



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CAMPUS I

RAYANA VIEIRA MENEZES

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM
INDIVÍDUOS COM SEQUELAS DA CHIKUNGUNYA: RELATO
DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE
2021**

RAYANA VIEIRA MENEZES

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM
INDIVÍDUOS COM SEQUELAS DA CHIKUNGUNYA: RELATO
DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^a Dr^a Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE – PB
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M543b Menezes, Rayana Vieira.

Benefícios da prática de exercícios físicos em indivíduos com sequelas da chikungunya [manuscrito] : relato de experiência / Rayana Vieira Menezes. - 2021.

13 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Atividade física. 2. Chikungunya. 3. Dor. I. Título

21. ed. CDD 613.71

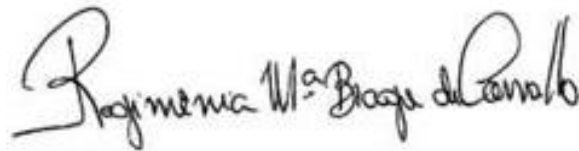
RAYANA VIEIRA MENEZES

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM
INDIVÍDUOS COM SEQUELAS DA CHIKUNGUNYA: RELATO
DE EXPERIÊNCIA**

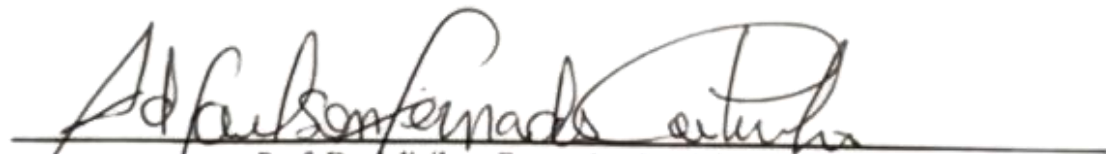
Apresentação em: 27 de Agosto de 2021.

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.


Banca examinadora



Prof. Dr.ª Regimênia Maria Braga de Carvalho – UEPB
Orientadora



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho - UEPB
Examinador



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
Examinador

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
3. METODOLOGIA.....	9
4. RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	10
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	11
REFERÊNCIAS	12

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM INDIVÍDUOS COM SEQUELAS DA CHIKUNGUNYA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

BENEFITS OF THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE IN INDIVIDUALS WITH SEQUEL OF CHIKUNGUNYA: EXPERIENCE REPORT

Rayana Vieira Menezes¹

Regimênia Maria Braga De Carvalho²

RESUMO

A Chikungunya é uma arbovirose caracterizada por quadros febris associados à dores articulares intensas e debilitantes, dor de cabeça e dores musculares. Semelhantes ao quadro de dengue, no entanto destaca-se a persistência da poliartralgia simétrica em especial nos punhos, tornozelos e cotovelos, que, melhora após, cerca de 10 dias podendo perdurar por meses mesmo após o quadro febril (DONALISIO e FREITAS, 2015). Neste estudo, aborda-se a questão dos benefícios da prática de exercícios físicos em indivíduos que permaneceram com sequelas após acometimento pelo vírus da chikungunya, tendo como objetivo relatar a importância do professor de educação física como profissional essencial no processo de recuperação pós doença. Desse modo, essa abordagem será fundamentada na compreensão dos aspectos intrínsecos no processo de saúde, bem como sua análise referente à prática de exercícios físicos relacionado a diminuição de dor e promoção de bem-estar. O presente trabalho caracterizado como relato de experiência, possui aspectos de pesquisa descritiva, ao qual descreve as experiências vivenciadas no Estágio Supervisionado extra-curricular de Educação Física, com ênfase em exercícios resistido, tendo como subsídio o embasamento de artigos científicos. Os exercícios são apontados como forma de terapia e como tratamento não farmacológico, temos a prática de exercícios físicos, e vem como forma de restabelecer a mobilidade articular, força muscular e evitar a progressão ou instalação de deformidades. De acordo com esse desafio de vivência, ao trabalhar com reabilitações de sequelas de chikungunya observamos melhoras e feedbacks positivos das práticas de exercícios para o resgate da qualidade de vida desses indivíduos, uma vez que os mesmos relatavam melhoras das dores articulares e se sentiam encorajados pós-prática de atividade. Sendo assim, essa experiência veio a somar ao nosso estágio na sala de musculação, destacando possibilidades de intervenção com práticas contínuas de exercícios físicos prescritos de acordo com cada indivíduo.

