

Incentivo a prática da atividade física: estratégias do NASF-AB em meio à Pandemia de Covid-19

Anne Cristine Becchi, Sandra Cristina Cavalli Moisés, Natália Serra Lovato, Geder Harami Harami, Vânia Cristina da Silva Alcântara, Valéria Cristina Almeida de Azevedo Barbosa, Rosilene Aparecida Machado

RESUMO

A atividade física (AF) está associada a melhora do sistema imune, tem efeito anti-inflamatório e causa benefícios à saúde. Buscando diminuir os efeitos da inatividade física, devido a pandemia de COVID-19, estabeleceu-se um plano de atendimento remoto. O incentivo a prática da AF passou a ser realizado através de videoaulas disponibilizadas em plataformas digitais, contemplando orientações referentes a prática corporal segura, exercícios de aquecimento, mobilidade articular, força muscular, capacidade cardiorespiratória, coordenação motora, agilidade e flexibilidade corporal. Em dezessete meses desta estratégia, observou-se uma maior adesão do público feminino, com idade superior a 55 anos, totalizando 3.030 indivíduos cadastrados. Garantir a continuidade do cuidado e serviços ofertados anteriormente pelo NASF-AB de forma remota incorpora novas tecnologias na atenção à saúde permitindo acesso aos serviços. Espera-se dar continuidade a esta estratégia no período pós-pandemia, para ampliar o cuidado integral ao cidadão, do qual a prescrição e promoção da atividade física é parte fundamental.

Palavras-chave: Atividade Física, NASF-AB, COVID-19, Plataformas Digitais

ABSTRACT

Physical activity (PA) is associated with an improvement in the immune system, shows an anti-inflammatory effect and results in health benefits. Aiming to reduce the effects of physical inactivity due to the COVID-19 pandemic, a remote care plan was established. The encouragement of PA practice started to be carried out through video classes available on digital platforms, including guidelines regarding safe body practice, warm-up exercises, joint mobility, muscle strength, cardiorespiratory capacity, motor coordination, agility and body flexibility. After seventeen months of this strategy, there was a greater adherence of the female public over 55 years-old, totaling 3,030 registered individuals. Ensuring the continuity of care and services previously offered by the NASF-AB remotely incorporates new technologies in health care, allowing access to its services. It is expected to continue this strategy in the post-pandemic period, expanding comprehensive care to citizens, in which prescription and promotion of physical activities are fundamental.

Keywords: Physical Activity, NASF-AB, COVID-19, Digital Platforms.

Submissão recebida em 13 de junho de 2020.

Aceito para publicação em 20 de dezembro de 2021.

Avaliado pelo sistema *Double Blind Review*

Revista da Rede APS 2021

Publicada em: 28/12/2021

DOI:10.14295/aps.v3i3.131

Anne Cristine Becchi
(Secretaria Municipal de Saúde de Londrina, Londrina, Paraná, Brasil)

Sandra Cristina Cavalli Moisés
(Secretaria Municipal de Saúde de Londrina, Londrina, Paraná, Brasil)

Natália Serra Lovato
(Secretaria Municipal de Saúde de Londrina, Londrina, Paraná, Brasil)

Geder Harami Harami
(Secretaria Municipal de Saúde de Londrina, Londrina, Paraná, Brasil)

Vânia Cristina da Silva Alcântara
(Secretaria Municipal de Saúde de Londrina, Londrina, Paraná, Brasil)

Valéria Cristina Almeida de Azevedo Barbosa
(Secretaria Municipal de Saúde de Londrina, Londrina, Paraná, Brasil)

Rosilene Aparecida Machado
(Secretaria Municipal de Saúde de Londrina, Londrina, Paraná, Brasil)

Correspondência para:

Anne Cristine Becchi
anne_becchi@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos está associada com respostas agudas e crônicas em diversos componentes do sistema imune, principalmente quando de intensidade moderada, promovendo a estimulação de parâmetros relacionados à imunidade celular e diminuição dos riscos de infecção por diferentes agentes (TERRA *et al.*, 2012).

Os exercícios também estão relacionados com efeitos anti-inflamatórios no organismo, especialmente por auxiliarem na redução de tecido adiposo visceral, responsável pela liberação de adipocinas pró-inflamatórias (PRADO *et al.*, 2009). Além de induzirem um ambiente anti-inflamatório pela liberação de citocinas (produzidas pelo músculo esquelético) em cada sessão de treinamento, causando um efeito benéfico à saúde do indivíduo, o que se torna favorável em situações de risco (PRESTES *et al.*, 2006).

A prática regular de exercício físico pode ser benéfica para a saúde, porém, parâmetros como volume e intensidade devem ser observados em sua prescrição para que dele se obtenha melhores resultados. De uma maneira geral, o exercício de intensidade moderada promove proteção contra infecções causadas por microrganismos intracelulares (TERRA, *et al.*, 2012).

