**ASSOCIAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E A QUARENTENA DA PANDEMIA DE COVID 19**

João Henrique Alves 1, Marcela Eduarda Rodrigues de Oliveira2, Carla Cristina Alves Andrade 3, Lucas Tadeu Andrade 4

E-mail: joaohenriquecalves499@gmail.com

1 Graduando, Centro Universitário do Cerrado, Educação Física, Patrocínio, Brasil; 2 Graduanda, Centro Universitário do Cerrado, Fisioterapia, Patrocínio, Brasil; 3 Mestra, Universidade Federal de Uberlândia, Medicina, Uberlândia, Brasil; 4 Doutor, Centro Universitário do Cerrado, Educação Física, Patrocínio, Brasil.

**Introdução:** Devido ao COVID-19, o período de quarentena prolongou o tempo em casa, visto que o distanciamento social é uma das medidas de prevenção, desta forma favorecendo o comportamento sedentário. A inatividade física contribui para a ansiedade e a depressão, que por sua vez podem levar a um estilo de vida sedentário conhecido por resultar em uma série de condições crônicas de saúde. **Objetivo:** Apontar a associação entre os níveis de atividade física e a quarentena da pandemia de COVID- 19. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, os artigos foram selecionados entre os anos de 2019 e 2020. Foi realizada a busca nos seguintes bancos de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS): LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SciELO (Scientific Electronic Library Online) e na base de dados internacional PubMed (National Library of Medicine). Foram identificados 432 estudos nos bancos de dados citados, 367 excluídos e 65 estudos avaliados na etapa do texto completo. Para essa revisão 10 estudos foram incluídos. Os descritores em ciência da saúde (DeCS) foram utilizados com critérios de inclusão, a literatura pertinente à pesquisa foi utilizado os seguintes unitermos: atividade física; qualidade de vida; COVID-19. **Resultados:** Os resultados demonstraram que houve uma redução dos níveis de atividade física dos participantes de antes para durante o período de adoção das medidas de distanciamento social. **Conclusão:** a recomendação dos profissionais de saúde para que a população tenha uma vida fisicamente ativa deve ser encarada como uma importante abordagem para o combate ao COVID-19 e manutenção da saúde geral e da qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Atividade física. Qualidade de vida. COVID19.

**Financiamento:** Não exista entidade financiadora.