

A IMPORTÂNCIA DAS ACADEMIAS NA PREVENÇÃO DAS SINDEMIAS RELACIONADAS AO SEDENTARISMO.

Monica Marques
Diretora ACAD Brasil
CREF 3323G/SP



SAÚDE EM RISCO

O que é uma sindemia global?





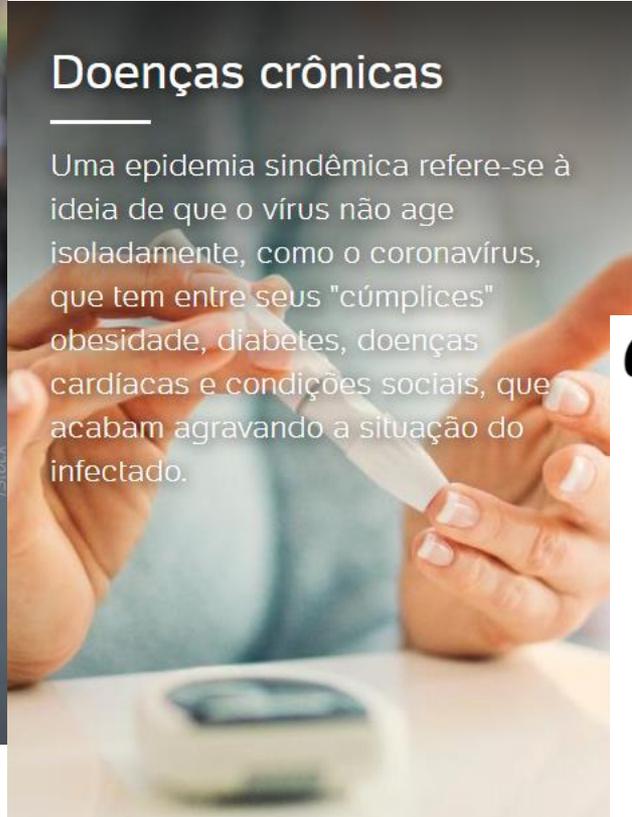
O que significa

O termo sindemia combina duas palavras: sinergia e pandemia. O conceito é usado para explicar uma situação em que um vírus não atua sozinho, mas compactuando com outras doenças e, conseqüentemente, causando danos maiores à saúde.

Doenças crônicas

Uma epidemia sindêmica refere-se à ideia de que o vírus não age isoladamente, como o coronavírus, que tem entre seus "cúmplices" obesidade, diabetes, doenças cardíacas e condições sociais, que acabam agravando a situação do infectado.

