

EFEITOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE ASPECTOS DE SAÚDE DE ADULTOS EM REABILITAÇÃO PÓS-COVID-19

FREDERICH, Andressa;
FACHINETO, Sandra;
FRIGERI, Elis Regina;
ZUPPA, Marizete Arenhart.

Resumo

O objetivo geral deste estudo foi analisar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre aspectos de saúde em uma mulher adulta de 30 anos em reabilitação pós-covid-19, atendida na unidade básica de Saúde de Barra Bonita/SC. Num primeiro momento foi feita uma anamnese na paciente e realizada avaliação do percentual de gordura por bioimpedância bipolar, circunferência de cintura, pressão arterial, teste de caminhada de 6 minutos, teste de preensão manual, e teste de agachamento de 1 minuto. O programa de exercícios foi realizado durante dois meses, uma vez por semana com acompanhamento durante os 60 minutos dos treinos. A paciente foi ainda orientada a realizar caminhadas. Para análise dos dados foi utilizada a variância percentual, a qual prevê a comparação do mesmo sujeito antes e após o programa. Os principais resultados indicam que a paciente obteve uma melhora em todas as variáveis de estudo, como diminuição percentual de gordura, na circunferência de cintura (10 cm), força de membros inferiores, mas chama-se atenção para acapacidade cardiorrespiratória onde a participante teve uma melhora de 62% em relação à antes do programa. Conclui-se que um programa de exercícios físicos voltado a pessoas em reabilitação pós covid pode ser favorável para melhorar a aptidão física

1 INTRODUÇÃO

Em 12 dezembro de 2019, na China, foi verificado o primeiro caso de Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavírus 2 (SARSCoV-2). Este vírus é o causador da patologia denominada como COVID-19. A sigla COVID deriva do inglês Corona Vírus

Disease, já o numeral 19 faz alusão ao ano em que foram divulgados publicamente pelo governo chinês os primeiros casos da doença. Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde declarou que o surto de COVID-19 evoluiu para uma pandemia, a doença se espalhou por todo o planeta ocorrendo transmissão contínua (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2020)

Inevitavelmente, as medidas restritivas adotadas com o intuito de conter o número de mortes por COVID-19, estão afetando drasticamente o nível de atividade física populacional. A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Exercício chama atenção para a importância da prática de exercícios físicos para a melhora da função imunológica e das defesas do organismo diante de agentes infecciosos como o COVID-19 (SIMONNET et al., 2020).

É importante destacar que a prática de exercício físico moderado promove grandes mudanças fisiológicas que beneficiam nosso organismo. Este tipo de exercício é o mais indicado para o tratamento de diversas doenças crônicas como: diabetes, colesterol, hipertensão e tantas outras relacionadas a obesidade, que são consideradas do grupo de risco. Além disso o exercício físico regular compõe um importante fator para reduzir os índices de mortalidade por doenças cardiovasculares e muito se fala demais benefícios a nossa saúde através da prática de exercícios e da melhoria da capacidade aeróbica. Estes que incluem atividades de média e longa duração (10 minutos, pelo menos) e intensidade moderada a vigorosa, de caráter dinâmico e rítmico como caminhada, corrida, ciclismo, remo, natação, as danças em geral e a ginástica aeróbica. (FETTER, 1994)

Além desses benefícios, o exercício físico tem um efeito positivo sobre o sistema imunológico e isso contribui para minimizar os riscos de doenças virais como a Covid-19. A realização de exercícios físicos regulares de intensidade moderada irão melhorar as respostas imunológicas à infecções, diminuir a inflamação crônica de baixo grau e melhorar os marcadores imunológicos e inflamatórios em vários estados de doenças.

2 DESENVOLVIMENTO

Esta pesquisa se caracterizou como pré-experimental além de ser um estudo de caso. A amostra contou com uma pessoa em reabilitação Pós-Covid,

atendida na Secretaria Municipal de Barra Bonita, onde recebeu o primeiro atendimento e diagnóstico positivo para a Covid-19. Após precisou ser encaminhada para fazer exames mais cautelosos em razão do contágio da doença a qual apontou uma infecção respiratória, contudo não foi necessário intubação. A paciente é do sexo feminino, tem 30 anos de idade e sem nenhum histórico de outras doenças.

A paciente foi selecionada de forma voluntária e indicada pela própria Secretaria. Como critério de inclusão da amostra foi usada a assinatura no termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Como instrumentos de coleta de dados utilizou-se de uma Anamnese, além da avaliação do percentual de gordura por bioimpedância bipolar na opção com o equipamento da marca Omron HBF-306C. Também verificou-se a Circunferência de cintura (CC) e a Pressão arterial sistólica e diastólica, além do Teste de caminhada de 6 minutos (TC6M) e saturação periférica de oxigênio (SpO₂), com o objetivo de avaliar a aptidão aeróbia. Outro teste realizado foi o Teste de preensão manual usando dinamômetro com o para medir a força máxima isométrica as mãos e o Teste de agachamento de 1 minuto para identificar a consciência corporal e resistência muscular de grandes grupos. Os resultados dos testes foram anotados em uma ficha de coleta de dados, conforme mostra o apêndice B.

PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Em um primeiro momento foi entrado em contato com a Secretaria de Saúde do município de Barra Bonita - SC, solicitando autorização para o desenvolvimento do presente estudo, o qual foi deferido. Após ser feita a seleção da amostra indicada pela própria Secretaria da Saúde.

