



APROXIMAÇÕES DURANTE O DISTANCIAMENTO: REFLEXÕES SOBRE A PANDEMIA DA COVID-19

www.ufrgs.br/levi

LABORATÓRIO DE ENSINO VIRTUAL EM ENFERMAGEM

LEVY

ORGANIZADORAS

CECÍLIA DREBES PEDRON
ALESSANDRA VACCARI
ANA KARINA ROCHA TANAKA
ANNE MARIE WEISSHEIMER
AMANDA DE ABREU GULARTE

Organizadoras

Cecília Drebes Pedron

Alessandra Vaccari

Ana Karina Rocha Tanaka

Anne Marie Weissheimer

Amanda de Abreu Gularte

**APROXIMAÇÕES DURANTE O
DISTANCIAMENTO:
REFLEXÕES SOBRE A PANDEMIA
DA COVID-19**

**Porto Alegre
UFRGS
2020**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE ENFERMAGEM

Reitor

Carlos André Bulhões

Vice-reitora

Patricia Pranke

Diretora da Escola de Enfermagem

Gisela Maria Schebella Souto de Moura

Vice-diretora da Escola de Enfermagem

Agnes Olschowsky

Projeto Gráfico

Amanda de Abreu Gularte

Cecília Drebes Pedron

Diagramação

Cecília Drebes Pedron

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

A654

Aproximações durante o distanciamento: reflexões sobre a pandemia da COVID-19 [e-book] / Cecília Drebes Pedron ... [et al.] Porto Alegre: UFRGS, 2020.

202 p. : il.

ISBN 978-65-86232-68-4

1. Cuidados de Enfermagem. 2. Educação em Saúde. 3. Infecções por Coronavirus. I. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. II. Pedron, Cecília Drebes III. Vaccari, Alessandra. IV. Tanaka, Ana Karina Rocha. V. Weissheimer, Anne Marie. VI. Gularte, Amanda de Abreu.

CDU 614

CATALOGAÇÃO NA FONTE: AMANDA DE ABREU GULARTE CRB10/2500



Data de publicação: 26/10/2020

A importância do exercício físico em tempos de pandemia

Acadêmicas: Rafaela Linck Davi e Ayume Oliveira Yamamoto

Mestranda: Rosaura Soares Paczek -

Professora: Dra. Ana Karina Tanaka (UFRGS) e Dra. Letice Dalla Lana (UNIPAMPA)

Link de acesso: <https://www.ufrgs.br/levi/a-importancia-do-exercicio-fisico-em-tempos-de-pandemia/#page-content>

Através da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) que foi realizado pelo Ministério da Saúde em 2018, foi identificado um aumento da prevalência de obesidade na população brasileira em 67,8% entre os anos de 2006 e 2018.

Sabe-se que a obesidade está diretamente relacionada com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a Diabetes Mellito (DM). Sendo identificado que em 2017, cerca de 8,8% da população mundial com idade entre 20 e 79 anos de idade vivia com DM (SBD, 2019-2020). Essas informações causam preocupação principalmente durante a pandemia, devido às evidências já estudadas sobre o COVID-19.

Sabendo que as DCNT afetam os idosos, uma das principais ações que corroboram com o processo de envelhecimento saudável e ativo é a prática regular de atividade física (BRITO et al, 2019), ou seja, de acordo com a OMS para ser considerado atividade física regular, é necessário que tenha uma duração mínima de 150 minutos distribuídos ao longo da semana.

A atividade física pode possibilitar um adiamento dos processos e desgastes procedentes do envelhecimento, assim como auxilia na prevenção do aumento da incidência de DCNT. Também permite que o idoso tenha uma maior qualidade de vida e bem-estar (BRITO et al, 2019).

Outros benefícios da prática regular da atividade física para os idosos é a melhora da capacidade respiratória, reserva cardíaca, força muscular, cognição, memória recente e habilidades sociais (SILVEIRA et al., 2011). É importante ressaltar a importância da prática de exercício como um fator de proteção para o surgimento de doenças crônicas (PEREIRA; NOGUEIRA; SILVA, 2015).

Atenção!









Já é comprovada a existência de uma associação positiva entre as variáveis de aptidão física, como a melhora da sintomatologia depressiva e por conseguinte a promoção de uma melhora na qualidade de vida (POSSAMAI et al, 2019).

