

# II JORNADA DE **SAÚDE DO SERVIDOR**



## A Prática de Exercícios Físicos em tempos de Pandemia

## **FICHA TÉCNICA**

### **GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**

Governador: Eduardo Leite

Vice-governador: Ranolfo Vieira Júnior

### **SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, GOVERNANÇA E GESTÃO**

Secretário: Claudio Gastal

Secretária Adjunta: Izabel Matte

### **ELABORAÇÃO**

#### **SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS**

Subsecretária: Iracema Keila Castelo Branco

#### **DEPARTAMENTO DE PERÍCIA MÉDICA E SAÚDE DO TRABALHADOR**

Diretora: Carla Leia Martin Bravo

Elaboração da cartilha: Fatima Peres de Moura Antunes, Gabriela Quines Mendelski e Luciano Moreira Dutra

Revisão: Ada Regina Cardoso Pereira, Eliane Nunes de Carvalho, Kleber Rocha e Priscila Nassif da Silva

Projeto gráfico: Priscila Barbosa Ely

### **COLABORAÇÃO**

Escola de Governo

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. EXERCÍCIOS FÍSICOS COM MÁSCARA .....	3
3. EXERCÍCIOS FÍSICOS DE PESSOAS COM SINTOMAS LEVES DE COVID-19 OU ASSINTOMÁTICAS.....	4
4. EXERCÍCIOS FÍSICOS PÓS-COVID.....	5
REFERÊNCIAS.....	7

## 1. INTRODUÇÃO

É do conhecimento da maioria das pessoas que o exercício físico é um forte aliado na prevenção de várias doenças e na recuperação da saúde. Neste período de pandemia em que o contágio pela COVID-19 preocupa a todos, faz-se necessário reinventar práticas para manter uma vida saudável.

A realização de exercícios físicos com frequência contribui para a superação do sedentarismo e melhora do condicionamento. Praticados com regularidade, os exercícios físicos podem contribuir para a prevenção e, também, para a recuperação das pessoas que foram acometidas pelo Coronavírus.

Em recente atualização das diretrizes para atividade física, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu como recomendação que os indivíduos adultos devem praticar pelo menos 150–300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ou entre 75-150 minutos de atividade física aeróbica de alta intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de ambas ao longo da semana. Essas atividades devem contemplar os exercícios de resistência (fortalecimento muscular) em intensidade moderada ou maior que envolvam todos os principais grupos musculares, no mínimo, duas vezes por semana. Somado a esses exercícios, é importante que o indivíduo reduza ao máximo seu comportamento sedentário, substituindo-o por atividades físicas, ainda que de baixa intensidade.

Os exercícios físicos regulares também podem atuar na prevenção e/ou controle de outras patologias como hipertensão, doença coronariana, derrame, diabetes, obesidade, vários tipos de câncer e depressão. Muitas delas consideradas fatores de risco para o desenvolvimento grave da COVID-19. Além disso, a prática frequente atua na promoção de saúde: melhorando a aptidão muscular, cardiorrespiratória, a saúde óssea e funcional.

## 2. EXERCÍCIOS FÍSICOS COM MÁSCARA

Na pandemia de COVID-19, o uso da máscara se tornou obrigatório durante os exercícios em academias, parques e na rua, como medida para reduzir o risco de contaminação. A máscara pode causar alguma dificuldade para a mobilização do ar (inspiração e expiração), que pode variar conforme o material utilizado para a confecção da máscara. De modo geral, quanto mais espesso maior a dificuldade devido ao desconforto. O rendimento durante o exercício pode diminuir, mas não há consistência na hipótese de que, com a máscara, se "retém CO<sub>2</sub>" (hipercapnia) ou que exista redução de oxigênio no sangue (hipoxemia) e que isso, conseqüentemente, traria riscos à saúde do usuário durante a prática de exercícios físicos leves ou moderados.