Após, foi entregue para a paciente o TCLE (anexo A) para ser assinado estando ciente da participação. Os pré-testes foram realizados no ginásio municipal de esportes, espaço concedido pela prefeitura municipal de Barra Bonita, durante os meses necessários para o programa, sendo realizado uma vez por semana ou conforme a disponibilidade da paciente selecionada. Após o desenvolvimento do programa de exercícios físicos, foram realizados os pós-testes, com a finalidade de verificar possíveis alterações nas variáveis de estudo. Ademais, a paciente recebeu seus resultados com orientações de atividades físicas baseadas nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde, com exercícios físicos pós covid-19, para que a

mesma se mantivesse ativa fisicamente após o programa. E para a secretaria de saúde foi entregue uma cópia na forma de artigo final.

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

A participante realizou o programa de exercícios uma vez por semana, com duração de 60 minutos cada sessão, por dois meses. A paciente realizava uma vez por semana um programa de treinamento funcional e nas demais ela foi orientada para realizar uma caminhada. O treino funcional ocorreu no ginásio de esportes que foi cedido pelo município de Barra Bonita para utilização ao longo do programa.

- Caminhada: É realizado o acompanhamento e monitoramento do indivíduo por meio da escala de Borg - Anexo C durante o percurso que envolve o treino planejado na semana. Ademais a paciente realiza caminhadas extras ao longo da semana, durante o período da manhã, por 45 minutos diários, onde estas não são monitoradas e acompanhadas. No término da prática finaliza-se com alongamentos.

- Exercícios funcionais - em forma de circuito usando exercícios combinados. Começamos com uma elevação de joelhos e corrida estacionária para aquecer a aluna, após iniciou-se o circuito com a parte principal, onde são administrados exercícios com a wall ball, jogando-a na parede durante 30 segundos e descansando 10 segundos, o mesmo tempo para todos os exercícios seguintes, o segundo é com o step, onde a paciente sobe e desce do step segurando os halteres, no terceiro ela agacha com deslocamento usando uma mini band, no quarto exercício, segurando o kettlebell ela agacha jogando-o para cima, e por último é feito abdominal com a bola. Assim termina uma serie do circuito funcional, onde repete-se mais três vezes, e por últimos fizemos exercícios isolados para abdômen e braço (prancha e elevações) finalizando o treino com alongamentos. Após todo treino, a paciente senta para descansar e aguarda 10 minutos para ser aferida sua pressão arterial.

Com o intuito de monitorar evolução do programa de treinamento foi elaborada uma ficha de acompanhamento das sessões de treino. (APÊNDICE C).

TÉCNICA DE ANÁLISE DOS DADOS

Para análise dos dados foi utilizada a variância percentual, a qual prevê a comparação do mesmo sujeito antes e após o programa.

3 CONCLUSÃO

A partir dos resultados deste estudo conclui-se que houve melhorias em praticamente todas as variáveis. Verificou-se que a paciente reduziu massa corporal, diminuiu o percentual de gordura, reduziu a circunferência de cintura, melhorou a saturação de oxigênio, diminuiu a PAS e PAD consideravelmente, melhorou muito a capacidade cardiorrespiratória, e aumentou a força tanto de membros inferiores quanto superiores. Ademais, destaca-se a capacidade cardiorrespiratória que era uma das queixas da paciente, onde pós contrair covid sentia-se cansada e com leve falta de ar, sendo de muita relevância o resultado obtido dentro dos dois meses de programa e pelo fato de que a capacidade cardiorrespiratória reflete na função de diversos órgãos. Assim, ela interfere diretamente na saúde geral do indivíduo e na eficácia da resposta do corpo a fatores de estresse externos e internos.

Desta forma, os resultados presentes deste estudo sugerem que a inclusão de exercícios físicos para reabilitação pós covid mostrou-se muito eficiente diante dos estudos apresentados e desenvolvidos com uma paciente, onde foi possível perceber mudanças expressivas tanto fisicamente, quanto na qualidade de vida da mesma onde a pratica de exercícios físicos contribui para que os indivíduos tenham bons níveis de aptidão física e conseqüentemente diminuindo os riscos para a saúde.

REFERÊNCIAS

FETTER, C.; SPERB, M.; PEREIRA, W. A. PRINCIPAIS RESPOSTAS CARDIORRESPIRATÓRIAS AO TREINAMENTO AERÓBICO. Porto Alegre, 1994.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE/ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Rehabilitation considerations during the COVID-19 outbreak. OPAS/OMS, 2020. Acesso em 24/04/2021

SIMONNET A, et al. High Prevalence of Obesity in Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) Requiring Invasive Mechanical Ventilation. Obesity, 2020

Sobre o(s) autor(es)

Acadêmica do Curso de Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC, São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900-000, E-mail: dressa.friderisch@hotmail.com.

Mestre em Educação Física. Professora do Curso de Educação Física, UNOESC - São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900- 000, E-mail: sandra.fachineto@unoesc.edu.br

Doutora em Educação Física. Professora do Curso de Educação Física, UNOESC - São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900- 000, E-mail: marizete.zuppa@unoesc.edu.br

Especialista em Educação Física. Professora do Curso de Educação Física, UNOESC - São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900- 000, E-mail: elis.frigeri@unoesc.edu.br