



IX COLÓQUIO
CORPO, CULTURA E SOCIEDADE
Educação Física Escolar em Tempos de Pandemia

**OS IMPACTOS CARDIOPULMONARES E PSICOLÓGICOS
DO COVID-19 EM ADULTOS PRATICANTES DE NATAÇÃO
EM CAMPINA GRANDE-PB**

Fernanda de Fátima Santiago Cruz¹
Emilton Alves Pereira²
Heubert do Carmo Fonseca³
Kelly Cristina Alves de Araújo⁴

INTRODUÇÃO

As infecções do trato respiratório são as doenças mais comuns em humanos, seus métodos estão relacionados porque à uma alta incidência e prevalência incluindo os surtos epidêmicos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou, em 30 de janeiro de 2020, o surto da doença causada pelo novo coronavírus, denominado Síndrome Respiratória Aguda Grave² (SARS-CoV-2) e atualmente denominado COVID-19 pela mesma instituição.

A síndrome respiratória aguda grave (SARS-COV-2), surgiu em dezembro de 2019, quando uma série de casos inexplicáveis de pneumonia apareceram na cidade de Wuhan, na China, onde os casos foram confirmados pela primeira vez. Desde então a Síndrome respiratória aguda grave² disseminou-se globalmente em poucos meses, levando a uma pandemia, que foi caracterizada pela OMS em 11 de março de 2020. Por se tratar de uma nova cepa de coronavírus, muitas medidas de saúde pública foram tomadas para prevenir a propagação do vírus, o que levou a necessidade de distanciamento social, gerando um impacto importante no desporto.

Sabe-se que dependendo do nível de gravidade o vírus compromete o funcionamento dos pulmões, podendo causar uma infecção respiratória aguda, ou seja, causa uma inflamação viral dos pulmões, essa inflamação é muito intensa, visto que as pessoas não têm imunidade contra este vírus.

¹ Graduanda em Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Maurício de Nassau.

² Graduando em Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Maurício de Nassau.

³ Graduando em Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Maurício de Nassau.

⁴ Mestre em Educação Física UFPB, Docente Centro Universitário Maurício de Nassau.



O distanciamento social afetou o estilo de vida da população mundial, como consequência as diminuições drásticas nos níveis de atividade física, prejudicando a socialização da população, gerando vários tipos de transtornos mentais, como o transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

A ansiedade tornou-se uma das doenças que mais impactam a população mundial neste século. Tendo uma incidência tão alta, que tem despertado interesse de especialistas a estudarem sobre suas causas e tratamentos. Segundo estudos norte-americanos revelam que 25% da população apresentam algum tipo de transtorno de ansiedade, sofrem ou sofrerão ao longo das suas vidas (SILVA, 2011).

É preciso ter em mente que todos os transtornos de ansiedade geram desconfortos ao indivíduo, em maior ou menor grau. O transtorno de ansiedade generalizada (TAG), se caracteriza por um estado permanente de ansiedade, sem nenhuma associação com situações ou objetos. Silva (2011) afirma que a pessoa com TAG sofre diversos incômodos subjetivos e/ou físicos a cada instante de sua existência, por motivos injustificáveis ou desproporcionais. Trata-se de uma percepção exagerada de perigo que, de forma imaginária, está sempre ali, perseguindo, rodeando, invadindo.

A prática do exercício físico é considerada essencial para ter uma melhor qualidade de vida, diminuindo os riscos de doenças crônicas degenerativas. Como todos sabemos, a redução da aptidão física geral, especialmente no componente relacionado à capacidade cardiorrespiratória, regularmente leva a complicações ao realizar tarefas diárias relacionadas à vida profissional e a prática de atividades esportivas ou de lazer. O que consequentemente aumenta as possibilidades de desenvolver doenças crônicas degenerativas, como por exemplo a osteoporose e hipertensão. Visto também que está relacionada aos transtornos mentais.

Com relação aos efeitos benéficos do exercício físico, sabemos que a prática esportiva incentiva a produção de substâncias que ajudam a relaxar, onde proporcionam bem-estar e melhoram o humor, liberando a endorfina e a serotonina. Fazendo com que tenha uma redução no nível de ansiedade e consequentemente levando a ter um bom condicionamento físico.

Diante disso abordaremos a prática da natação, que além de melhorar o sistema cardiorrespiratório, traz vários benefícios psicossociais que são visivelmente notáveis, através de aulas dinâmicas e recreativas. Recomenda-se que os indivíduos saudáveis



permaneçam fisicamente ativos e se exercitem durante e após a pandemia de covid-19. (MOURA D. L. Et al, 2020). Sabendo desses inúmeros benefícios, relataremos nesse estudo com precisão todos eles proporcionados pela natação, especialmente para os adultos que contraíram o vírus covi-19.

MATERIAIS E MÉTODO

A pesquisa em andamento foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisa do centro universitário Maurício de Nassau- unidade Recife com o CAAE: 49157621.1.0000.5193. O instrumento de coleta de dados será um questionário estruturado que contará com perguntas fechadas e objetiva, produzido pelos autores da pesquisa, com base nos estudos realizados e que nos dará as informações necessárias para a pesquisa. Também utilizaremos um teste de avaliação física para aferir a condição cardiorrespiratória dos praticantes de natação.

