relacionado a COVID•19 fique em isolamento domiciliar;
 - Evite ir surfar em outras praias que não a mais próxima da sua casa ou a que você frequenta regularmente;
 - Evite o uso de transporte público, caso necessite, respeite as etiquetas do uso da máscara e lave as mãos assim que possível com água e sabão ou álcool 70% em gel;
 - Evite compartilhar meios de transporte como motos e carros;

- Use a máscara em todo o trajeto até a praia;
 - Chegue na praia vestido e pronto para surfar;
 - Realize o aquecimento antes de chegar na praia;
 - Não colocar as mãos nos olhos e boca sem antes higienizar as mãos.
- b. Intra-Surfe (ao chegar na praia, durante a sessão, ao sair do mar):
- Mantenha o distanciamento social (pelo menos dois metros de distancia) a todos os momentos;
 - Saudações e cumprimentos sem contato físico;
 - Guarde sua máscara em um saco plástico na praia e a mantenha todo momento seca, não entrar na água vestindo ou portando a máscara;
 - Antes de recolocar a máscara após o surfe, secar bem as mãos e rosto afim de manter a máscara sempre seca;
 - Faça sessões curtas (evite ficar mais de uma hora);
 - Não compartilhe objetos como: parafinas, pranchas e outros utensílios;
 - Cada surfista é responsável por higienizar seu próprio equipamento;
 - Caso as condições de onda não sejam as ideais; evite surfar; não se exponha sem motivo;
- c. Pós-Surfe (ao sair da praia até o retorno domiciliar):
- Não permanecer na praia após a sessão, retornar diretamente para casa;
 - Não compartilhas toalhas e/ou vestuário;
 - Não utilize chuveiros públicos;
 - Use máscara em todo o trajeto de retorno;
 - Lave sempre as mãos com água e sabão ou álcool 70% em gel; ao chegar em casa e evite contato das mãos com as mucosas (boca e olho) antes da higiene das mãos;
 - O próprio praticante deve higienizar todo o seu equipamento e utensílios que foram expostos, com água e sabão ou álcool 70%.

Para Lima, Guimarães e Babogluian (2021) o retorno ao surf após o período de quarentena deveria seguir o fluxograma evidenciado na Figura 1:

Figura 1- Manejo inicial para retorno ao surfe após quarentena.



Fonte: Lima, Guimarães e Babogluian (2021).

À medida que o esporte se profissionaliza e cresce, medidas de suporte a saúde dos praticantes se faz necessária. A pandemia causada pelo COVID-19 foi extremamente delicada e a atividade física ligada a esta modalidade esportiva teve como finalidade de minimizar os efeitos doentios causados à saúde e a mente dos praticantes do esporte.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A síndrome gripal causada pelo vírus SARS-CoV-2 foi a geradora da pandemia da COVID-19, que veio a causar uma grande alteração na rotina da maioria da população mundial. A falta de maiores informações fez com que o distanciamento social fosse adotado como principal medida para o enfrentamento do vírus até então desconhecido, além disso, vários países do mundo vieram a restringir a circulação de

peças, funcionamento de empresas e repartições públicas, funcionando somente os serviços extremamente essenciais, gerando assim o fechamento de shoppings, bares, restaurantes e similares, praias, balneários, clubes e similares assim como instalações de esportes, lazer e academias de ginásticas. Logo, a pandemia de Covid-19 teve um impacto em várias áreas do comportamento social, e quando se trata da prática de atividade física não foi diferente. A atividade física é fundamental para a vida humana, pois mesmo breves períodos de inatividade podem ter efeitos deletérios na saúde física, metabólica e mental. Como tal, é imperativo encontrar alternativas à atividade física mesmo em períodos de distanciamento social como os vividos durante a pandemia de Covid-19.

Para que a prática do surf seja considerada compatível com as recomendações indicadas pela Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), tal atividade deve ser realizada de forma moderada em, no mínimo, “30 minutos de atividade física moderada todos os dias e / ou pelo menos 20 min de atividade física vigorosa a cada dois dias, além da prática de exercícios de fortalecimento regularmente”, já segundo a OMS tal prática deve ser realizada de “150 minutos de exercícios aeróbicos com intensidade moderada complementados com exercícios de força para os principais grupos musculares” (RINALDI; ACCO, 2020).

