19º Encontro Conversando sobre Extensão (CONEX) e 4º EAEX - Encontro Anual de Extensão (EAEX)

Resumo Expandido Modalidade B: "Apresentação de produto"

ÁREA TEMÁTICA: (marque a área temática correspondente ao trabalho que foi indicado no momento da inscrição)

( ) COMUNICAÇÃO

( ) CULTURA

( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA

( ) EDUCAÇÃO

( ) MEIO AMBIENTE

(X) SAÚDE

( ) TECNOLOGIA E PRODUÇÃO

( ) TRABALHO

PRODUÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO EM MEIO À PANDEMIA DE COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Elder Dalazoana Filho[1]

João Pedro Motter de Carvalho[2]

Pedro Afonso Kono[3]

Fabiana Postiglione Mansani[4]

Resumo: A pandemia de COVID-19 surgiu em 2019 e, de lá para cá vem afetando o cotidiano da sociedade de várias formas, e entre as atividades acometidas, pode-se citar a prática de exercícios físicos e a obtenção de informações confiáveis e com embasamento científico pela população. Levando esses aspectos em consideração, professores e acadêmicos da Liga Acadêmica de Medicina do Exercício e Esporte (LAMEE-UEPG) julgaram ser bastante útil para a comunidade produzir uma cartilha educativa acerca da atividade física em meio a pandemia. A cartilha traz informações relevantes sobre o COVID-19, além de como se prevenir do vírus e a importância da prática de exercícios, mesmo em meio a este período caótico. Ademais, os autores buscaram produzir o material com base em evidências científicas sobre o assunto e com uma linguagem simples e acessível, possibilitando uma leitura de fácil entendimento, objetivando a democratização do conhecimento científico a toda a comunidade.

Palavras-chave: Coronavírus. Exercício Físico. Medicina Esportiva. Educação em Saúde.

[1] Membro fundador da LAMEE; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Acadêmico de Medicina; eldinhodalazoana@outlook.com

[2] Membro fundador da LAMEE; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Acadêmico de Medicina; joaomotter55@gmail.com

[3] Membro fundador da LAMEE; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Acadêmico de Medicina; pedrokonocafe@gmail.com

[4] Professora Coordenadora da LAME; Professora Associada do Departamento de Medicina, Setor de Ciências Biológicas e da Saúde; fmansani@uepg.br.

PROJETOS VINCULADOS

Liga Acadêmica de Medicina do Exercício e do Esporte da Universidade Estadual de Ponta Grossa (LAMEE UEPG)

PÚBLICO-ALVO

A cartilha educativa elaborada por membros da LAMEE foi produzida com o objetivo de levar conhecimento a toda a comunidade que tem interesse em realizar atividades físicas em meio a pandemia de COVID-19, abrangendo diversos grupos e faixas etárias, entre elas crianças, adolescentes, adultos com e sem comorbidades, sedentários, mulheres gestantes e idosos.

JUSTIFICATIVA

A pandemia de COVID-19 levou a profundas mudanças em toda a sociedade, incluindo a prática de exercícios físicos. A prática de exercícios físicos, como já é bem elucidado na literatura científica, é de fundamental importância para a prevenção de diversas patologias, como a hipertensão arterial, diabetes mellitus, entre outras (1, 4). O isolamento social e a quarentena, ambas medidas recomendadas pela Organização Mundial da Saúde e pela Organização Pan-americana de Saúde (3) e necessárias para a contenção do vírus, dificultaram a prática de tais atividades, visto que academias ficaram fechadas, além da impossibilidade de treinos coletivos e frequentar determinados ambientes que possibilitavam a prática de atividades. A ausência desse hábito leva ao sedentarismo, à piora do sistema imune, agravamento das patologias crônicas e uma maior incidência de distúrbios psicológicos, como a ansiedade e depressão (1, 2), que aumentaram de fato na pandemia. Levando tais aspectos em consideração, os acadêmicos da LAMEE-UEPG se propuseram a produzir uma cartilha orientativa, sob o ponto de vista da Medicina do Exercício e do Esporte com o objetivo de instruir e conscientizar a população sobre a prática de exercícios físicos de modo adequado e seguro, seguindo as orientações para evitar a disseminação do novo coronavírus.

OBJETIVOS

Relatar o processo de confecção de uma cartilha com uma abordagem educativa em saúde acerca da prática de exercícios físicos em meio a pandemia COVID-19. Conscientizar a população sobre a importância da prática segura de exercícios físicos em meio a pandemia, a fim

de promover a saúde, autocuidado e prevenção contra o novo coronavírus ao público em geral.

METODOLOGIA

Para produzir a cartilha, intulada "EXERCÍCIO FÍSICO E A COVID-19", os acadêmicos, primeiramente, propuseram produzir um material instrutivo fundamentado no conhecimento científico baseado em evidências para a comunidade de maneira acessível e descomplicada. Após definir os temas que seriam abordados na cartilha, os acadêmicos fizeram uma busca em fontes científicas atualizadas e confiáveis, como o CDC-Center for Disease Control and Prevention, Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Conselho Nacional de Saúde, Conselho Federal de Educação Física, Organização Mundial da Saúde, Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, entre outras. Em seguida, buscaram democratizar os dados coletados e reproduzi-los usando uma linguagem acessível e inovadora.

