



Quando há força muscular, menor o tempo no hospital

Adek Berry/AFP - 5/10/20



Ginástica com assintomáticos: pesquisa da USP mostra que, entre os pacientes de covid com saúde muscular, o tempo de internação reduz, em média, de sete para cinco dias

Arquivo Pessoal



A primeira mensagem do nosso estudo é: cuidem da saúde muscular antes, para que, em um quadro de infecção, possam se sair melhor. Pessoas fisicamente ativas tendem a ter menos complicações"

Hamilton Roschel,
pesquisador da Universidade de São Paulo e autor do estudo

Palavra de especialista

Cada minuto ativo conta

"Para todos nós, jovens e idosos, a atividade física regular continua sendo uma estratégia importante para se manter saudável. Comparado a ser sedentário, a atividade física de intensidade moderada está associada a uma melhor função imunológica, o que pode fazer uma grande diferença nesta época de pandemia. A

atividade física regular também está associada a níveis mais baixos de ansiedade e estresse percebidos, que muitos de nós estamos sentindo. Faça dois, cinco, 10 ou 20 minutos de atividade, como e onde você puder. Cada minuto ativo conta. Encontre maneiras de fazer exercícios simples de fortalecimento muscular em casa, como sentar-se e levantar-se de uma cadeira resistente, e flexões contra a parede, o balcão da cozinha ou o chão."

Liz Joy, ex-presidente do Colégio Americano de Medicina do Esporte

e deposição de glicose, sendo muito responsável pela circulação da glicemia. Um sistema comprometido leva a um comprometimento do organismo como um todo", diz. Fora as funções metabólicas, o músculo também é um reservatório de aminoácidos para a síntese de proteínas que abastecem todos os tecidos vitais.

No caso da covid-19, Roschel explica que quadros infecciosos são acompanhados de processos catabólicos, quando o músculo é degradado para fornecer energia. Pessoas com baixa massa muscular acabam perdendo o pouco que têm, desabastecendo os tecidos vitais. Além disso, diz o pesqui-

sador, os músculos produzem substâncias chamadas miocinas, que ajudam no bom funcionamento do sistema imunológico.

"A primeira mensagem do nosso estudo é: cuidem da saúde muscular antes, para que, em um quadro de infecção, possam se sair melhor. Pessoas fisicamente ativas tendem a ter menos complicações", diz Roschel. "A segunda mensagem é: o sistema de saúde deve dar uma atenção muito grande para o que estamos lidando agora, as complicações pós-covid. Ou já se prepara, ou não vai conseguir lidar com uma demanda de reabilitação muscular muito grande."

Idade avançada

A relação entre força, massa muscular e covid-19 também foi estudada por uma equipe de pesquisadores da Universidade de Genebra, na Suíça. O objetivo do grupo foi investigar os fatores de risco para a hospitalização em um universo de cerca de 300 pessoas com mais de 50 anos que testaram positivo para o Sars-CoV-2. Além de idade avançada, obesidade e doenças crônicas prévias, a fraqueza e a baixa densidade dos músculos foram associadas a mais internações.

A saúde muscular foi medida pelos pesquisadores pelo teste de prensão manual. Pessoas que mostraram maior força tinham risco 35% menor de internação. "A força muscular deve ser considerada como um potencial fator de risco para covid-19 grave", observa Boris Cheval, principal autor do estudo. "A associação entre a força muscular e a gravidade da covid-19 pode ser explicada pelo papel essencial da musculatura na saúde e na doença. Particularmente, a fraqueza muscular afeta a função motora e respiratória e tem sido associada a deficiências na resposta imune e estresse metabólico quando há infecção aguda. Por isso, pessoas com pouca força muscular podem ser mais vulneráveis à infecção pelo Sars-CoV-2 e apresentarem maior risco de desenvolver as formas graves de covid-19."

Ansiedade afeta vontade de se exercitar

McMaster University/Divulgação



Estudo liderado por Jennifer Heisz mostra que, na pandemia, o tempo sedentário aumentou, em média, meia hora por dia

falta de motivação é um sintoma de depressão", continua Heisz.