Palavras chaves: exercício físico, chikungunya, dor.

¹ Discente do curso de bacharelado em educação física pela Universidade Estadual Da Paraíba-UEPB

² Docente no curso de educação física pela Univerddidade Estadual Da Paraíba-UEPB

ABSTRACT

Chikungunya is an arbovirus characterized by febrile conditions associated with intense and debilitating arthralgia, headache and myalgia. Similar to dengue fever, however, there is the persistence of symmetrical polyarthralgia, especially in the wrists, ankles and elbows, which improves after about 10 days and can last for months even after the fever (DONALISIO and FREITAS, 2015). The present work, characterized as an experience report, has aspects of descriptive research, which describes the experiences lived in the extra-curricular Supervised Internship of Physical Education, with an emphasis on resistance exercises, having as subsidy the basis of scientific articles. Thus, the approach will be based on the understanding of the intrinsic aspects of the health process, as well as its analysis regarding the practice of physical exercise related to pain reduction and well-being promotion. Exercises are appointed as a form of therapy, as through dynamic methods it has exposed positive evidence in the treatment of inflammatory lesions similar to those observed in the chronic phase (JAVELLE, 2015). As a non-pharmacological treatment, we have the practice of physical exercise, and it comes as a way to restore joint mobility, muscle strength and prevent the progression or installation of deformities. According to this challenge of experience, when working with rehabilitations of chikungunya sequelae, we observed improvements and positive feedback from exercise practices to rescue the quality of life of these individuals, since they reported improvements in joint pain and felt encouraged after activity practice. Thus, this experience added to our professionalism in the weight room, highlighting possibilities for intervention with continuous practices of prescribed physical exercises according to each individual. Knowing the student and their particularities is essential to carry out an edifying work, in this way, we can approach and help the individual in the best possible way in their rehabilitation difficulties after the onset of the pathology, giving them the opportunity to improve in a holistic way.

Keywords: exercícios físicos, chikungunya, pain.

1 INTRODUÇÃO

A Chikungunya é uma arbovirose provocada pelo CHIKV, um alfavírus pertencente à família Togaviridae que foi isolado pela primeira vez em um paciente na Tanzânia em 1952 (SANTIAGO, 2018). Ele tem a capacidade de infectar aproximadamente 50% dos habitantes de uma população, dos quais aproximadamente 90% desenvolve manifestações clínicas que apresentam um amplo espectro de sintomas (SOUSA, 2002).

A infecção causada pelo CHIKV tem impactado o cenário da saúde brasileira, quanto as suas características clínicas, ela é dividida em três fases, sendo elas respectivamente, a aguda com duração de até 10 dias, subaguda que dura até três meses e crônica que pode chegar a anos. Cada uma com suas peculiaridades, porém, a crônica tem uma maior taxa de morbidade (AZEVEDO; ALVES, 2017).

No Brasil, em 2016, a Região Nordeste apresentou a maior taxa de incidência e Pernambuco destacou-se entre os estados, chegando a atingir aproximadamente 90% dos municípios, semelhante ao ocorrido em alguns países, como as Ilhas Reunion, onde um terço da população foi acometida pela doença (BRASIL, 2016).

Segundo o Ministério da Saúde (2015), a intervenção para a ZIKA e Chikungunya, é muito semelhante com a dengue, fazendo uso de analgésicos e drogas anti-inflamatórias para diminuir a dor nas articulações e músculos. Como tratamento não farmacológico, temos a prática de exercícios físicos, evem como forma de restabelecer a mobilidade articular, força muscular e evitar a progressão ou instalação de deformidades.

