

Inatividade física pode contribuir para aumento de doenças cardiovasculares

DE AUTORIA DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTUDO DA USP MOSTRA QUE A INATIVIDADE FÍSICA NA PANDEMIA PODE AUMENTAR MORTES POR DOENÇAS CARDIOVASCULARES



"Verificamos que a atividade física domiciliar pode ser uma alternativa segura e eficaz para promover benefícios para estes indivíduos"

Desde 2020, quando a pandemia da Covid-19 chegou ao Brasil, medidas de distanciamento social vem sendo adotadas a fim de desacelerar a propagação do vírus. A quarentena a qual a população foi submetida, apesar de necessária, causou impactos à saúde. Desde atividades rotineiras, como andar até o ponto de ônibus, até exercícios físicos em ambientes com essa finalidade foram interrompidos. Diante dessa nova realidade, um grupo de pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) revisou estudos anteriores que associavam inatividade física e sedentarismo a potenciais riscos cardiovasculares. Da revisão, nasceu o artigo *Social isolation during the Covid-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease*, que apresenta projeções relacionadas à quarentena.

O estudo recebeu o prêmio *2020 Impact Award* do *American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology*, por ser o artigo mais citado da revista no último ano, com 77 citações. Para apresentar seus resultados, a Revista Educação Física conversou com o Tiago Peçanha [CREF 015179-G/MG], que é pós-doutorando na Faculdade de Medicina da USP e coautor do estudo ao lado da pesquisadora e Profissional de Educação Física, Karla Goessler.

Revista Educação Física - Quais foram as principais descobertas do estudo?

Tiago Peçanha - Verificamos que a redução do nível de atividade física causada pela pandemia pode promover aumento do risco cardiovascular. Adicionalmente, trouxemos informações de que a atividade física domiciliar pode ser uma alternativa segura e eficaz para promover benefícios para estes indivíduos. É importante destacar que essas medidas de distanciamento são necessárias e positivas para controlar a transmissão do vírus, mas elas também trazem efeitos colaterais, e um deles é a redução do nível de atividade física da população que, inclusive, tem sido demonstrada em diversos estudos. Para combater esse efeito colateral, nós entendemos que a atividade física domiciliar, por estar alinhada com as recomendações de saúde pública, é a melhor opção para este momento.

Revista Educação Física – Como ele foi realizado?

Tiago Peçanha - Este foi um estudo de revisão narrativa que tinha dois objetivos: 1) discutir os efeitos da inatividade física sobre parâmetros de saúde cardiovascular em pacientes com doenças cardiovasculares; e 2) avaliar a eficácia de programas de atividade física domiciliar sobre parâmetros de saúde desta população. Para responder ao primeiro objetivo, buscamos estudos que avaliaram o impacto de poucos dias ou semanas de inatividade física sobre a saúde cardiovascular, justamente na tentativa de trazer algo que representasse o impacto do distanciamento social sobre a saúde cardiovascular. O que nós observamos foi que breves períodos de redução do nível de atividade física (isto é, entre cinco dias a duas semanas) já são suficientes para provocar uma série de malefícios para a saúde cardiovascular, incluindo aumento da pressão arterial e piora da sensibilidade à insulina e da função vascular.

Para responder ao segundo objetivo, buscamos ensaios clínicos que avaliaram o impacto de programas domiciliares de exercício físico em pacientes com doenças cardiovasculares. É importante esclarecer que muito antes da pandemia já existia serviços e estudos com reabilitação cardíaca em casa, o que é chamado de telerreabilitação cardíaca. Além disso, com o avanço das tecnologias, mais estudos clínicos envolvendo atividade física supervisionada e não-supervisionada têm sido planejados para o ambiente domiciliar, mesmo em populações com risco cardiovascular aumentado. Ao revisar todos esses estudos, percebemos que a atividade física domiciliar é eficaz em melhorar parâmetros gerais de saúde e de aptidão física, e em reduzir o risco cardiovascular nestas populações.

Revista Educação Física - De que modo o exercício físico contribui para a saúde dos pacientes com doenças cardiovasculares?

Tiago Peçanha - O exercício físico é uma terapia de primeira linha para indivíduos com doenças cardiovasculares. Diversos estudos têm demonstrado que a prática regular de exercícios é capaz de controlar os fatores de risco cardiovascular (ex: melhorar o controle glicêmico e reduzir a pressão arterial), de melhorar a função cardíaca e vascular, e de reduzir os riscos de hospitalização e mortalidade decorrentes do agravamento das doenças cardiovasculares. Além disso, para indivíduos que tiveram um infarto ou fizeram cirurgia cardíaca, a prática de exercícios é um aspecto central do processo de reabilitação cardíaca destes indivíduos; e esta reabilitação é fundamental para a recuperação física e funcional do indivíduo, e para a redução do risco de novos eventos cardiovasculares.



Tiago Peçanha é pós-doutorando na Faculdade de Medicina da USP e coautor do estudo

“A atividade física terá uma importância fundamental na reabilitação de pacientes que se infectaram com a Covid-19, e é fundamental que gestores públicos e privados estejam preparados para lidar com esta nova demanda”

Revista Educação Física - Como os resultados do estudo podem auxiliar os gestores no desenvolvimento de políticas de saúde? O estudo tem esse objetivo?