Os entrevistados relataram maior estresse psicológico e níveis moderados de ansiedade e depressão desencadeados pela pandemia. Ao mesmo tempo, a atividade aeróbica diminuiu cerca de 20 minutos por semana, o treinamento de força, em cerca de 30 minutos por semana, e o tempo sedentário aumentou meia hora por dia, em comparação com os seis meses anteriores à crise sanitária.

Aqueles que relataram os maiores declínios na atividade física também experimentaram os piores resultados de saúde mental, relataram os pesquisadores, enquanto os entrevistados que mantiveram os níveis de atividade física se saíram muito melhor mentalmente. "Nossos resultados sinalizam a necessidade de suporte psicológico adicional para ajudar as pessoas a manterem os níveis de atividade física durante períodos estressantes, a fim de minimizar o peso da pandemia e prevenir o desenvolvimento de uma crise de saúde mental", diz Heisz.

Sedentarismo pode ser fatal

O sedentarismo está ligado a uma infecção mais grave por covid-19 e a um risco elevado de morrer da doença, segundo um estudo norte-americano, com quase 50 mil pessoas, publicado on-line na revista *British Journal of Sports Medicine*. Pacientes que foram inativos nos dois anos anteriores à pandemia tinham maior probabilidade de serem hospitalizados, de necessitar de cuidados intensivos e de morrer, quando comparados àqueles que se exercitavam por ao menos 150 minutos na semana. O sedentarismo foi superado pela idade avançada e pelo histórico de transplante de órgãos como principal fator de risco para complicações.

» PALOMA OLIVETO

A força e a massa muscular podem reduzir o tempo de internação por covid-19, independentemente de idade e comorbidades, segundo um estudo da Universidade de São Paulo (USP). A pesquisa, feita com 186 pacientes internados no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina, foi divulgada na plataforma de pré-publicação MedRx e, segundo os autores, tem implicações tanto para medidas preventivas contra a doença causada pelo Sars-CoV-2 quanto para o planejamento da reabilitação dos sobreviventes.

A proteção conferida ao organismo pela saúde muscular já é bem estabelecida. Um dos maiores estudos de revisão sobre o tema analisou 420 artigos que, juntos, incluíram milhares de pessoas em todo o mundo. Os autores, da Universidade Técnica de Munique, na Alemanha, constataram que, para todas as enfermidades incluídas, como câncer e doenças cardiovasculares, a força muscular é inversamente proporcional à mortalidade.

Além disso, também se sabe que o tempo de internação é menor quando o paciente tem uma boa condição muscular. Agora, a equipe da USP quis saber se isso também era verdadeiro para a covid-19, conta Hamilton Roschel, autor do estudo e um dos coordenadores do Grupo de Pesquisa em Fisiologia Aplicada e Nutrição da Faculdade de Medicina da universidade brasileira.

Para isso, os pesquisadores fizeram dois testes no momento da admissão hospitalar dos pacientes: um de força e outro de massa muscular. O primeiro parâmetro foi medido com um equipamento de prensão manual, o mesmo do teste físico que se faz para tirar a carteira de motorista. Já os músculos foram avaliados por um aparelho de ultrassom. Os pesquisadores, então, compararam o tempo em que cada paciente ficou internado com a performance nos testes.

Mesmo quando os dados relativos à idade e à comorbidade foram ajustados, descobriu-se que pessoas com mais força e massa muscular ficaram dois dias a menos internadas. "Dois dias parece pouco, mas, considerando que o tempo médio de hospitalização foi sete dias, proporcionalmente, é bastante", observa Roschel. Agora, o grupo investiga o quanto o período no hospital comprometeu a saúde muscular dos pacientes.

Multifuncional

Roschel esclarece que, quando fala de força e massa muscular, não está se referindo ao estereótipo caricato de um halterofilista. "A força e a saúde muscular estão muito ligadas à atividade física, mas tanto faz a atividade", diz. De acordo com o pesquisador, a proteção conferida pela saúde muscular pode ser explicada por várias importantes funções dos músculos, além da sustentação ao corpo. "O músculo é o maior sítio de processamento