

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia pela COVID-19 no ensino, pesquisa e extensão"



### SUPORTE PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM HIPERTENSOS DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Iago Giovanni Oliveira Silveira de Brito<sup>1</sup>, Camila Fagundes Martins<sup>2</sup>, Manoel Bomfim Leite Neto<sup>3</sup>, Davi de Alcantara Saraiva<sup>4</sup>, Camila Abrantes Silva<sup>5</sup>, Danielly Roberto de Lima<sup>6</sup>, Hudday Mendes da Silva<sup>7</sup>

**Resumo:** Este estudo teve como objetivo descrever um relato de experiência quanto orientação à prática de exercício físico no Projeto HiperAção vinculado ao Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA. Trata-se de um relato de experiência, com abordagem qualitativa sobre a prática de Exercícios Físicos com hipertensos durante o período de isolamento social. Como base de periódicos, utilizou-se do Google acadêmico, com critério para busca dos artigos: publicações nos últimos 5 anos, artigos originais e estudos pilotos. Ainda, selecionou-se como descritores para presente pesquisa: treinamento de força, exercício resistido, musculação, idosos e isolamento social. Com a pandemia, a metodologia adotada pelo projeto HiperAção quanto aos treinos, foram readaptados, seguindo uma rotina remota e a distância, tendo como resultados mesmo com todo incentivo as participantes se viram um pouco desmotivadas e relataram alterações pressóricas leves. Conclui-se que durante o período de pandemia, observou-se que a prática de exercício em casa, cresceu e tem sido uma das principais opções para sair do sedentarismo e prevenção de doenças crônicas.

**Palavras-chave:** Atividade física. Hipertensos. Isolamento social.

#### 1. Introdução

Na cidade de Wuhan, na China, houve uma epidemia de uma nova doença respiratória conhecido como o novo coronavírus (Covid-19). No final do ano de 2019, por volta de dois meses foram identificados milhares de casos, levando a inúmeros óbitos. Antes, aconteceram dois surtos pelo novo

---

1 Universidade Regional do Cariri, email: [iagobrito99@gmail.com](mailto:iagobrito99@gmail.com)

2 Universidade Regional do Cariri, email: [camila.fagundes@urca.br](mailto:camila.fagundes@urca.br)

3 Universidade Regional do Cariri, email: [manoel.neto@urca.br](mailto:manoel.neto@urca.br)

4 Universidade Regional do Cariri, email: [davi.alcantara@urca.br](mailto:davi.alcantara@urca.br)

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia pela COVID-19 no ensino, pesquisa e extensão"



- 5 Universidade Regional do Cariri, email: [camila.abrantes@urca.br](mailto:camila.abrantes@urca.br)
- 6 Universidade Regional do Cariri, email: [danielly.roberto@urca.br](mailto:danielly.roberto@urca.br)
- 7 Universidade Regional do Cariri, email: [hudday.mendes@urca.br](mailto:hudday.mendes@urca.br)

coronavírus chamadas de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) e Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS), mas a COVID-19 se destaca por uma grande família de vírus encontradas em diferentes espécies de animais (SILVA *et al.*, 2020).

A partir das declarações da Organização Mundial de Saúde (OMS), sobre a pandemia da COVID-19, infecção causada pelo novo corona vírus, sendo seu maior problema a contaminação comunitária, e a quase incapacidade dos serviços de saúde de oferecer tratamento aos possíveis contaminados. Nisto, as projeções para números de morte seriam bem expressivas a serem atingidos em todo o mundo, sem ações visando minimizar ou até conter os efeitos da pandemia ligados ao isolamento social da população, passando a surgir em nosso meio alguns novos conceitos e medidas orientativas.

Segundo a organização mundial da saúde (OMS), o vírus possui maior índice de letalidade entre os idosos e pessoas com comorbidades como, diabetes e cardiopatias, dessa forma estão entre as diversas medidas recomendadas pela OMS para contenção da pandemia, como lavar as mãos, utilizar álcool em gel, máscara e recomenda-se o isolamento social (BARBOSA, 2020). De acordo com o Ministério da Saúde (MS), a quantidade de óbitos notificados até junho de 2020 no Brasil corresponde à população com faixa etária acima dos 60 anos, com 53.223 óbitos, equivalente a 70%, sendo em sua maioria do sexo masculino e de cor parda (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

O primeiro caso no Brasil foi confirmado em São Paulo, no dia 24 de fevereiro, em um homem que tinha voltado de viagem à Itália. As primeiras medidas de isolamento social só foram adotadas no estado a partir de 16 de março, e a quarentena, com fechamento dos serviços não essenciais, em 24 de março, diversas atividades foram interrompidas por ocorrerem em locais (praças e academias) que se tornaram alvo de contaminação para transmissão do vírus, alterando o estilo de vida da população, sobre tudo os idosos, dificultando as atividades realizadas pelos mesmos.

