

Declaração de Direito Autoral A Participação adota a Licença Creative Commons de Atribuição (CC-BY 4.0) em todos os trabalhos publicados, de tal forma que são permitidos não só o acesso e download gratuitos, como também o compartilhamento, desde que sem fins lucrativos e reconhecida a autoria. Fonte:

<https://periodicos.unb.br/index.php/participacao/about/submissions>.

Acesso em: 09 julho 2021.

REFERÊNCIA

TOLEDO, Aline Martins de *et al.* Exercícios físicos domiciliares e práticas de educação em saúde: estratégias de enfrentamento durante a pandemia pelo COVID-19.

Participação, Brasília, ano 19, ed. esp., n. 34, p. 75-77, nov. 2020. Disponível em:

https://drive.google.com/file/d/1_y95_7QMT_wC8vhwQUCJamcPgTvbjtBC/view.

Acesso em: 09 julho 2021.

Exercícios físicos domiciliares e práticas de educação em saúde: estratégias de enfrentamento durante a pandemia pelo COVID-19

Home-based exercises and health education practices: coping strategies during the COVID-19 pandemic

Aline Martins de Toledo¹

Luísiane de Ávila Santana²

Nataline Coutinho Lopes

Priscila Carolina Dias Pretag

Fernanda Pasinato²

Rodrigo Luiz Carregaro²

O Brasil registrou a primeira contaminação pelo novo coronavírus (SARS-Cov-2) em 26/02/2020, e desde então cresce em ritmo acelerado (BRASIL, 2020). O isolamento domiciliar foi recomendado pela Organização Mundial da Saúde e adotado pelo Ministério da Saúde para controlar o avanço da pandemia. Apesar da necessidade de tais medidas, não se pode negar seus efeitos deletérios na saúde física e mental, ocasionados principalmente pelo sedentarismo. O treinamento físico moderado mostrou-se positivo ao causar perturbações favoráveis no sistema imunológico e redução na incidência de doença crônica, exercendo influências anti-inflamatórias (Nieman, 2011). Ainda, o exercício estimula o aumento de mediadores do sistema imunológico reduzindo o risco de infecção (Pedersen e Goetz, 2000).

Neste contexto, o objetivo do projeto é propor um conjunto de ações voltadas para a educação em saúde e orientação de exercícios domiciliares para populações específicas a fim de manter sua condição funcional e melhorar a resposta do sistema imune, durante o período de

¹ Coordenadora. Campus Ceilândia, Universidade de Brasília.

² Campus Ceilândia, Universidade de Brasília.

isolamento social e enfrentamento ao COVID-19.

O trabalho é realizado por meio de reuniões de equipes, as quais são divididas em 3 subgrupos: a) dor crônica; b) diabetes; c) saúde da criança.. Cada grupo é responsável por realizar uma atividade semanal e divulgá-las nas redes sociais do projeto (Instagram – pconscienciaunb; e/ou Youtube - pconsciencia). Os materiais são divulgados em diferentes formatos, como infográficos e textos ilustrados, são disseminados nas diferentes mídias digitais, Instagram e/ou YouTube (por meio de posts, lives e vídeos).

As informações divulgadas pelo projeto, tanto quanto a prática e os efeitos de exercícios físicos domiciliares e educação em saúde aplicados às diferentes populações, quanto a relação entre exercício físico e melhora da imunidade são embasadas em referências científicas que são traduzidas para uma linguagem mais acessível ao público em geral. Em um momento posterior pretende-se desenvolver um aplicativo para celular que terá funções como cadastro de usuário, rotina de exercícios ou atividades, envio de feedbacks entre outras, possibilitando um monitoramento mais próximo dos usuários.

Esperamos que os indivíduos nas diversas condições de saúde em foco, possam, com as atividades propostas, manter-se ativos fisicamente e mentalmente, por meio dos exercícios e práticas que são disponibilizadas nas mídias do projeto, além de se apropriar e assimilar informações com embasamento científico. Esperamos também facilitar a execução de atividades físicas domiciliares e de seguir orientações de educação em saúde com o uso do aplicativo de celular, uma vez que haverá o monitoramento dos participantes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus Brasil**. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em 18/06/2020.

Nieman, DC (2011). Moderate Exercise Improves Immunity and Decreases Illness Rates. **American Journal of Lifestyle Medicine**, 5(4):338 - 345.

Pedersen BK, Hoffman, Goetz L. Exercise and the immune system: regulation, integration, and adaptation. **Physiol Rev.** 2000;80(3):1055 - 1081.

PALAVRAS-CHAVE: SARS-Cov-2; Imunidade; Exercício Físico.