Neste estudo, aborda-se a questão dos benefícios da prática de exercícios físicos em indivíduos que permaneceram com sequelas após acometimento pelo vírus da chikungunya, tendo como objetivo relatar a importância do professor de educação física como profissional essencial no processo de recuperação pós doença. Desse modo, essa abordagem será fundamentada na compreensão dos aspectos intrínsecos no processo de saúde, bem como sua análise referente à prática de exercícios físicos relacionado à diminuição de dor e promoção de bem-estar.

Sabemos que a prática de exercícios físicos sempre foram contribuintes na saúde, como promoção e prevenção de tantas patologias que vem a nos cercar. Com isso, o tema desse estudo surgiu como uma forma de contar a nossa experiência em uma

academia de musculação, mediante ao atendimento a alunos com sequelas dachikungunya.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A Febre Chikungunya é uma arbovirose caracterizada por quadros febris associados à artralgia intensa e debilitante, cefaleia e mialgia. Semelhantes ao quadro de dengue, no entanto destaca-se a persistência da poliartralgia simétrica em especial nos punhos, tornozelos e cotovelos, que, melhora após, cerca de 10 dias podendo perdurar por meses mesmo após o quadro febril (DONALISIO e FREITAS, 2015).

Cerca de 90% dos indivíduos infectados apresentam sintomas da infecção. A evolução da doença pode ocorrer em três fases: aguda ou febril (com duração de até 10 dias), pós-aguda (11 a 90 dias) e crônica (> 90 dias) (NUNES, 2020).

A infecção pelo CHIKV gera um impacto negativo na qualidade de vida dos indivíduos infectados, dificultando as atividades diárias (caminhar, correr, levantar e carregar objetos), diminuindo atividades sociais (visitar amigos e lugares), aumentando as faltas no trabalho e/ou escolas além de diminuir a autonomia e a produtividade (SANTOS, 2019).

A dor nas articulações geralmente é simétrica, aditiva e as principais articulações afetadas são punhos, falanges, ombros, tornozelos, joelhos, pés. As localizações atípicas incluem articulações vertebrais, temporomandibulares ou esternoclaviculares. Em alguns casos são observados rigidez e inchaço, indicativos de sinovite na região dos tornozelos, falanges, punhos e dedos dos pés, mas muito excepcionalmente em articulações maiores (NUNES, 2020).

Não se encontra vacina contra estas doenças. Portanto, intervenções não farmacológicas que possam atuar na supressão ou até mesmo atenuar a dor, podem servir como fator benéfico (SILVA; CASTRO, 2020).

A artralgia, que é a dor articular, é um dos sintomas mais característicos da infecção pelo CHIKV, ela se apresenta na forma poliarticular ou oligoarticular acometendo na maioria dos casos articulações periféricas, como: punho, tornozelo, articulações interfalângicas, joelho, cotovelo e em alguns casos também são relatados acometimento no ombro, quadril e coluna vertebral (SANTOS, 2019).

Sabe-se que as pessoas com artralguas têm dificuldade em manter o controle postural, conseqüentemente isso resulta em dificuldade de equilíbrio nas atividades de vida diárias, como caminhar e subir escadas (NUNES, 2020)

Sendo a artralgia o sintoma que mais predomina apresentando-se de forma persistente ou com recaídas esporádicas. A rigidez e inchaço articular também são relatados nesse estágio, e a duração desses sintomas crônicos podem durar por vários anos (SANTOS, 2019)

Considera-se então que as manifestações reumáticas e musculoesqueléticas pós-CHIK compreendem desde a persistência da dor, até artrite reumatoide, desenvolvendo-se em aproximadamente 5% dos pacientes (HONÓRIO et al., 2015).