Sobre o suor no rosto e consequente umedecimento da máscara, situação que provavelmente vai ocorrer durante o exercício físico, são necessários certos cuidados:

- Não manusear a máscara frequentemente por possíveis desajustes durante a atividade;
- Levar máscaras adicionais para serem trocadas em caso de umedecimento das mesmas.

### **3. EXERCÍCIOS FÍSICOS DE PESSOAS COM SINTOMAS LEVES DE COVID-19 OU ASSINTOMÁTICAS**

A prática regular de exercícios físicos está associada à melhora da função imunológica, otimizando as defesas do organismo humano diante de agentes infecciosos, como o Coronavírus. Mas especialistas alertam que ela deve ser suspensa até mesmo por pessoas com quadro leve de COVID-19 ou suspeita quando apresentam sintomas.

É importante salientarmos que a COVID-19 pode manifestar-se como doença cardiopulmonar, com prejuízos persistentes na função e capacidade pulmonar, lesão cardíaca, incluindo miocardite viral, complicações tromboembólicas, como êmbolos pulmonares e ainda sequelas psicológicas. Alguns quadros podem se estender e caracterizar uma doença persistente (“pós-aguda” ou “longa” COVID). Todas essas complicações trazem consigo importantes danos funcionais e sobrecarga de outros sistemas, através de mecanismos compensatórios. Nesse sentido, o estresse gerado pelo exercício físico não é aconselhado, especialmente porque a manifestação de alguns sintomas mais graves pode demorar alguns dias. Também devemos considerar que após uma atividade vigorosa há redução temporária da imunidade, que pode ser ambiente favorável para instalação de infecções.

Dessa forma, uma abordagem pragmática que preconiza repouso, hidratação, boa alimentação e sono adequado, reduz os riscos de complicações, corrobora para um prognóstico favorável e permite um retorno gradual à atividade física de acordo com a melhora clínica do paciente. Em resumo, esse é um momento que exige cuidado e cautela, hora de preservar e fortalecer o organismo, sem gerar outras demandas.

Ainda não existem recomendações claras sobre a suspensão de exercícios para pacientes assintomáticos. A indicação é para que eles monitorem o surgimento de sintomas como falta de ar e febre.

#### 4. EXERCÍCIOS FÍSICOS PÓS-COVID

As pessoas que contraíram a infecção pelo Coronavírus, uma vez recuperadas, precisam retomar a prática de exercícios físicos, a fim de melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a imunidade. Mas não só por isso. Os exercícios físicos descontraem a pessoa, divertem e oportunizam saúde mental. No entanto, a retomada dos exercícios físicos somente pode ocorrer após avaliação e indicação médica, pois é necessário prevenir quanto às sequelas decorrentes da COVID-19.

Após a recuperação, a ausência de sintomas durante 7 dias é sinal de que se pode iniciar uma retomada gradual dos exercícios físicos. Essa retomada deve ser acompanhada por Profissional de Educação Física, que também irá prescrever a frequência, intensidade e modalidade dos exercícios, com ajustes periódicos de acordo com a evolução individual. A personalização desse atendimento é indispensável, pois é necessária constante reavaliação do quadro e evolução do beneficiário. Recentemente alguns estudos têm se dedicado a estabelecer protocolos seguros de readaptação às atividades físicas, que devem ser desenvolvidas em etapas que acompanhem o condicionamento do paciente.

Uma sugestão é que seja realizado em cinco fases (Figura 1) com auxílio da Escala de Borg5 (Figura 2). O período mínimo de permanência em cada uma das fases corresponde a 7 dias corridos. Isso não significa, porém, que a transição de etapa é obrigatória: pelo contrário, a evolução deve ser observada com cautela para que a progressão seja feita no momento certo, respeitando a adaptação do indivíduo.