Por outro lado, a inatividade física está associada com efeitos deletérios à saúde, influenciando negativamente diversos biomarcadores cardiometabólicos, aumentando o risco de comorbidade ou mesmo de agravamento das condições pré-existentes como doenças crônicas (GOMES, *et al.*, 2020).

Diante do cenário atual, com a pandemia do COVID-19, as academias, clubes e outros lugares destinados a prática de exercício físico foram fechados ou estão com funcionamento limitado, respeitando as regras de distanciamento social, distanciamento controlado, uso de máscara de proteção, entre outros. A redução das atividades de vida diária (AVD) é uma consequência do afastamento da vida social, levando as pessoas a serem mais sedentários, elevando o risco de

fragilidade e diminuindo a mobilidade e a qualidade de vida (GOETHALS, *et al.*, 2020). A impossibilidade de frequentarem os locais onde recebiam este atendimento, como exemplo os grupos que eram ofertados pelo NASF-AB de Londrina- Paraná, levou a redução nos níveis de atividade física (AF).

O exercício físico regular oferece proteção contra diversas doenças crônicas não transmissíveis, além de oferecer proteção contra infecções bacterianas, virais e melhorar as respostas imunológicas à vacinação. Isso torna o exercício físico uma ferramenta efetiva de suma importância na prevenção, atenuação da severidade dos sintomas e reabilitação no caso de doenças infecciosas, como a COVID-19 (GOMES, *et al.*, 2020).

Desta forma, a Organização Mundial da Saúde (2020) passou a recomendar a realização de atividades físicas regulares de forma remota. Destacando que adultos e idosos pratiquem AF regular, minimamente 150 a 300 minutos de prática aeróbica de intensidade moderada, ou pelo menos 75 a 150 minutos de aeróbica de intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente, de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde, quando não houver contra-indicação. Para benefícios adicionais devem realizar também atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou maior que envolvam os principais grupos musculares, em dois ou mais dias por semana. Neste sentido, orientar atividade física e desportiva através de atendimento à distância com uso de ferramentas eletrônicas torna-se imprescindível neste momento (CREF9/PR; 2020).

Portanto, com o objetivo de diminuir os efeitos da inatividade física decorrentes das medidas para contenção da pandemia de COVID-19 estabeleceu-se um plano de atendimento remoto disponibilizando orientações e prescrições de exercícios físicos através de plataformas digitais, garantindo a continuidade do trabalho dos profissionais para o incentivo à atividade física.

ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19.

Na segunda quinzena de março de 2020, com o início da pandemia no Brasil, ocorreu a suspensão dos atendimentos presenciais do NASF-AB em Londrina, incluindo os grupos com oferta de exercícios físicos para a comunidade. Imediatamente os profissionais iniciaram ações individuais para promover a continuidade do incentivo à AF. A primeira estratégia foi o envio, através das redes sociais previamente criadas, de prescrições de treinos, utilizando imagens e descrição dos exercícios. Contudo, percebeu-se que este modelo não estava sendo efetivo para promover a autonomia para a prática no domicílio.

Uma nova estratégia foi então elaborada, substituindo as prescrições com imagens e descrições, possibilitando a realização dos treinos de forma remota realizada por videoaulas. O contato áudio e visual com as orientações dos profissionais os quais tinham vivência presencial no período pré-pandemia, oportunizou uma maior motivação e continuidade do vínculo pré-existente, possibilitando a prática no domicílio durante a pandemia de COVID-19.

Estes atendimentos a distância foram então organizados em videoaulas, que são gravadas uma vez na semana, utilizando espaços cedidos por entidades parceiras. Para a gravação dos vídeos utiliza-se tecnologia de fácil acesso como smartphone com gravador de vídeo, microfone, fones de ouvidos e materiais para prática como colchonetes, pesos com garrafas pet, bolas, bastões, cadeiras e outros. Computador e editor de vídeo são utilizados para finalizar o processo do vídeo para divulgação.

As videoaulas são anexadas em uma plataforma digital que permite a criação de um canal para a postagem de vídeos e a interação entre os autores e usuários através de comentários, este foi denominado “Exercício e Saúde – Prefeitura de Londrina NASF”. Além deste, os profissionais enviam as videoaulas por um aplicativo de

comunicação via smartphone aos grupos pré-existentis do NASF-AB e aos grupos dos Centros de Convivência do Idoso (CCI), da Secretaria Municipal do Idoso.

Os envios das videoaulas, inicialmente eram todas as segundas-feiras no período da manhã. Seguindo uma sequência de quatro vídeos, contendo uma sessão de aquecimento articular, uma sessão com exercícios de força muscular, uma sessão aeróbica, por vezes inserindo a dança, e uma sessão final com exercícios de alongamentos. Atualmente, são realizados mais vezes na semana, sendo as terças-feiras e quintas-feiras onde são enviadas videoaulas com treino para o corpo todo, contendo exercícios de aquecimento articular e mobilidade, exercícios de força e alongamento, e nas sextas-feiras uma videoaula com exercícios específicos estimulando a flexibilidade, relaxamento e mobilidade articular através do alongamento.