A maioria dos pacientes desenvolve poliartralgia grave podendo ser debilitante, comumente afeta de modo bilateral e simétrico, principalmente as articulações dos tornozelos, punhos e falanges (NUNES, 2020).

Os pacientes infectados pelo vírus CHIK se tornam limitados em sua capacidade de levantar-se de uma cadeira (62,9%), caminhar (54,8%), pegar objetos (54,8%), abrir uma garrafa (53,2%) e tomar banho (37,1%).(BRITO et al., 2016).

A Sociedade Brasileira de Reumatologia, em 2017, apresentou algumas recomendações para o manejo da CHIK. A maior parte eram medicamentosas e de acordo com os sintomas e a fase que o paciente se encontra. As recomendações não medicamentosas foram: educação do paciente, orientações posturais, terapia manual e exercícios de leve intensidade na fase aguda. Nas fases pós-aguda e crônica, mantêm-se as recomendações anteriores, acrescentando a elas o uso de terapia com calor, exercícios ativos livres, resistidos, de propriocepção, aeróbicos, alongamentos e aquáticos. Contudo, os estudos aos quais o grupo se baseou não mostravam um protocolo de tratamento e apresentavam uma qualidade muito baixa de evidência. (Marques et al., 2017).

Os exercícios são apontados como forma de terapia, pois através dos métodos dinâmicos tem exposto evidências positivas no tratamento de lesões inflamatórias semelhantes aos observados na fase crônica (JAVELLE, 2015).

A prática de exercícios físicos é recomendada como tratamento não farmacológico da doença, a fim de restabelecer a mobilidade articular, força muscular e evitar a progressão ou instalação de deformidades. Porém, a literatura se encontra escassa quanto a protocolos de diferentes modalidades de exercícios (SILVA; CASTRO, 2020).

Com o comprometimento das atividades diárias, diminuição da produtividade, perda de autonomia e rotina de trabalho afetada pelos sintomas crônicos e incapacitantes da infecção pelo CHIKV, as dimensões sociais, econômicas e emocionais também são afetadas pela doença, ocasionando em um impacto negativo na população infectada (SANTOS, 2019).

A lesão articular geralmente causa dor e edema nos membros inferiores, sendo um fator de risco e propensão a quedas pela diminuição da força (NUNES, 2020).

Com as dimensões físicas, econômicas, sociais e emocionais da população infectada sendo afetada de forma crônica, estudos sobre a infecção pelo CHIKV, seus sintomas e fatores de risco são de grande importância para que haja o desenvolvimento de medidas preventivas e de tratamento para resolver ou minimizar os impactos negativos da infecção pelo CHIKV na população infectada (SANTOS, 2019).

O exercício físico irá contribuir para uma ação antiinflamatória, fortalecimento da musculatura e melhora do tônus muscular. Isso irá contribuir para que os indivíduos infectados retornem às suas atividades diárias e rotina de trabalho com autonomia e produtividade (SANTOS, 2019).

3 METODOLOGIA

O presente trabalho é caracterizado como relato de experiência, ao qual descreve as experiências vivenciadas no meu âmbito de estágio extracurricular de educação física, com ênfase em exercícios resistidos.

O estabelecimento que proporcionou esta experiência é uma academia localizada no centro da cidade de Remígio – PB, especificamente na rua Desembargador Luís Bronzeado, CEP:58398-000, que tem por nome Pro Fitness e oferece a modalidade de musculação, sem interferências de idade ou sexo.

A Academia Pro Fitness está no mercado a 5 anos e possui uma equipe multiprofissional ampla (07 professores de educação física, 01 fisioterapeuta, 01 nutricionista), todos trabalhando em conjunto para proporcionar o melhor para o cliente. Seu horário de funcionamento se dá da Segunda- feira ao Sábado das 05:00h às 21:30h, na semana, e aos sábados das 7:00h às 11:00h.