Será realizado o teste de Cooper de 12 minutos adaptado para natação, que vai mensurar a capacidade cardiorrespiratória dos alunos praticantes de natação que contraíram o covid-19.

Será realizado da seguinte forma: O aluno deverá realizar primeiramente um aquecimento padrão de 100 a 300 metros no nado Crawl dentro da piscina (25m), após o aquecimento, o teste será iniciado. O aluno nadará 12 minutos sem parar no estilo Crawl, com o intuito de atingir a maior metragem possível. Será avisado por 1 (um) silvo do apito, quando o aluno tiver na metade da prova e quando faltar dois minutos para o término da prova, que terá o intuito de alertar sobre o tempo percorrido, ao finalizar a prova será dado 2 (dois) silvo do apito. Ao finalizar o exercício, com a metragem obtida faremos uma comparação com o teste de Cooper da corrida tendo em vista a aproximação dos tempos, por exemplo, os 100 metros de corrida, tem aproximação com os 25 metros na natação. (ROSA, ZANETTI, 2017).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dessa pesquisa, buscamos ampliar nossos conhecimentos na área da educação física, sobre a eficácia da prática da natação em adultos que contraíram o



covid-19. Nosso objetivo principal é analisar os impactos cardiopulmonares e psicológicos, com isso espera-se que os resultados desta pesquisa proporcionem uma maior aprendizagem minimizando os impactos gerados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A natação é um esporte que vem conquistando cada vez mais as pessoas, pelo fato de ser praticada por pessoas com diferentes níveis de aptidão física e que buscam a natação por vários motivos.

Com a realização desse estudo pretendemos entender se os praticantes de natação do clube AABB de Campina Grande, tiveram mudanças no seu sistema cardiorrespiratório devido a contaminação do COVID-19, com tudo esclarecer se a natação é eficaz no tratamento. Além disso, sobre o controle de algumas doenças psicológicas como ansiedade e depressão, não só provocadas pela pandemia. Diante do exposto, o estudo em andamento necessita da coleta de dados para ter resultados com precisão para contribuir com os demais profissionais da área.

REFERÊNCIAS

ASSOCIATION, American Psychiatric. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 5. ed. Porto Alegre: artmed, 2014. 992 p

ANIBAL, Cintia; ROMANO, Luis henrique. **RELAÇÕES ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO: ESTUDO DE REVISÃO**. unisepe. são paulo, 2017. 10 p. Disponível em:
https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/021_artigo_cintia.pdf. Acesso em: 10 abr.2021.

CAMPBELL, John P.; TURNER, James E.. Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: **Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan**. Front. Immunol. Reino unido, 2018. 21p. Disponível em:
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2018.00648/full>. Acesso em: 16 abr. 2021.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; SILVA, Roberto da. **Metodologia científica**. 6. ed. Pearson, 2007. 176 p.



CHAVES, Aline Dessupoio et al. **A motivação de adultos para a prática da natação. researchgate.** sao paulo, 2017. 5 p. Disponível em: https://researchgate.net/publication/322150306_A_motivacao_de_adultos_para_a_pratica_da_natacao La motivacion de los adultos para la practica de la natacion.

Acesso em: 8 abr. 2021.

COSTA, A. M.; DUARTE, E. **Aspectos teóricos da atividade aquática para portadores de deficiência.** In: FREITAS, P. S. (org) Educação Física E Esportes para Deficientes: coletânea. Uberlândia: UFU, 2000.

DUARTE, J.; BARROS, A. **Métodos e Técnicas de Pesquisa em Comunicação.** São Paulo: Atlas S.A, 2006.

DW BRASIL, 05, ano 2020, 15 mai. 2020. ciência e saúde. Disponível em: <https://p.dw.com/p/3c8TH>. Acesso em: 23 abr. 2021.

ELSEVIER. Illinois, fev, ano 2020, 4 fev. 2020. 3 p. Covid-19. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031769/>. Acesso em: 11 jun. 2021.

GOV.BR, jun., ano 2020, 18 jun. 2020. MISTERIO DA SAUDE. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>. Acesso em: 18 abr. 2021.

LUAN, xin et al. **Exercise as a prescription for patients with various diseases.** ScienceDirect. China, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254619300493?via%3Dihub#!>. Acesso em: 17 abr. 2021.

MICHEL, Maria Helena. **Metodologia e Pesquisa Científica em Ciências Sociais:** um guia prático para acompanhamento da disciplina e elaboração de trabalhos monográficos. São Paulo: Atlas, 2005. 138 p.

MOHAMED, Ayman A; ALAWNA, Motaz. **Role of increasing the aerobic capacity on improving the function of immune and respiratory systems in patients with coronavirus (COVID-19): A review.** Elsevier. Turquia, 2020. 7 p. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S187140212030103X?via%3Dihub> . Acesso em: 25 mar. 2021