Os profissionais do NASF-AB ficam à disposição dos participantes das videoaulas para orientações via aplicativo de comunicação, ou mesmo através dos telefones ou presencialmente nas Unidades de Saúde onde atuam, objetivando sanar dúvidas sobre a melhor forma de executar o treino seguro no domicílio e com autonomia.

Ressalta-se que as orientações quanto aos cuidados para a prática são enfatizadas em todas as videoaulas de forma breve e em vídeo específico de forma detalhada, disponível no canal de postagem. São abordadas questões como, medidas de segurança para realização de exercícios (distância segura), caso realizem com outro familiar, calçado e vestimentas adequadas, alimentação pré-treino, hidratação, forma de execução correta, volume de treino semanal. Além disso, procura-se prescrever exercícios com os quais os participantes dos grupos estejam familiarizados, priorizando exercícios de fácil execução, evitando os de grande complexidade e disponibilizando sequências adaptadas para população idosa ou com alguma restrição motora.

O canal na plataforma digital de postagem de vídeos está organizado por “Playlists”, e procura

contemplar temas de incentivo à AF, para os diferentes ciclos de vida. No quadro a seguir

destaca-se as Playlists, suas características e o número de vídeos postados até o momento.

Quadro 1 - Organização do canal: “Exercício e Saúde – Prefeitura de Londrina/ NASF.

PLAYLISTS	CARACTERÍSTICAS	Nº DE VÍDEOS
Dicas de Saúde	Informações referentes a prática corporal segura, e orientações sobre saúde em geral	18
Exercícios de Aquecimento	Exercícios de mobilidade articular e aquecimento corporal	13
Treino de Força	Exercícios para melhora da força muscular	16
Treino Cardio	Exercícios para melhora da capacidade Cardiorrespiratória	8
Aula de dança	Movimentos coreografados para melhora da coordenação motora e agilidade	12
Aula de Alongamento	Exercícios para melhora da flexibilidade corporal	37
Exercícios para dor	Exercícios para locais específicos onde há queixa de dor	7
Treino para o corpo todo	Exercícios de mobilidade articular e aquecimento corporal, força muscular e alongamento.	51
Exercícios para crianças	Exercícios e orientações para crianças	7
Exercícios para gestantes	Exercícios para o período de gestação	1
Exercícios pós-COVID-19	Exercícios para pessoas que apresentam a Síndrome pós-COVID-19	3

Fonte: elaborado pelos autores.

Além do incentivo a prática da AF, a estratégia remota agregou educação em saúde com temas diversos inserindo todas as categorias profissionais do NASF-AB e do Programa Saúde da Família. Destaca-se como exemplo os temas e seus respectivos profissionais: prevenção da violência e controle da ansiedade com a psicologia; saúde da mulher com a ginecologia; dores crônicas e hanseníase com a fisioterapia; infecções sexualmente transmissíveis e prevenção ao COVID-19 no retorno as aulas com a enfermagem; alimentação saudável com a nutrição; organização dos cuidados em saúde com a farmácia. O propósito desta inserção multidisciplinar é ofertar a integralidade no

cuidado para atender as demandas relacionadas à saúde neste período de pandemia, possibilitando uma assistência remota e com orientações adequadas.

Em aproximadamente vinte meses da estratégia para incentivo à AF durante a pandemia de COVID-19, constatou-se que os usuários, anteriormente participantes de atividades presenciais, aderiram de forma satisfatória ao formato de atendimento remoto. Esta adesão é percebida através dos relatos dos participantes aos profissionais, além dos números sobre o alcance populacional desta estratégia demonstradas no quadro 2.

Quadro 2 - Alcance populacional da estratégia para promoção da atividade física durante a pandemia de COVID-19.

ALCANCE POPULACIONAL NO PERÍODO DE 20 MESES		
Plataforma digital	Participantes	Procedência
Aplicativo de comunicação	1160 participantes	<ul style="list-style-type: none"> Lista de usuários dos Grupos do NASF-AB, registrados no Prontuário Eletrônico do cidadão (PEC-E-SUS);
Aplicativo de postagem de vídeos	2.061 inscritos	<ul style="list-style-type: none"> Participantes dos grupos do aplicativo de comunicação; Busca direta pelo canal de postagem de vídeos.

Fonte: elaborado pelos autores.

A população alcançada com esta estratégia de atendimento é predominantemente feminina, com 95,2% e 4,8% do público masculino. Quanto a idade, prevalece a população acima de 55 anos.