O vínculo como estagiária teve início em 2020, porém, com interrupções, já que ficou mais de seis meses com as portas fechadas devido aos decretos municipais e

estaduais de fechamento e isolamento social devido a pandemia do coronavírus. Em todo momento do estágio fui acompanhada pelo professor responsável do horário e no turno matutino.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

A princípio o estágio surgiu como oportunidade de crescimento na área da educação física, tendo em vista a necessidade prática exigente na profissão, logo fomos em busca de cursos extras e de aperfeiçoamentos para melhor entender o ambiente de trabalho, bem como seu funcionamento e público.

Notou-se que durante o período de março houve queda na frequência de alunos, visto ser um período de alta temporada buscou-se a investigação dos motivos de tal declínio, uma vez diagnosticado, apontou-se a chikungunya como fator principal. Com isso, surgiram as inquietações de realizar esse estudo e trabalhar a parte de reabilitação desses alunos.

Observamos que as sequelas da chikungunya não segue um padrão específico de articulação atingida variando de indivíduos para indivíduos independente da questão de sexo e idade. Os danos nas articulações visualizados com mais frequência foram os tornozelos, punhos, joelhos, dedos e quadril. Além da base de inflamação que comprometiam as articulações alguns casos eram acompanhados de edemas, fator que dificultava ainda mais realizar os movimentos.

Além de não seguir um padrão de acometimento também não seguia um padrão de tempo para duração das dores vinculada a ela. Em diálogo com os alunos foi observado que na maioria deles as dores aumentavam quando o clima esfriava, porém não era regra. Outros alunos relatavam melhora em dias alternados ou em semanas alternadas, bem como tivemos relatos de alunos que relatavam dores extremas ao acordar que não conseguia levantar da cama ou até mesmo de encostar os pés no chão.

As sequelas dessa patologia levavam rapidamente ao comprometimento de atividades diárias simples e visando resgatar a qualidade de vida desses pacientes foi articulado junto aos profissionais de educação física, fisioterapeuta e clínico geral um protocolo de reabilitação de acordo com queixa, uma vez que não há um tratamento único e exclusivo para a patologia.

As reabilitações para essas sequelas foram implantadas com adaptações em exercícios, trabalho de calistenia, uso de acessórios como as faixas elásticas (miniband e

theraband) com vários níveis de força, bola de massagem miofascial, exercícios funcionais como sentar, levantar, agachar e empurrar, de acordo com o grau das sequelas existentes, respeitando a individualidade de cada um, evitando danos futuros.

As atividades direcionadas e supervisionadas nesses atendimentos envolveram os movimentos corporais de diferentes formas, incluindo a simulação de caminhada com obstáculos, realizada com uso de steps e escada; uso de maquinário disponíveis como Peck deck, leg press, entre outros; atividades com equipamentos funcionais e calistenia, bem como suporte esteiras e bicicletas ergométricas.

De acordo com esse desafio de vivência, ao trabalhar no resgate da qualidade de vida em indivíduos com sequelas de chikungunya observamos melhoras e feedback positivos das práticas de exercícios para preservação da qualidade de vida, uma vez que os mesmos relatavam melhoras das dores articulares e se sentiam encorajados pós prática de atividade.

Com isso, a experiência adquirida no estágio foi satisfatória e ao mesmo tempo enriquecedora, uma vez que trabalhamos diretamente com o bem-estar e a melhoria da saúde dos nossos alunos, deixando marcante o quanto a educação física se insere em um contexto amplo de prevenção, tratamento e melhora de condições de vida.

Sendo assim, essa experiência veio a somar com estágio na sala de musculação, destacando possibilidades de intervenção com práticas contínuas de exercícios físicos prescritos de acordo com cada indivíduo. Conhecer o aluno e suas particularidades é algo primordial para realizar um trabalho edificante, nesse meio, conseguimos nos aproximar e ajudar da melhor forma possível o indivíduo nas suas dificuldades de reabilitação pós-acometimento da patologia, dando-lhes o ensejo de melhorias de forma holística.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do presente relato de experiência podemos perceber o quanto a educação física é importante no contexto da saúde, o quanto ela nos permite interligar a saúde e o bem-estar através dos movimentos, trazendo benefícios para seus praticantes.