ISTOCK

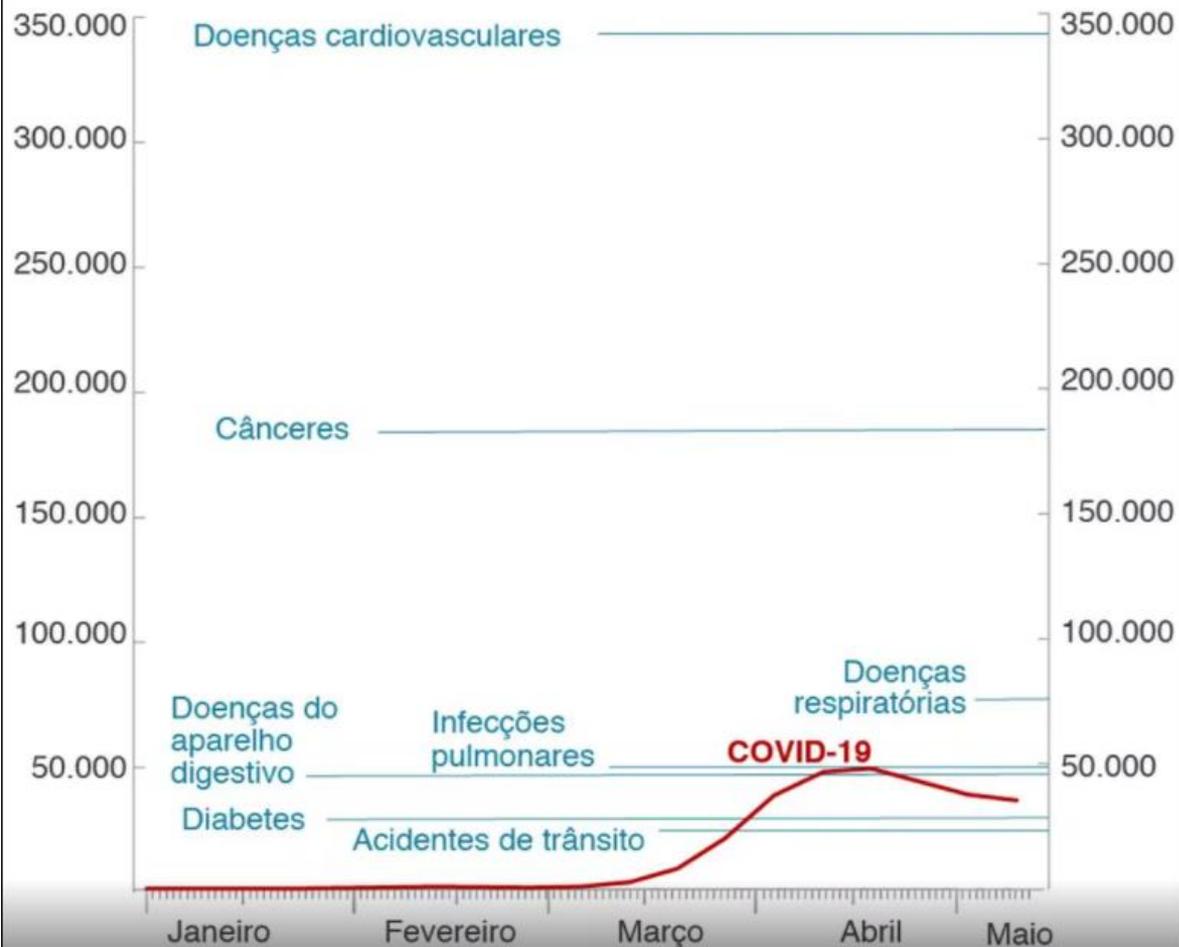


“O número total de pessoas que vivem com doenças crônicas está crescendo. Abordar a covid-19 significa abordar a hipertensão, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e respiratórias crônicas, e câncer.

Richard Horton,
editor-chefe do periódico científico
"The Lancet"

Mortes por covid-19 vs. outras causas de morte no mundo

Comparação entre as mortes semanais atuais por coronavírus e a média de óbitos semanais por outras causas em 2017*



Obesidade e Covid-19: a ligação que aumenta a taxa de mortalidade



Crédito: Reprodução/Pexels

O relatório "Covid-19 e a obesidade: O Atlas 2021", da Federação Mundial de Obesidade, indica que a taxa de mortalidade por coronavírus é aproximadamente 10 vezes maior em países onde metade ou mais da população está acima do peso.

<https://www.atlasdasaude.pt/artigos/obesidade-e-covid>

Inatividade física na quarentena pode aumentar as estatísticas de mortes, aponta estudo

07 de dezembro de 2020

Estimativa foi feita por pesquisadores da Unesp em artigo publicado na *Frontiers of Endocrinology*. Grupo se baseou em levantamento internacional que apontou redução de 35% no nível de atividade física e aumento de 28% do sedentarismo nos primeiros meses de confinamento imposto pela pandemia (foto: *StockSnap / Pixabay*)



André Julião | Agência FAPESP – Ainda que ajude a controlar a propagação do novo coronavírus, o isolamento social pode induzir comportamentos prejudiciais à saúde, como ingerir alimentos de pior qualidade, passar mais tempo sentado em frente às telas e movimentar-se menos ao longo do dia. Especialistas estimam que a redução no nível de atividade física observada nos primeiros meses de quarentena pode gerar um aumento anual de mais 11,1 milhões de novos casos de diabetes tipo 2 e resultar em mais 1,7 milhão de mortes.

REVIEW ARTICLE

Front. Endocrinol., 28 October 2020 | <https://doi.org/10.3389/fendo.2020.584642>



The Urgent Need for Recommending Physical Activity for the Management of Diabetes During and Beyond COVID-19 Outbreak

 [Isabela Roque Marçal](#),  [Bianca Fernandes](#),  [Ariane Aparecida Viana](#) and  [Emmanuel Gomes Ciolac*](#)

Exercise and Chronic Disease Research Laboratory (ECDR), Department of Physical Education, School of Sciences, Campus Bauru (UNESP), São Paulo State University, Bauru, Brazil

Estimativa foi feita por pesquisadores da Unesp em artigo publicado na *Frontiers of Endocrinology*. Grupo se baseou em levantamento internacional que apontou redução de 35% no nível de atividade física e aumento de 28% do sedentarismo nos primeiros meses de confinamento imposto pela pandemia (*foto: StockSnap / Pixabay*)