A partir disso, transcreveram os dados seguindo a ordem dos temas previamente definidos, explicando primeiramente o que é a COVID-19, seus métodos de transmissão, os benefícios e alguns conceitos importantes da atividade física, como o vírus impactou sua prática, perfis para a prática de exercícios, recomendação para a prática durante o isolamento social, treinamento em casa pelo ponto de vista da medicina e, por fim, orientações para a prática de educação física escolar durante o COVID-19. Os acadêmicos utilizaram aplicativos de desing para produzir e formatar a cartilha, fazendo uso de várias imagens ilustrativas e tabelas, que facilitavam e deixavam a leitura mais dinâmica e atrativa para a população.

RESULTADOS

A confecção do material foi idealizada por acadêmicos de uma liga de Medicina do Exercício e Esporte, com o intuito de conscientizar a população sobre a importância da prática segura de exercícios físicos em meio a pandemia, com o propósito de promover a saúde, autocuidado e prevenção contra o novo coronavírus do público em geral. Desse modo, o material buscou abordar, por meio de imagens autoexplicativas e textos acessíveis com informações claras, sobre vários assuntos pertinentes ao tema. A cartilha trouxe informações gerais acerca do coronavírus, sua transmissão e distribuição global, seu potencial patológico, além das formas de prevenção, tais como: uso correto da máscara, etiqueta respiratória, distanciamento social e higienização frequente das mãos.

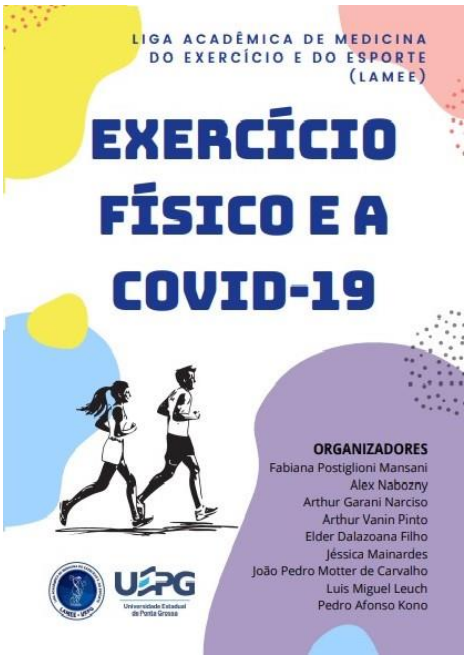
Buscou também explicar termos importantes referentes a atividade física, como hidratação, condicionamento físico, alimentação e comorbidades. Ademais, também abordou as recomendações de atividades físicas para cada perfil, treinamento em casa pelo ponto de vista

da medicina, diferença e importância de treinos aeróbicos e de força e indicações para manter a prática de atividade física durante o período da pandemia. Por fim, a cartilha também trouxe orientações para a educação física escolar durante o período.

A produção da cartilha demonstrou aos discentes a importância da divulgação de conhecimento científico para a comunidade, de maneira acessível e descomplicada. Ademais, também evidenciou a relevância em promover a educação em saúde de modo inovador mesmo em tempos de dificuldade, se adaptando a novas tecnologias, visto que para produzir o material, os acadêmicos aprenderam a trabalhar com aplicativos de design, elaboração de um conteúdo e formatação do material escrito. Destaca-se o fato de que a cartilha se encontra disponível gratuitamente a toda comunidade através do link https://www2.uepg.br/proex/wp-content/uploads/sites/8/2021/07/Exercicio-Fisico-e-a-COVID19.pdf .

FOTO(S)

Figura 1- Capa da cartilha "EXERCÍCIO FÍSICO E A COVID-19"



Legenda: disponível em: https://www2.uepg.br/proex/wp-content/uploads/sites/8/2021/07/Exercicio-Fisico-e-a-COVID19.pdf

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levar conhecimento científico para a comunidade é uma das principais propostas das

ligas acadêmicas, e mesmo com os desafios impostos pela pandemia, a adaptação possibilitou a difusão de informações essenciais à manutenção da saúde neste momento de emergência sanitária. A distribuição gratuita de materiais educativos como a referida cartilha possibilita que a população adquira conhecimento com referências científicas, elucidando dúvidas e possibilitando cuidados de saúde mais democráticos, cumprindo seu papel extensionista e proporcionando melhor qualidade de vida a comunidade atendida.

REFERÊNCIAS

(1) CDC – CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Physical Activity Saves Lives and Protects Health. **Why It Matters**. 13 maio 2020b. https://www.cdc.gov/physicalactivity/about-physical-activity/why-itmatters.html. Acesso em: 3 jun. 2021.

(2) CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte,** v. 10, n. 4, p. 319-324, 2004. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbme/a/HTX3GCF4FFwkD85trLSvFgm/? format=pdf&lang=pt.

(3) FOLHA informativa sobre COVID-19. **Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS**, 2021. Disponível em: https://www.paho.org/pt/covid19. Acesso em: 2 maio 2021.

(4) ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance**. Genebra: World Health Organization, 2020. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886. Acesso em: 28 abr. 2021