Além disso, enfatizar o papel importantíssimo do profissional de educação física que está a frente da situação, ao saber entender o que está passando ao seu redor e

escutar as aflições de seus alunos que ficaram com sequelas da doença, traçando assim objetivos e metas a serem alcançados com a prescrição correta do treinamento.

Essa experiência veio a somar como crescimento de aprendizagem durante o estágio supervisionado trazendo progressão para o futuro profissional, bem como proporcionar aos indivíduos bem-estar e melhoria na qualidade de vida. Sendo assim, a prática de atividade física bem direcionada abrange aspectos de prevenção, tratamento e melhora de condições de vida.

Enfim, concluímos esse relato de experiência na segurança de que a prática de atividades físicas aliadas ao dia a dia além de ser prazeroso nos trás inúmeros benefícios, e que, fica mais perceptível seus benefícios quando prescritos adequadamente com cada objetivo e individualidade.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, J.; ALVES, P. A. S. Análise dos aspectos clínicos e manejo da infecção pelo vírus chikungunya. Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos, Campos dos Goytacazes-RJ, v. 12, n. 3, 2017.

BRASIL. Febre de chikungunya: manejo clínico. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Secretaria de Vigilância em Saúde, Ministério da Saúde, Boletim Epidemiológico: Monitoramento dos casos de dengue, febre de chikungunya e febre pelo vírus Zika até a Semana Epidemiológica 37. v. 47, n. 34, 2016.

BRITO, C. A. A. et al. Pharmacologic management of pain in patients with Chikungunya: a guideline. RevSocBrasMed Trop. v.49, n.6, p.668-679, 2016.

DONALISIO, M .R; FREITAS, A. R. R.. Chikungunya no Brasil: um desafio emergente. Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, v. 18, p. 283- 285, 2015.

HONÓRIO, N. A. et al. Chikungunya: uma arbovirose em estabelecimento e expansão no Brasil. Cad Saúde Pública. v.31, n.5, p.906-908, 2015

JAVELLE, E. et al. Specific management of post-chikungunya rheumatic disorders: a retrospective study of 159 cases in Reunion Island from 2006-2012. PLOS Neglected Tropical Diseases, v.9, n.3, p. 1 -18, mach, 2015.

MARQUES, C. D. L. et al. Recomendações da Sociedade Brasileira de Reumatologia para diagnóstico e tratamento da febre chikungunya. Parte 2 – Tratamento. RevBrasReumatol, v. 57, n. S 2, p. 421–437, 2017

NUNES, B. P. Alcance funcional em pessoas com Chikungunya na cidade de Fortaleza-CE-2018. 2020. 68 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2020.

SANTIAGO, A. F. A. Avaliação do nível de atividade física habitual de pacientes com infecção crônica pelo vírus chikungunya/ André Felipe Alves Santiago. - Vitória de Santo Antão, 2018.

SANTOS, A. C. D. B. Avaliação da qualidade de vida em indivíduos no estágio crônico da infecção pelo vírus Chikungunya./ Alexsandro Costa D'Oleron Barreto dos Santos. - Vitória de Santo Antão, 2019. 49 folhas; il.

SILVA, T. L. S.; CASTRO, C. B. L. Efeitos Do Exercício Resistido Em Indivíduos Com Dor Crônica Decorrentes Da Chikungunya: UTILIZAÇÃO DE PERCEPÇÃO DE FADIGA. Rev. Expr. Catól. Saúde; v. 5, n. 2; Jul-Dez; 2020; ISSN: 2526-964X

SOUSA, F. A. E.. Dor: o quinto sinal vital. Revista Latinoamericana de enfermagem, Ribeirão Preto-SP, v. 10, n. 3, p. 446-447, 2002.