Como pontos fortes da estratégia, elencamos: a continuidade do incentivo e promoção da AF na modalidade remota, no domicílio, auxiliando no processo de autonomia do cuidado em saúde mesmo durante a pandemia de COVID-19.

O aumento do nível de AF semanal, com o acesso livre as videoaulas arquivadas na plataforma digital, que no período pré-pandemia ocorria apenas uma vez na semana presencialmente, também foi um impacto positivo. O atendimento presencial era ofertado apenas uma vez por semana em cada território atendido, pois a cada dia da semana os profissionais do NASF-AB atendem uma Unidade de Saúde.

Outro ponto forte é a ampliação da prática dos exercícios físicos para outras pessoas do núcleo familiar do participante e comunidade em geral, não se restringindo àqueles que já usufruíam dos serviços ofertados pela atenção primária local. Extrapolou-se o território local, presencial, para outros bairros, outros municípios, estados e países de forma remota. Abrangendo outros grupos como crianças, gestantes, pacientes com sequelas pós-COVID-19, entre outros.

Como pontos de fragilidade: a baixa adesão dos indivíduos do sexo masculino, como já ocorria na modalidade presencial; participação mais restrita de adultos mais velhos e idosos, não

alcançando as faixas etárias menores mesmo elaborando videoaulas específicas a este público; a exclusão da oferta para os sujeitos que ainda não possuem acesso as mídias eletrônicas, seja por condições socioeconômicas, ou mesmo falta de habilidade para lidar com a tecnologia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que, o incentivo à prática de atividade física de forma remota foi realizado pela primeira vez aos participantes do NASF-AB em Londrina-Paraná, incorporando novas tecnologias no sistema de atenção à saúde, acredita-se que esta experiência seja exitosa.

No retorno presencial dos grupos do NASF-AB os profissionais têm difundido a ferramenta remota aos participantes, incentivando a realização dos exercícios físicos uma vez por semana presencial e demais dias de forma remota, através das plataformas digitais de videoaulas, visando o aumento dos níveis de AF semanais.

A Secretaria de Saúde de Londrina apoia esta estratégia, reconhece seus resultados positivos para a comunidade, e divulga em suas mídias sociais. Desta forma, espera-se dar continuidade ao trabalho mesmo no período pós-pandemia, com o intuito de levar ao cidadão o cuidado integral, do qual a prescrição e promoção de exercícios é parte fundamental.

REFERÊNCIAS

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 9ª REGIÃO – ESTADO DO PARANÁ. Resolução nº 117 – Dispõe sobre o teleatendimento realizado pelo Profissional de Educação Física no território de competência do CREF9/PR, abr., 2020. Disponível em <http://crefpr.org.br/uploads/5f34067504823.pdf>. Acesso em 28 de abril de 2020.

GOETHALS, L.; BARTH, N., GUYOT, J.; HUPIN, D.; CELARIER, T.; BONGUE, B. Impact of Home Quarantine on Physical Activity Among Older Adults Living at Home During the COVID-19 Pandemic: Qualitative Interview Study. *Journal of Medical Internet Research*, 2020, 3 (1): 1-5. Disponível em: <https://aging.imir.org/2020/1/e19007/PDF>. Acesso em 30 de maio de 2020.

GOMES, B. B. C.; PAULA, B. B. C. Efeitos do exercício físico na prevenção e atenuação da severidade dos sintomas e na reabilitação de indivíduos infectados por SARS-COV-2. 2020. Monografia (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14617>. Acesso em 04 de junho de 2020.

PRADO, W. L.; LOFRANO, M. C.; OYAMA, L. M.; DÂMASO, A. R. Obesidade e Adipocinas Inflamatórias: Implicações Práticas para a Prescrição de Exercício. *Revista Brasileira de Medicina e do Esporte*, 2009, 15 (5): 298-303. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/245847812> Obesidade e adipocinas inflamatórias implica coes praticas para a prescricao de exercicio. Acesso em 30 de maio de 2020.

PRESTES, J.; Donatto, F.; Dias, R.; Frollini, A. B.; Cavaglieri, C. R. Papel da Interleucina-6 como um sinalizador em diferentes tecidos durante o exercício físico. *Fitness & Performance Journal*, 2006, 5 (6): 348-353. Disponível em <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75117270002>. Acesso em 30 de maio de 2020.

TERRA, R. SILVA, S. A. G., PINTO, V. S.; DUTRA, P. M. L. Efeito do exercício no sistema imune: resposta adaptação e sinalização celular. *Revista Brasileira de Medicina e do Esporte*, 2012, 18 (3): 208-214. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/CGmwG98hSB4pmV65hgPtZBR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 15 de maio de 2020.

WHO. World Health Organization. Guideline on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance Geneva, 2020. Disponível em <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1318299/retrieve>. Acesso em 10 de outubro de 2020.