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fendo.2020.584642/full>

Encontrado fator que triplica risco de internação em UTI e morte por covid-19

Pesquisadores norte-americanos descobriram que o risco de morte pelo novo coronavírus é 2,5 vezes maior em caso de baixa atividade física praticada pelo paciente, e que não realizá-la aumentaria em até duas vezes a possibilidade de internação





Article
Text



Article
info



Citation
Tools

Original research

Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients **FREE**

 Robert Sallis¹, Deborah Rohm Young², Sara Y Tartof², James F Sallis³, Jeevan Sall¹, Qiaowu Li², Gary N Smith⁴, Deborah A Cohen²



PDF



PDF +
Supplementary
Material

<https://bjsm.bmj.com/content/early/2021/04/07/bjsports-2021-104080>

1. A inatividade física está fortemente associada aos desfechos COVID-19, e a atividade física oferece proteção significativa contra desfechos graves, incluindo hospitalização, admissão na UTI e morte.
2. Ser consistentemente inativo mais do que dobrou as chances de hospitalização em comparação a ser consistentemente ativo. A chance de admissão na UTI foi 1,73 vezes maior e a chance de morte 2,49 vezes maior para os consistentemente inativos.

Hospitalização por covid-19 é 34% menor entre pessoas fisicamente ativas, aponta estudo

Pesquisa foi feita online com mais de 900 brasileiros que tiveram diagnóstico de covid-19 confirmado



Resultados de uma pesquisa online feita com 938 brasileiros que contraíram covid-19 apontam que a prevalência de hospitalização pela doença foi **34,3% menor** entre os voluntários considerados "suficientemente ativos", ou seja, aqueles que antes da pandemia praticavam semanalmente ao menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos de alta intensidade.

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.14.20212704v1.full.pdf>

Força e massa muscular podem ajudar a prever o tempo de internação por COVID-19, sugere estudo

14 de abril de 2021



Maria Fernanda Ziegler | Agência FAPESP – Estudo realizado por pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) avaliou 186 indivíduos hospitalizados com COVID-19 moderada ou grave e identificou que aqueles que tinham mais força e massa muscular tendiam a permanecer menos tempo internados. Os resultados, portanto, sugerem que esses indicadores podem ajudar a prever o tempo de internação pela doença.

[Comment on this paper](#)

Muscle Strength and Muscle Mass as Predictors of Hospital Length of Stay in Patients with Moderate to Severe COVID-19: A Prospective Observational Study

Saulo Gil, Wilson Jacob Filho, Samuel Katsuyuki Shinjo, Eduardo Ferrioli, Alexandre Leopold Busse, Thiago Junqueira Avelino-Silva, Igor Longobardi, Gersiel Nascimento de Oliveira Júnior, Paul Swinton,  Bruno Gualano, Hamilton Roschel, Eloisa Bonfá, Edivaldo Utiyama, Aluisio Segurado, Beatriz Perondi, Anna Miethke Morais, Amanda Montal, Leila Letaif, Solange Fusco, Marjorie Fregonesi Rodrigues da Silva, Marcelo Rocha, Izabel Marcilio, Izabel Cristina Rios, Fabiane Yumi Ogihara Kawano, Maria Amélia de Jesus, Éser Georges Kallas, Carolina Carmo, Clarice Tanaka, Heraldo Possolo de Souza, Julio F. M. Marchini, Carlos Carvalho, Juliana Carvalho Ferreira, Anna Sara Shafferman Levin, Maura Salaroli de Oliveira, Thaís Guimarães, Carolina dos Santos Lázari, Alberto José da Silva Duarte, Ester Sabino, Marcello Mihailenko Chaves Magri, Tarcisio E. P. Barros-Filho, Maria Cristina Peres Braido Francisco

doi: <https://doi.org/10.1101/2021.03.30.21254578>

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.03.30.21254578v1>

Q. Am I likely to get COVID-19 if I swim in a swimming pool?

Fact: Swimming in a well-maintained, properly chlorinated pool is safe.

However, it is advisable to stay away from all crowded areas including crowded swimming pools.

Keep 1 metre distance from people who sneeze or cough even in a swimming area.

