

# Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



<https://url.gratis/9e19A>

©2021 CAV. Todos os direitos reservados.

# Doença pulmonar obstrutiva crônica e exercício físico

Prof. Dr. Edil Rodrigues Filho, Prof. Dr. Ary Gomes Filho, Discentes José Roberto Correia da Silva e Thiago José da Silva

A doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) é caracterizada pela limitação ao fluxo aéreo, normalmente agravada exponencialmente, sendo revertida de forma parcial através de medicamentos broncodilatadores<sup>[1]</sup>. Além de ser uma doença pulmonar, pode ocasionar um impacto generalizado no sistema musculoesquelético, cardiovascular e aspectos psicossociais<sup>[2]</sup>. O acometimento dessa doença impacta negativamente a qualidade de vida e saúde desses indivíduos, tornando-se uma das principais causas de incapacidade física e mortalidade<sup>[3]</sup>.

Dentre as comorbidades, a dispneia (falta de ar) e a disfunção muscular esquelética são as razões principais para que os indivíduos com DPOC evitem a prática de exercícios físicos, principalmente os exercícios aeróbios (corrida e caminhada).



## ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Quem têm DPOC permanece muito tempo sentado, devido às limitações físicas e a sensação de falta de ar e fadiga muscular excessiva<sup>[4]</sup>.



<https://url.gratis/9zNp1>

A prática supervisionada de exercício físico em todos os estágios da doença é altamente recomendada<sup>[4]</sup>.

Tendo a reabilitação pulmonar um papel importante na melhoria da performance física, social, e qualidade de vida<sup>[4]</sup>.



<https://url.gratis/B8CLM>

# Importante salientar

Associado ao tratamento clínico, o exercício físico auxilia na redução da demanda respiratória, sensação de dispneia e aumento no condicionamento físico<sup>[5]</sup>.



<https://url.gratis/bpDXV>

Programa de exercícios físicos incorporado ao tratamento convencional da DPOC:

Desenvolvimento dos componentes de desempenho relacionados à saúde:

- ❖ **Capacidade aeróbia;**
- ❖ **Força e resistência muscular;**
- ❖ **Flexibilidade;**
- ❖ **Composição corporal.**

# Recomendação:

Acompanhamento de um profissional de Educação Física:

➤ Individualizada ou em Grupo (assim que autorizada pelos órgãos de controle do Covid-19) visando promover impactos positivos na motivação e nos aspectos psicossociais de indivíduos com DPOC.

## Referências

1. IKE, D. et al. Efeitos do exercício resistido de membros superiores na força muscular periférica e na capacidade funcional do paciente com DPOC. **Revista Fisioterapia em Movimento**, v. 23, n. 3, p. 429-37, 2010.
2. LOTTERMANN, P. C.; SOUSA, C. A. de; LIZ, C. M. de. Programas de exercício físico para pessoas com dpoC: uma revisão sistemática. *Arq. Cienc. Saúde UNIPAR, Umuarama*, v. 21, n. 1, p, 65-75, jan./abr. 2017.
3. LEUNG, R. W. M. et al. A study design to investigate the effect of short-form Sun-style Tai Chi in improving functional exercise capacity, physical performance, balance and health related quality of life in people with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). **Contemporary Clinical Trials**, v. 32, p. 267-272, 2011.
4. SOUSA, C. A. D. et al. Prevalence of chronic obstructive pulmonary disease and risk factors in São Paulo, Brazil, 2008-2009. **Revista de Saúde Pública**, v. 45, n. 5, p. 887- 896, 2011.
5. VAN HELVOORT, H. A. et al. Exercises commonly used in rehabilitation of patients with chronic obstructive pulmonary disease: cardiopulmonary responses and effect over time. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, v. 92, p. 111-7, 2011.

## Ficha técnica

### **Autores:**

### **Docentes:**

Edil Rodrigues

Ary Gomes

### **Discentes**

José Roberto Correia

Thiago da Silva

### **Revisor Científico:**

Kelli Ferraz

Saulo Fernandes

### **Edição Layout**

Elaine Rufino

Cleide Lima Filha

### **Divulgação**

Luciano Machado

Itamar Leôncio

### **Edição Final:**

Isabeli Pinheiro

Cleide Lima Filha