A atividade física está diretamente relacionada a alterações do comportamento psicológico, fisiológico e do sistema neuroendócrino. Tendo relação com o sistema imunológico, que é responsável pela defesa do nosso organismo contra microrganismos, através do reconhecimento e eliminação dos mesmos (MARTINEZ; ALVAREZ-MON, 1999).

A realização da atividade física vai articular a quantidade de substâncias que o sistema imunológico vai liberar para o corpo, tanto para mais quanto para menos e a relevância vai resultar de acordo com a intensidade e duração do exercício. Quando ocorre um treino de longa duração e de alta intensidade que podem provocar imunodepressão, relacionado a teoria da “janela aberta”, ou seja, quando é identificado uma depressão no sistema imunológico, o que deixa o organismo mais suscetível aos vírus e bactérias por um período de 3-72h (LIMA, 2020).

Porém, destaca-se que em exercícios de intensidade leve a moderada e com uma duração não tão extensa esse período de imunodepressão é bem mais curto, sendo muito benéfico para o corpo e mente principalmente para a população identificada como de maior risco, ou seja, que apresentam maior chance de desenvolvimento da condição grave da COVID-19 que são os idosos, diabéticos, hipertensos, asmáticos, entre outros. Por outro lado, a realização de um treino de forma controlada e com constância tem demonstrado uma melhora na função imune, oportunizando uma maior reatividade do organismo contra a doença, ou seja, que o organismo esteja mais preparado contra o COVID-19 (LIMA, 2020).

Orientações da OPAS para ter um estilo de vida ativo e fortalecer seu sistema imunológico:

-  Alguma atividade física é melhor do que nenhuma! Comece com atividades leves e aos poucos aumente a intensidade.
-  Tente não ficar sentado por longos períodos. Levante-se e movimente-se ao longo do dia. Fazer as tarefas domésticas também conta!
-  Estabeleça uma rotina diária que permita pelo menos 30 minutos para fazer atividades físicas. Isso pode incluir caminhadas, andar de bicicleta, praticar esportes ou outras atividades físicas.
-  Faça exercícios físicos on-line ou conecte-se virtualmente com amigos e familiares para praticar juntos algum exercício físico.
-  Coma alimentos ricos em vitaminas, como frutas e legumes e limite os alimentos ricos em sal, gorduras e açúcares.
-  Limite sucos, refrigerantes e bebidas com cafeína e tome mais água.
-  Pergunte ao seu médico, ou outro profissional de saúde, a quantidade de água que você deve tomar por dia e a recomendação de uma rotina de exercícios variada para melhorar a força, a resistência e a flexibilidade.
-  Verifique seu peso periodicamente e relate grandes variações de aumento ou diminuição.

Referências

BRITO, Bruna T. Gomes. Lazer, atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um grupo de aconselhamento. *R. bras. Ci. e Mov* 2019;27(2):97-109.

LIMA, Luiz Cezar Junior. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio a pandemia da COVID-19. *BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)* ano II, vol. 3, n. 9, Boa Vista, 2020.

MARTINEZ, Alfredo Córdova; Alvarez-Mon, Melchor. O sistema imunológico (I): Conceitos gerais, adaptação ao exercício físico e implicações clínicas. *Rev Bras Med Esporte* vol.5 no.3 Niterói May/June 1999.

OPAS. Organização pan-americana da saúde. Infográfico para pessoas idosas com orientações para um estilo de vida ativo e fortalecer seu sistema imunológico. ago. 2020. Disponível em <<https://www.paho.org/pt/documents/infographic-tips-older-adults-keep-active-and-healthy-during-covid-19>>. Acesso em 28 de agosto de 2020.

PEREIRA, Déborah; NOGUEIRA, Júlia; SILVA, Carlos. Quality of life and the health status of elderly persons: a population-based study in the central sertão of Ceará. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 893-908, 2015.

POSSAMAI, Vanessa Dias et al. Relação entre aptidão física, qualidade de vida e sintomatologia depressiva de idosos fisicamente ativos. *Estud. interdiscipl. envelhec.*, Porto Alegre, v. 24, edição especial, p. 221-234, 2019.

SILVEIRA, Michele et al. Atividade física e qualidade de vida em idosos. *Saúde e Pesquisa*, Maringá, v. 4, n. 3, p. 417-424, 2011.

SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de diabetes. 2019-2020 São Paulo, 2019. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>. Acesso em: 28 set. 2020.