#COVID-19

#coronavirus



REGIONAL OFFICE FOR

World Health
Organization

South-East Asia

P. Tenho probabilidade de obter COVID-19 se nadar em uma piscina?

Fato: Nadar em uma piscina bem mantida e com cloro adequado é seguro. No entanto, é aconselhável ficar longe de todas as áreas lotadas, incluindo piscinas lotadas. Mantenha 1 metro de distância de pessoas que espirram ou tosse, mesmo na área de natação.

https://www.who.int/images/default-source/searo---images/emergencies/covid19/fact-or-fiction/covid19-fact-or-fiction-swimming-pool962c6990f770440c90eb060413a840f9.tmb-1920v.png?sfvrsn=675c2d65_1



World Health Organization

COVID-19

Global literature on coronavirus disease

العربية 中文(中国)

Title, abstract, subject



Home / Search / Swimming Pool safety and prevention at the time of Covid-19: a consensus document from GSM

Swimming Pool safety and prevention at the time of Covid-19: a consensus document from GSMS-SItI.

Romano Spica, V; Gallè, F; Baldelli, G; Valeriani, F; Di Rosa, E; Liguori, G; Brandi, G. ▼

Ann Ig ; 32(5): 439-448, 2020.

Article in English | MEDLINE | ID: covidwho-612743

A atividade física é uma prioridade FATOR DE PROTEÇÃO DE SAÚDE, e em particular atividade física na água representa uma excelente oportunidade para exercício aeróbio e para primário, secundário, prevenção terciária.

O impacto do bloqueio na natação instalações não interrompeu apenas os esportes atividades em termos de competições, eventos sociais, treinamento de atletas ou amadores, mas de uma perspectiva epidemiológica também representou um RISCO / DANO PARA A SAÚDE DA POPULAÇÃO em termos de REDUÇÃO GRAVE DE ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS de todos grupos etários e condições: crianças, adultos, mulheres grávidas, idosos, pessoas com deficiências ou que precisam de adaptação física atividade para necessidades de reabilitação ou preventivas.

[HTTPS://SEARCH.BVSALUD.ORG/GLOBAL-LITERATURE-ON-NOVEL-CORONAVIRUS-2019-NCOV//RESOURCE/EN/COVIDWHO-612743](https://search.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/en/covidwho-612743)



Swimming pool water inactivates Covid-19 virus in 30 seconds, according to new study

12 April 2021

Swimming pool water can inactivate the Covid-19 virus in only 30 seconds under the right conditions, reveals a study by virologists at Imperial College London



Água da piscina pode inativar o vírus Covid-19 em apenas 30 segundos nas condições certas, revela estudo de virologistas do Imperial College London.

Os resultados, que não foram publicados em uma revista revisada por pares, sugerem que o risco de transmissão da Covid-19 na água da piscina é incrivelmente baixo.

<https://www.swimming.org/swimengland/swimming-pool-water-inactivates-covid19-virus/>

April 9, 2021

CDC: Risk for Catching Coronavirus From Surfaces Is Low

Agency says the risk for contracting the virus from a contaminated surface is less than 1 in 10,000



The New York Times

Coronavirus Briefing: What Happened Today

The C.D.C. said the risk of contracting the virus from a surface is extremely low.

COVID-19



- Your Health
- Vaccines
- Cases & Data
- Work & School
- Healthcare Workers
- Health Depts
- Science
- More

Science & Research

Science Agenda for COVID-19

Weekly Review

Science Briefs

SARS-CoV-2 and Surface (Fomite) Transmission for Indoor Community

Science Brief: SARS-CoV-2 and Surface (Fomite) Transmission for Indoor Community Environments

Updated Apr. 5, 2021 Languages Print

The principal mode by which people are infected with SARS-CoV-2 (the virus that causes COVID-19) is through [exposure to respiratory droplets carrying infectious virus](#). It is possible for people to be infected through contact with contaminated surfaces or objects (fomites), but the risk is generally considered to be low.

Brasil

- Segundo maior número de academias no mundo (34 mil)
- Graduação em nível superior obrigatória (Educação Física)
- Profissionais da área de saúde e vacinados
- 42 diferentes protocolos que garantem a segurança, distanciamento social, limpeza, circulação de ar, etc.

AS ACADEMIAS SÃO FUNDAMENTALMENTE IMPORTANTES NA PREVENÇÃO DAS COMORBIDADES E SINDEMIAS ENVOLVIDAS NO COVID 19. MANTÊ-LAS FECHADAS TRAZ IMENSO PREJUÍZO À SAUDE DE TODA A POPULAÇÃO.

OBRIGADA!

monica@ciaathletica.com.br