Costa (2020), foi identificado uma redução do nível de atividade física dos surfistas quando comparados o período antes com o período de distanciamento social, sendo observado que essa mudança de comportamento mais evidente naqueles que não se apresentavam como suficientemente ativos antes da adoção das medidas de distanciamento social. Ademais, o mesmo autor cita que ser do sexo masculino, residir em região metropolitana e não pertencer a grupos de risco foram fatores identificados como relacionados ao maior nível de atividade física durante a pandemia.

Nesta perspectiva, o surf como alternativa de atividade física durante o período de pandemia vem a ser uma prática esportiva que corrobora com o aumento e melhoria da qualidade de vida, além de influenciar positivamente na melhora dos níveis de atividade física e nos hábitos saudáveis do dia a dia dos surfistas durante o período de lockdown, logo, o ato de surfar, o contato com o mar, as ondas, o sol, permite ao indivíduo presenciar momentos de tranquilidade, muitas vezes diferentes dos vividos em contextos urbanos, e segundo Steinman (2003), além de praticar

atividade física, o surfista leva em consideração características importantes dessa modalidade, como harmonia com a natureza, desenvolvimento do corpo, mente e espírito, e aprimoramento da intuição e da sensibilidade, que interligam o surfista a outras esferas da vida humana. Mesmo assim, é necessário enfatizar a importância da atividade física, pois não se trata apenas de uma mudança de estilo de vida, mudança devido à inserção de hábitos saudáveis, mas reconhecer que a prática do surf segundo os níveis de atividade recomendados pela OMS e da ACSM atua na melhoria da saúde física e mental, além de ser um esporte que vem em acordo com as normas de distanciamento em período de pandemia.

REFERÊNCIAS

- ADOLPH, C; AMANO, K; BANG-JENSEN, B; FULLMAN, N; WILKERSON, J. Pandemic Politics: Timing State-Level Social Distancing Responses to COVID-19. **Journal of Health Politics Policy and Law**, v. 46, n. 2, p. 211-233, 01 abr. 2021. Disponível em: <<https://read.dukeupress.edu/jhppl/article-abstract/46/2/211/166718/Pandemic-Politics-Timing-State-Level-Social>>. Acesso em: 28 mar.2023.
- BARBALHO, M. S. M.; GENTIL, P.; IZQUIERDO, M.; FISHER, J.; STEELE, J.; RAIOL, R. A. There are no no-responders to low or high resistance training volumes among older women. **Experimental Gerontology**, v. 99, p. 18-26, dez. 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28918362/>>. Acesso em: 28 mar.2023.
- BRASIL. **Lei nº 13979, de 06 de fevereiro de 2020**. Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019. Brasília, 06 fev. 2020. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-13.979-de-6-de-fevereiro-de-2020-242078735>>. Acesso em: 28 mar. 2023.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é a Covid-19?** 08 mar. 2021. Disponível em:<<https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus>>. Acesso em: 28 mar.2023.
- CAMARGO, E. M.; AÑEZ, C. R. R. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**: num piscar de olhos. 2020. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>>. Acesso em: 28 mar. 2023.
- CONDE, E. F. Q.; CRUZ, R. N. DA. Efeitos terapêuticos do surfe na saúde mental. In L. B. NEPOMUCENO (Org), **Psicologia do surfe e do esporte**: aspectos socioculturais e psicológicos. Curitiba: CRV, 2021.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow**: a psicologia do alto desempenho e da felicidade (1ª ed). Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.

FALLON K. Exercise in the time of COVID19. **Australian Journal of General Practice**, abr.2020. Disponível em:
<https://www1.racgp.org.au/ajgp/coronavirus/exercise-in-the-time-of-Covid-19>>. Acesso em 29 mar. 2023.

