

Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



<https://url.gratis/WueKA>

Impacto das disfunções de olfato e paladar na COVID-19 e os benefícios da prática de exercício físico ou atividade física

Profa. Dra. Kelli Ferraz-Pereira, Ms. Renata Santos, Maria Giselda da Silva, Maria Caroline Silva, Danielly Barbosa

O Centro para Controle e Prevenção de Doenças aponta a perda de paladar e olfato como sintomas associados à infecção pelo *Severe Acute Respiratory Syndrome CoronaVirus 2* (SARS-CoV-2), novo coronavírus responsável pela COVID-19.

O comprometimento do olfato e do paladar foram evidenciados numa proporção 7 vezes maior em indivíduos com diagnóstico positivo para COVID-19 quando comparado ao grupo com teste Negativo^[1].



Tratamentos para as disfunções de olfato e paladar

As disfunções do paladar e do olfato podem comprometer a palatabilidade de alimentos e bebidas, estando associada à perda de gosto pela comida e dificuldade no gerenciamento do peso corporal.



<https://urlgratis/sha10>



<https://urlgratis/Tyx1A>

As alterações sensoriais ainda impactam na proteção contra fatores ambientais perigosos, como vazamento de gás natural, incêndio e deterioração dos alimentos. Tais alterações levam a diminuição da qualidade de vida e aumento das taxas de depressão e ansiedade [2].

Tratamentos

#1

Diferentes tratamentos farmacológicos (por exemplo, corticoides e vitamina A) e não farmacológicos para as disfunções de olfato e paladar são indicados^[3].

#2

Dentre os tratamentos não farmacológicos, o treinamento olfatório demonstrou eficácia nas alterações de olfato^[3].

#3

Ademais, há evidências do papel da atividade física e exercício físico na redução do risco de comprometimento olfatório^[4,5].

#4

Um estudo longitudinal com idosos que praticaram atividade física duas vezes por semana demonstrou menor risco para desenvolver comprometimento olfatório 10 anos depois^[4].

#5

O exercício aeróbio minimizou o agravamento da disfunção olfatória em pacientes com doença de Parkinson^[5].

Recomendação:

Todavia, é cedo para revelar a eficácia da atividade física ou exercício físico em pacientes com COVID-19 com perda olfatória ou gustatória persistente, sendo necessário mais evidências para fortalecer essa recomendação.



<https://url.gratis/zAw4r>

Quer saber mais?

<https://www.ufpe.br/revistanefce>: Folder 12.

Referências:

1. SAYIN, I.; YAŞAR, K.K.; YAZICI, Z.M. Taste and Smell Impairment in COVID-19: An AAO-HNS Anosmia Reporting Tool-Based Comparative Study. **Otolaryngology – Head and Neck Surgery**, v.163, n.3, p. 473–479, May 2020.
2. HARLESS, L.; LIANG, J. Pharmacologic treatment for postviral olfactory dysfunction: a systematic review. **Int Forum Allergy Rhinol.**, v.6, n.7, p. 760-767, 2016.
3. HUMMEL, T.; RISSOM, K.; REDEN, J.; HAHNER, A.; WEIDENBECHER, M.; HUTTENBRINK, K.B. Effects of olfactory training in patients with olfactory loss. **Laryngoscope**, v.119, n.3, p. 496-499, 2009.
4. ROSENFELDT, A.B.; DEY, T.; ALBERTS, J.A.Y. Aerobic Exercise Preserves Olfaction Function in Individuals with Parkinson’s Disease. **Parkinson’s Disease**, p. 1-6, October 2016.
5. SCHUBERT, C.R.; CRUICKSHANKS, K.J.; NONDAHL, D.M.; KLEIN, B.E.K.; KLEIN, R.; FISCHER, M.E. Association of Exercise With Lower Long-term Risk of Olfactory Impairment in Older Adults. **JAMA Otolaryngology Head Neck Surgery** October, v.139, n.10, p. 1061-1066, 2013.

Ficha técnica

Autores:

Kelli Ferraz-Pereira
Renata Santos
Maria Giselda Silva
Maria Caroline Silva
Danielly Barbosa

Revisão Científica:

José Cândido
Karla Teixeira
Lara Helegda

Edição Layout

Cleide Lima Filha
Elaine Rufino

Divulgação

Itamar Leôncio
João Victor Nery

Edição Final:

Isabeli Pinheiro
Cleide Lima Filha