Tiago Peçanha - A ideia do estudo foi levantar o problema da inatividade física dentro da pandemia da Covid-19. É importante que os gestores públicos estejam atentos a este problema e tragam alternativas seguras e responsáveis para a promoção da atividade física neste período e nos próximos anos. Na Europa, por exemplo, muito tem sido feito para estimular o transporte ativo por meio de bicicletas ou caminhada. Entende-se que estas formas de transporte sejam mais seguras do que a utilização do transporte público no contexto da pandemia, além de também serem mais saudáveis e ambientalmente corretas que o uso do carro. Alguns governos, como o britânico e o irlandês, lançaram informações e programas de atividade física por vídeo durante a pandemia. É interessante notar, no caso da Irlanda, que o nível de atividade física não caiu muito durante os dois *lockdowns*.

No Brasil, há alguns anos tivemos bons exemplos de políticas de estímulo à atividade física, como o programa Academia da Saúde, e também podemos citar a inclusão do Profissional de Educação Física nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família. Mais recentemente, tivemos o lançamento do primeiro Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Saiba mais na página 8). É importante que estas políticas e ações sejam implementadas, aperfeiçoadas e que se alinhem às novas demandas impostas pela pandemia. A atividade física terá uma importância fundamental na reabilitação de pacientes que se infectaram com a Covid-19, e é fundamental que gestores públicos e privados estejam preparados para lidar com esta nova demanda.

“O que nós observamos foi que breves períodos de redução do nível de atividade física (isto é, entre cinco dias a duas semanas) já são suficientes para provocar uma série de malefícios para a saúde cardiovascular, incluindo aumento da pressão arterial e piora da sensibilidade à insulina e da função vascular”

Revista Educação Física - A inatividade física pode ser considerada um fator de risco para Covid-19?

Tiago Peçanha - Alguns estudos têm demonstrado uma associação inversa entre nível de atividade física e complicações da Covid-19. Ou seja, as pessoas que são fisicamente ativas parecem ter menos complicações quando infectadas pela Covid-19. No entanto, é importante notar que estes efeitos são modestos e que esses estudos têm algumas limitações, como número reduzido de voluntários, utilização de medidas subjetivas de atividade física, além de serem estudos observacionais. Então, o que é possível dizer no momento é que a atividade física parece conferir alguma proteção contra as complicações da Covid-19, e que, portanto, devemos fazer atividade física durante e depois da pandemia. Mas é fundamental que este tipo de orientação não sobreponha as orientações de distanciamento, uso de máscara, higiene das mãos e vacinação, visto que estas são as orientações mais eficazes para combater a transmissão da Covid-19. Precisamos buscar formas seguras e responsáveis de fazer atividade física neste período.

Revista Educação Física - Como o senhor e o grupo receberam a notícia do prêmio “2020 Impact Award”?

Tiago Peçanha - Com muita alegria. Este prêmio reflete o sucesso do artigo em termos de citações pelos pares, menções na mídia formal e redes sociais, e downloads, o que sugere que a mensagem passada no artigo gerou interesse na comunidade científica e na população em geral. Como cientistas, é importante que a nossa mensagem atinja a população e ficamos muito felizes em perceber que a mensagem da importância atividade física em tempos de pandemia gerou interesse em tantas pessoas e veículos de comunicação.

Revista Educação Física - O grupo está dando continuidade à pesquisa? Se sim, quais são os próximos passos/ etapas?

Tiago Peçanha - Logo depois desse artigo, nós realizamos alguns estudos para avaliar de maneira objetiva, com acelerômetros, o impacto da pandemia sobre o nível de atividade física em algumas populações que estudamos no nosso laboratório, como pacientes com artrite reumatoide e indivíduos submetidos à cirurgia bariátrica. Como esperado, verificamos que a pandemia reduziu a prática de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, e aumentou o tempo despendido na posição sentada ou deitada (atividades sedentárias). Agora estamos conduzindo estudos sobre a viabilidade e eficácia de programas remotos e domiciliares de exercício para estas e outras populações, como crianças com doenças reumáticas, pacientes com Lúpus ou mesmo indivíduos recuperados da Covid-19. Em breve, teremos os resultados destes estudos que servirão para orientar os profissionais que desejam trabalhar com estas modalidades de exercício.



Revista Educação Física - Gostaria de acrescentar algo mais?

Tiago Peçanha - Eu gostaria de trazer uma reflexão que eu retiro de um artigo recente do Colégio Americano de Medicina do Esporte, e que pode ser muito útil para os Profissionais de Educação Física que têm tido que se reinventar nesse período tão difícil que estamos passando: “A pandemia da Covid-19 deve ser vista como uma oportunidade para que possamos expandir a nossa forma de prescrever atividade física”. Eu acrescentaria ainda que estas novas formas devem sempre estar alinhadas com as melhores práticas de saúde pública e com o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física.

O Grupo de Pesquisa em Fisiologia Aplicada e Nutrição é vinculado à Escola de Educação Física e Esporte e à Faculdade de Medicina, ambas da USP, e é coordenado pelos profissionais de Educação Física e pesquisadores Hamilton Roschel [CREF 004835-G/SP], Guilherme Artioli e Bruno Gualano. O grupo conta com mais de 60 pesquisadores e alunos de pós-graduação e a maioria deles é Profissional de Educação Física, embora também haja Nutricionistas, Fisioterapeutas, Médicos e Psicólogos.



Confira o estudo completo aqui:
www.confef.com/466