FERREIRA, M. J. IRIGOYEN, M. C.; CONSOLIM-COLOMBO, F.; SARAIVA, J. F. K.; ANGELIS, K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, n. 4, abr. 2020. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/j/abc/a/9kVQrK5VcGsXzg3xLhyWTNL/>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

FRANCA, E. F.; MONTEIRO, M. M.;FRANÇA, T. R.; COSSOTE, D. F.; GONÇALVES, L.; SANTOS, P. A. C.; MIYAKE, G. M. Triagem de saúde para participação nos programas de Exercício Físico pós-pandemia de COVID-19: Uma ação necessária e emergente ao Profissional de Educação Física. **InterAmerican Journal of Medicine and Health**,v.3, 2020. Disponível em:
<<https://iajmh.emnuvens.com.br/iajmh/article/download/144/168/752>>. Acesso em: 16 mar. 2023.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6.ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO. **Decreto Nº 4593 - R, de 13 de março de 2020**. Decreta o estado de emergência em saúde pública no Estado do Espírito Santo e estabelece medidas sanitárias e administrativas para prevenção, controle e contenção de riscos, danos e agravos decorrentes do surto de coronavírus (COVID-19) e dá outras providências. Vitória, 13 mar. 2020. Disponível em:
<<https://coronavirus.es.gov.br/Media/Coronavirus/Legislacao/DECRETO%20N%C2%BA%204593%20-%20R,%20DE%2013%20DE%20MAR%C3%87O%20DE%202020.pdf>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

HIREMATH, P.; KOWSHIK, C. S. S.; MANJUNATH, M.; SHETTAR, M. COVID 19: Impact of lockdown on mental health and tips to overcome. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 51, 2020. Disponível em:
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7151434/>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

JIMÉNEZ-PAVÓN, D.; CARBONELL-BAEZA, A.; LAVIE, C.J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. **Prog Cardiovasc Dis**, v. 63, n. 3, p. 386-388, mai./jun. 2020. Disponível em: <
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7118448/>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

Anais da XV Mostra Científica da Faculdade Estácio de Vitória – FESV

ISSN: 2358-9515

<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/AMCF>, n. 15, v.1, p. 137-159, ago.2023.

LA ROSA G, BONADONNA L, LUCENTINI L, KENMOE S, SUFFREDINI E. Coronavirus in water environments: occurrence, persistence and concentration methods - a scoping review. **Water Research**, v. 179, n. 15, jul. 2020. 2020;179:115899. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S004313542030436X>>. Acesso em: 29 mar. 2023.

LEITÃO, M. B; LAZZOLI, J. K; TORRES, F. C; LARAYA, M. H. **Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19)**. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, São Paulo, 17 mar. 2020. Disponível em: <https://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee_Covid19_final.pdf>. Acesso em 29 mar. 2023.

LIMA, G. H. V., GUIMARÃES, P. L., BABOGHLUIAN, M. Covid19 no surfe: problemas, estratégias e soluções para os atletas do surfe. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, n. 1, 2021. Disponível em: <<http://rbme.org/detalhes/1578/Covid-19-no-surfe--problemas--estrategias-e-solucoes-para-os-atletas-do-surfe>>. Acesso em: 28 mar.2023.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados. 6.ed. São Paulo: Atlas, 2006.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

MELLO, R. P. **Ondas de pandemia**: os efeitos da quarentena da Covid19 entre adultos praticantes de surfe. TCC (Graduação em Psicologia) – Instituto Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, 2022. Disponível em: <<https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/65781>>. Acesso em: 03 abr. 2023.

MENEZES, G. R. S.; SILVA, A. S.; SILVÉRIO, L. C.; MEDEIROS, A. C. T. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2490-2498, 2020. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8158#:~:text=Os%20resultados%20apontaram%20a%20pr%C3%A1tica,isolamento%20social%2C%20apoio%20%C3%A0%20intera%C3%A7%C3%A3o>>. Acesso em: 28 mar.2023.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017. 362 p. Disponível em: <https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IlduWnhVZnP7.pdf>. Acesso em: 03 abr. 2023.

NETO, A. M. S.; WENDHOUSEN, M. **A prática do surf e sua influência no desenvolvimento infanto-juvenil.** 2006. (Pós-graduação em Gestão e Treinamento no Surf) - Instituto Catarinense de Pós graduação – ICPG, 2006. Disponível em: <<http://www.ibrasurf.com.br/wp-content/uploads/2010/07/11.pdf>>. Acesso em: 28 mar.2023.

NETO, G. P. P., ABREU, E. S.; NASCIMENTO, J. F.; OLIVEIRA, B. N.; MACHADO, A. A. N. Surfe é estilo de vida: motivação para a prática em mulheres jovens. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 20, n. 1, mar. 2017. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1589>>. Acesso em: 03 abr. 2023.