No Brasil, a HAS atinge cerca de 1/3 dos indivíduos adultos, e 60% da população idosa, contribuindo ainda como agravante, direta ou indiretamente, para as mortes por doenças cardiovasculares (SBC, 2016). Levando ainda em conta a morbidade e morbimortalidade, a HAS, principalmente quando não controlada, é responsável por um grande ônus econômico e social, tanto para a população quanto ao serviço de saúde. (LESSA, 2006). O desenvolvimento da HAS pode ser reduzido, porém isso necessita a adoção por parte da comunidade de mudança comportamental e do estilo de vida, que, associados ao controle metabólico e dos níveis pressóricos, demonstram uma grande melhora na

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia pela COVID-19 no ensino, pesquisa e extensão"



qualidade geral de vida, principalmente no que diz respeito à prevenção das complicações associadas à HAS (STOPA, 2019).

Sabendo dos vários benefícios das práticas de exercícios físicos sejam eles fisiológicos ou até mesmo psicológicos, e tendo em vista que durante a pandemia foram suspensos vários locais nos quais eram realizados esses exercícios, lugares como academias, praças, clubes entre outros as pessoas estão buscando realizar esses treinos de forma remota e adaptável na própria casa ou nas proximidades, segundo COSTA (2020), várias recomendações têm sido publicadas visando as modificações das práticas de atividades físicas durante a pandemia, como por exemplo na China, onde um estudo evidenciou que o nível de atividade física (avaliado pela quantidade de tempo de exercício por dia) age como mediador na relação entre o grau de severidade da COVID19 na cidade em que as pessoas residem e a satisfação de vida.

### 2. Objetivo

Descrever um relato de experiência quanto a prática de exercício físico no Projeto HiperAção vinculado ao Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA.

### 3. Metodologia

O presente estudo refere-se a um relato de experiência vivenciado no ano de 2020 com as participantes do Projeto HiperAção desenvolvido pelo Núcleo de Pesquisa em Atividade Física, Esporte e Saúde – NUPAFES e o Laboratório de Fisiologia do Exercício e Treinamento Esportivo – LABFET, vinculados ao curso de Graduação em Educação Física da URCA. Esse estudo foi conduzido por meio do uso de tecnologias remotas como meio de orientação para realização da prática de exercícios em domicílio.

Como recursos/equipamentos tecnológicos remotos, utilizados para o desenvolvimento do Projeto HiperAção e da coleta de dados do estudo foram:

- Celular;
- Notebook;
- Tablet;
- Redes Sociais (WhatsApp, Instagram);
- Google acadêmico

Os dados foram analisados a partir buscas na literatura nos últimos 5 anos e principalmente de conversas privadas entre as participantes e os bolsistas orientadores, tendo em vista o feedback a respeito das dificuldades tanto das práticas quanto motivacionais, e além disso relatar possíveis alterações pressóricas que as participantes sofressem ou qualquer outro viés que ocasionasse a não realização dos exercícios promovidos.

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia pela COVID-19 no ensino, pesquisa e extensão"

ISSN 1983-8174



#### 4. Resultados

O HiperAção é um projeto de extensão aprovado em edital Nº 04/2020 junto a Pró-reitoria de Extensão (PROEX) da URCA, tendo como objetivos oferecer um programa de práticas de exercícios físico, com foco na periodização do treinamento de força em intensidade auto selecionada para indivíduos com hipertensão controlada da cidade de Crato-CE, promovendo qualidade de vida com a prática de exercícios de força. O projeto também visa o controle dos valores pressóricos de forma aguda e crônica e, reduzir as dosagens medicamentosa por meio do efeito hipotensor em consequência do treinamento de força realizado durante as atividades do projeto.

