

INFLUÊNCIA DO USO DE MÁSCARA NA PRÁTICA ESPORTIVA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Congresso Nacional Online de Clínica Médica, 1ª edição, de 19/07/2021 a 21/07/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-47-0

BON; Vinícius Honório Alcântara ¹, SILVA; Bruno Henrique Nunes da ², LANDIM; Gabriela Segura ³, JUNIOR; Jonalvo Mamede Alves ⁴, SOUZA; Pedro Henrique Martins de ⁵

RESUMO

INTRODUÇÃO: A pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2) que começou em dezembro de 2019 gerou e continua gerando danos sociais, econômicos e de saúde a nível mundial. Nesse contexto, devido à alta capacidade de transmissão do vírus, a prática de exercícios físicos foi prejudicada, principalmente em se tratando de esportes coletivos. Sabe-se que a atividade física praticada regularmente reduz a possibilidade de complicações pela doença do coronavírus (COVID-19), porém a necessidade do uso da máscara para o controle da propagação viral criou uma dificuldade aos praticantes de atividade física, visto que a respiração fica prejudicada, a depender da intensidade do exercício. Com isso, faz-se importante avaliar o impacto do uso de máscaras na prática de atividade física em geral, além de seu impacto na performance do atleta.

OBJETIVO: O presente estudo visa analisar se a obrigatoriedade do uso de máscaras para a prática de exercícios físicos em locais públicos afeta a performance do atleta por meio de prejuízos nos sistemas respiratórios e cardiovasculares, principalmente. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão integrativa, cujas bases de dados usadas para pesquisa foram Pubmed/MEDLINE e Scielo, utilizando a combinação de descritores: physical exercise e covid-19, juntos. Foi encontrado um total de 541 trabalhos, considerando-se artigos publicados em 2020 e 2021, dos quais utilizou-se 11 textos completos para a realização do presente artigo.

RESULTADOS: De acordo com a taxa de ventilação de oxigênio máxima – VO₂ máx –, pode-se classificar as atividades físicas em leves (atingindo 20 a 40% de VO₂ máx); moderadas (60 a 85% de VO₂ máx); ou intensas (> 85% de VO₂ máx). Exercícios intensos requerem maior ventilação e isso resulta em maior resistência de fluxo, que não necessariamente aumenta linearmente com o aumento da ventilação ou taxa de O₂. Sabe-se que as máscaras N95 fornecem maior resistência do que as máscaras cirúrgicas ou de tecido, o que poderia afetar o rendimento do atleta dependendo do tipo de máscara que estiver usando. Além disso, a retenção de gás carbônico (CO₂) e sua reinalação alterariam a capacidade respiratória, bem como promoveriam alterações de pH sanguíneo, comprometendo a troca gasosa e a perfusão tecidual de oxigênio durante a prática esportiva. No entanto, os estudos demonstram que as máscaras parecem interferir pouco nos parâmetros fisiológicos dos aparelhos respiratório e cardiovascular, mesmo no exercício físico intenso, em um indivíduo saudável. Em indivíduos com alguma patologia cardiopulmonar, por sua vez, qualquer resistência aplicada pode provocar dispneia severa, alterar parâmetros gasosos e sanguíneos, afetando o rendimento esportivo.

¹ Acadêmico de Medicina da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), v-honorio@hotmail.com

² Acadêmico de Medicina da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), bhnsilva@gmail.com

³ Acadêmica de Medicina da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), gabriela.landim@unemat.br

⁴ Acadêmico de Medicina da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), jonalvo.mamede@unemat.br

⁵ Acadêmico de Medicina da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), pedrohmedicina@gmail.com

CONCLUSÃO: Diante do que foi observado, conclui-se que o uso de máscaras faciais para a prática de esportes pode gerar desconforto respiratório no atleta, até mesmo inviabilizando a prática em casos de esportes de alta intensidade em indivíduos com comorbidades cardiorrespiratórias. Apesar da relação risco/benefício, as máscaras são benéficas por promoverem redução da velocidade de transmissão do coronavírus e, por isso, faz-se necessário seu uso durante a prática esportiva diante do cenário de pandemia atual.

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19, Exercício físico, Máscaras, Performance esportiva

¹ Acadêmico de Medicina da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), v-honorio@hotmail.com

² Acadêmico de Medicina da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), bhnsilva@gmail.com

³ Acadêmica de Medicina da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), gabriela.landim@unemat.br

⁴ Acadêmico de Medicina da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), jonalvo.mamede@unemat.br

⁵ Acadêmico de Medicina da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), pedrohmedicina@gmail.com