NOGUEIRA, J. C.; CORTEZ, A. C. L.; LEAL, S. M. O.; DANTAS, E. H. M. Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v, 20, n. 1, 2021. Disponível em: <<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/4254>>. Acesso em 29 mar. 2023.

OLIVEIRA NETO, L.; ELSANGEDY, H. M.; TAVARES, V. D. O.; BEHM, D. G.; SILVA- GRIGOLETTO, M.E. #TreineEmCasa – Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-CoV-2): abordagem fisiológica e comportamental. **Revista Brasileira Fisiologia do Exercício**, v. 19, n. 2, p. 9–19, 2020. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/download/4006/6159/24275>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Coronavirus disease 2019 (COVID-19).** Situation Report – 65. 25 mar. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/m/item/situation-report---65>>. Acesso em: 03 abr. 2023.

ZUZY, Y.; JIANG, M. D.; XU, P. P.; CHEN, W.; NI, Q. Q.; LU, G. M.; ZHANG, L. J. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Perspective from China. **Radiology**, v. 296, n.2, p.15-25,2020. Disponível em: <<https://pubs.rsna.org/doi/full/10.1148/radiol.2020200490>>. Acesso em: 29 mar. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS. ONU News. **Covid-19:** OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. 18 mar. 2020. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arq Bras Cardiol.** published online ahead of Print, 2020a. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/abc/a/R7MH39r4TkfLz34z5WYWcyL/?lang=pt>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-4, 2020c. Disponível em:

<<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14262/11007>>. Acesso em: 02 abr. 2023.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Should physical activity be considered essential activity during the Covid-19 pandemic? **Int J Cardiovasc Sci.** published online ahead of Print, 2020b. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/ijcs/a/XDBycby5TVbTBSc4nWN8fJK/?lang=en#:~:text=Regarding%20the%20immune%20system%2C%20physical,during%20the%20COVID%2D19%20pandemic.&text=9.>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID19. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 2, 2020. Disponível em:

<<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8463>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

RAIOL, R. A.; SAMPAIO, A. M. L.; FERNANDES, I. D. B. Alternativas para a prática de exercícios físicos durante a pandemia da COVID-19 e distanciamento social.

Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 3, n. 4, p. 10232-10242, jul./ago. 2020. Disponível em:

<<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/14867>>. Acesso em: 28 mar.2023.

RINALDI, C.D.; ACCO, L. L. **Pesquisa sobre o nível da prática de exercícios físicos durante a quarentena da pandemia de Covid-19 em 2020 na população da região “Amurel” de Santa Catarina.** 2020. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso (Graduação em Educação Física Licenciatura) -

Universidade do Sul de Santa Catarina UNISUL. Disponível em:

<<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/17020>>. Acesso em: 28 mar.2023.

SÁ, D. M. **Especial Covid-19: Os historiadores e a pandemia.** FIOCRUZ Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 18 set. 2020. Disponível em:

<<https://www.coc.fiocruz.br/index.php/pt/todas-as-noticias/1853-especial-Covid-19-os-historiadores-e-a-pandemia.html>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

SOUZA, D. M.; KAMP, M. L. I. K.; NEPOMUCENO, L. B.; CONDE, E. Q. Evidências psicológicas do surfe: efeitos terapêuticos e demandas assistenciais. **Revista de Educação Física, Esporte e Lazer**, v. 33, n. 64, 2021. 0123. Disponível em:

<<https://doi.org/10.5007/2175-8042.2021e74162>>. Acesso em: 29 mar. 2023.

Anais da XV Mostra Científica da Faculdade Estácio de Vitória – FESV

ISSN: 2358-9515

<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/AMCF>, n. 15, v.1, p. 137-159, ago.2023.

STEINMAN, J. **Surf & Saúde**. Florianópolis, SC: M.G Meyer, 2003.

WANG, G.; ZHANG, Y.; ZHAO, J.; ZHANG, J.; JIANG, F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. **The Lancet**, v. 395, p. 945- 947, 21 mar. 2020. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30547-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30547-X/fulltext)>. Acesso em: 28 mar. 2023.

ZHANG, S. X.; WANG, Y.; RAUCH, A.; WEI, F. Health, distress and life satisfaction of people in China one month in to the COVID-19 outbreak. **Psychiatry Res**, jun. 2020. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32283450/>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

.