Com a pandemia, a metodologia adotada pelo projeto HiperAção quanto aos treinos, foram readaptados, seguindo uma rotina remota e a distância. Os treinos passaram a ter uma dinamização de orientação semanal, com treinos enviados via grupo de *whatsapp* e/ou *Instagram*, quinzenalmente, com estímulos semanais e a disposição para quaisquer dúvidas. Os exercícios passaram a ser desenvolvidos com adaptações de materiais e séries menores, para melhor se adequar com as novas rotinas. Os equipamentos geralmente utilizados nas séries de exercícios, foram: cabos de vassoura, bancos ou cadeiras, kilos de alimos e/ou garrafas. As séries tiveram que se adaptar passando obter um maior número, assim como as repetições. Com o objetivo de aumentar a intensidade e reduzir o número de exercícios. Alguns dos exercícios realizados, como: sentar e levantar do banco, elevação frontal com o cabo de vassoura, desenvolvimento com o cabo de vassoura e panturrilha em pé (flexão plantar), entre outros, serviram para desenvolver uma tensão muscular e estimular uma melhor circulação entre os membros superiores e inferiores, sempre procurando buscar exercícios funcionais para uma melhor qualidade de vida, e consequentemente controlar ansiedade, melhorar resistência periférica e pressão arterial. Sugerimos sempre a prática diária ou no mínimo três vezes por semana, assim como funcionava as práticas presenciais de musculação, na academia escola da URCA.

Associando ao treinamento funcional, sugeriu-se que para complementar os treinos, o exercício cíclico, caminhada/corrída, fosse executada, nas proximidades de suas residências, seguindo as recomendações para com a pandemia, ou até mesmo exercícios como marcha estacionária, para melhor desenvolver a capacidade cardiorrespiratória dos mesmos.

Pode se observar que durante o período de pandemia a prática de exercício físico em casa, tem-se tornado cada vez mais comum, porém para o público do projeto de extensão HiperAção, essa prática, mesmo com os estímulos e adaptações, se tornaram desmotivam-te, diminuindo a adesão com o passar dos meses e mostrando um afeto negativo.

Outro fator observado e relatado pelas participantes foram alterações nas dosagens medicamentosas, e nos valores pressóricos, respectivamente apresentando valores mais elevados em relação ao início da pandemia, podendo

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia pela COVID-19 no ensino, pesquisa e extensão"



está associado, provavelmente, pela suspensão do treinamento de força, aumento da ansiedade, mudança de rotina, estresses, entre outros. Todavia não foi possível realizar análises dessas variáveis causadas pelo distanciamento social impossibilitando a coleta desses dados.

### 5. Conclusão

Durante o período de pandemia, observou-se que a prática de exercício em casa, cresceu e tem sido uma das principais opções para sair do sedentarismo, e para aqueles com doenças crônicas degenerativas, uma alternativa para controle de taxas metabólicas, pressóricas, entre outras. Assim, o projeto HiperAção, tem sido uma estratégia de orientação quanto à prática de exercícios, para aquelas pessoas acometidas de Hipertensão Arterial, com orientações sistemáticas e o acompanhamento no controle da doença.

A limitação causada pela atual situação do nosso país, fez com que o presente projeto, tivesse que sofrer adaptações, ao qual utilizou-se das tecnologias remotas para continuação do programa de treinamento. Visto isso, entende-se que dá importância da prática regular de exercícios físicos mesmo durante a pandemia para o controle de doenças ou até mesmo prevenção para que não se venha a desenvolvê-las.

### 6. Agradecimentos

Agradecimento em especial a Universidade Regional do Cariri (URCA), a Pro reitoria de extensão (PROEX), FUNCAP, aos integrantes do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física, Esporte e Saúde (NUPAFES) e aos integrantes do Laboratório de Fisiologia do Exercício e Treinamento Esportivo (LABFET).

### 7. Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. O que é coronavírus? (COVID-19). Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 11 nov.2020.

COSTA, Cícero Luciano Alves et al. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-6, 2020.

DI PASQUALE G. Coronavirus COVID-19: Quali implicazioni per la Cardiologia? 4 abr. 2020 Disponível em: <https://www.giornaledicardiologia.it/archivio/3328/articoli/32981/> . Acesso em: 11 nov 2020.

JUNIOR, Luiz Cezar Lima. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 3, n. 9, p. 3341, 2020.

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia pela COVID-19 no ensino, pesquisa e extensão"



LESSA, Ínes. Impacto social da não-adesão ao tratamento da hipertensão arterial. *Revista Brasileira de Hipertensão*, Salvador, v. 13, n. 1, p. 39-46, jan.

MALACHIAS, Marcus Vinícius Bolívar et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial: Capítulo 14—Crise Hipertensiva. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 107, n. 3, p. 79-83, 20162006.

SILVA, Marcos Vinicius Sousa *et al.* O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID-19. *Enfermagem Brasil*, v. 19, n. 4, p. 34-41, 2020.

.