Fase	Período (mín).	Atividades Recomendadas	Percepção Esforço Escala de Borg
1	7 dias 1-7	Intensidade Leve Incluindo exercícios de flexibilidade e respiração	6-8
2	7 dias 8-14	Intensidade Leve Incluindo caminhadas, com aumento gradual 10-15 minutos	6-11
3	7 dias 15-21	Intensidade Moderada Intensificação caminhada, incluir escadas, nadar, andar de bicicleta	12-14
4	7 dias 22-28	Intensidade Moderada Movimentos que exijam força, coordenação, equilíbrio	12-14
5	7 dias 29 em diante	Intensidade Alta Retomada da rotina de exercícios pré-COVID	>15

Figura 1- Protocolo de retorno - adaptado de Salman et al. 2021

Percepção de Esforço Escala de Borg	
20	ESFORÇO MÁXIMO
19	EXTREMAMENTE DIFÍCIL
17-18	MUITO DIFÍCIL
15-16	DIFÍCIL
13-14	UM POUCO DIFÍCIL
11-12	LEVE
9-10	MUITO LEVE
7-8	ESTREMAMENTE LEVE
1-6	SEM ESFORÇO

Figura 2 - Percepção de Esforço - adaptada de Borg, Hassmen & Langerstrom, 1985

Para transição da primeira fase para a segunda, além do tempo mínimo de adesão, é indispensável conseguir manter uma percepção de esforço muito baixa para os exercícios propostos. Uma vez na segunda fase, para uma nova transição recomenda-se que a pessoa consiga caminhar durante 30 minutos com uma percepção de esforço até o nível 11 da Escala de Borg. Da fase 3 para a 4, é requisito sentir-se completamente recuperado após uma hora da finalização de uma sessão de 30 minutos de treinamento. Da quarta para quinta fase, além dos sete dias decorridos, é importante que os níveis de fadiga do sujeito estejam dentro dos parâmetros normais de treinamento.

A Escala de Borg5 (Figura 2) é amplamente utilizada para que o praticante de atividade física classifique de forma objetiva a sua percepção de esforço, que é subjetiva. Essa ferramenta viabiliza uma comunicação clara entre o profissional e o paciente. Consiste em níveis de 0 a 20, onde o indivíduo deve indicar onde classifica o seu esforço. Como os sinais e sintomas mais comuns do acometimento por COVID-19 (cansaço, dor muscular, esforço cardíaco e/ou respiratório) podem ser facilmente confundidos com os indicativos de fadiga decorrente da atividade física, a prescrição de exercícios e de um protocolo de retorno – a exemplo do descrito acima como sugestão, demanda avaliação e acompanhamento profissional para garantir a segurança do paciente.

## REFERÊNCIAS

BORG, G., P. HASSMEN, AND M. LANGERSTROM. **Perceived exertion in relation to heart rate and blood lactate during arm and leg exercise.** Eur. J. Appl. Physiol. 65:679–685, 1985.

CAO DINH, H., BEYER, I., METS, T. et al. **Effects of Physical Exercise on Markers of Cellular Immunosenescence: A Systematic Review.** Calcif Tissue Int 100, 193–215 (2017). Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00223-016-0212-9>

HZM-Instituto de Ensino e Pesquisa. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE). **Revista Metrôpoles/Saúde.**

SALMAN D, VISHNUBALA D, LE FEUVRE P, BEANEY T, KORGAONKAR J, MAJEED A et al. **Returning to physical activity after covid-19** BMJ 2021; 372 :m4721  
doi:10.1136/bmj.m4721

SANTOS, Maria Tereza. **COVID-19: os cuidados para voltar aos exercícios físicos depois da cura.** Disponível em: <https://saude.abril.com.br/fitness/covid-19-os-cuidados-para-voltar-aos-exercicios-fisicos-depois-da-cura/>. Acesso em: 12/04/2021.

SHURLOCK, J., MUNIZ-PARDOS, B., TUCKER, R. et al. **Recommendations for Face Coverings While Exercising During the COVID-19 Pandemic.** *Sports Med - Open* 7, 19 (2021). <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00309-7>

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Physical Activity, 2020.** Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>





**NOVAS FAÇANHAS**

NO PLANEJAMENTO,  
GOVERNANÇA E GESTÃO

[planejamento.rs.gov.br](http://planejamento.rs.gov.br)