

ao quão necessário e importante são os exercícios físicos regulares como forma de manter a saúde física e mental em um momento de grande demanda aplicada aos profissionais da saúde proporcionada pela pandemia. A adequação ao horário das turmas do BreakFit parece ser a principal barreira para uma maior adesão e uma divulgação mais ampla e constante torna-se necessária para aumentar o número de participantes.

Conclusão: Os resultados preliminares do BreakFit mostram que exercícios físicos realizados em poucos minutos ao longo da semana e no próprio ambiente de trabalho podem trazer benefícios importantes e aliviar a sobrecarga emocional em profissionais da saúde que estão envolvidos direta ou indiretamente com a pandemia. Ajustes nos horários das sessões e a abertura de novos horários podem aumentar o número de participantes e o engajamento dos mesmos.

2520

### **SISTEMA IMUNOLÓGICO E EXERCÍCIOS FÍSICOS: BENEFÍCIOS E IMPACTOS**

RAFAEL VILAR RODRIGUES; ANA CLAUDIA SELES SOARES; MARCELO SILVEIRA DA COSTA; LAURA LUNA MARTINS; LEONARDO CIOATO; NICELE MIRANDA GUTH; EMILIAN REJANE MARCON  
HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Introdução: A prática de exercício físico (EF) pode influenciar no estado de higidez dos indivíduos e alterar estados metabólicos e do sistema imunológico. O sistema imunológico compreende as principais vias através das quais o ser humano responde e se adapta aos estímulos exógenos e endógenos, sendo efetivo em reconhecer as diferenças nas interações químicas e capaz de distinguir um agente patogênico de outro. A exposição a níveis ideais de EF, através do desvio do estado de homeostase orgânica, gera uma reorganização da resposta do sistema imunológico. Conhecer esta relação, EF e sistema imunológico, é fundamental.

Objetivo: O estudo tem como objetivo discorrer, através de uma revisão da literatura, a respeito da interação entre EF e o sistema imunológico.

Métodos: Foram analisados artigos nas plataformas PUBMED, SCIELO e ELSEVIER, com o intuito de localizar referências teóricas sobre a eficácia do EF e sua interação com o sistema imunológico. As palavras-chaves utilizadas foram: Sistema Imunológico, Exercícios Físicos, Imunidade, Atividade Física e Homeostase.

Resultados: A resposta imunológica ocasionada pelo EF parece ainda não muito bem definida na literatura. Sabe-se que sua prática regular provoca a liberação de citocinas provenientes das fibras musculares. Estas têm função pró (TNF $\alpha$ , IL1) e anti-inflamatória (IL1ra e sTNF-R). A IL6, por sua vez, tem sido considerada uma citocina com características pró e anti-inflamatória. Analisada a relação EF e sistema imunológico, nota-se modificações endógenas e exógenas quando relacionadas a aplicação adequada de EF. Temos como alguns dos resultados desta relação a modulação da imunidade, modificações sistêmicas caracterizadas por hipertermia, astenia e predisposição a infecções tissulares. Levam-se em consideração as individualidades de cada indivíduo e seus parâmetros fisiológicos, tais como: frequência cardíaca máxima, lactato sanguíneo, índice de percepção de esforços e consumo máximo de oxigênio (VO $_{2max}$ ), em marcadores inflamatórios e mostrando influência regulatória do treinamento sobre marcadores inflamatórios, causando também uma elevação significativa nas células T e mostrando benéfico na maioria das doenças autoimunes.

Conclusão: O EF realizado de forma adequada tem um forte impacto sobre o sistema imunológico. Estimular sua prática com prescrição adequada tem impacto positivo tanto na prevenção como no tratamento de doenças.

2525

### **PESO III - PROGRAMA DE EXERCÍCIOS SUPERVISIONADOS PARA OBESIDADE III**

EMILIAN REJANE MARCON; LAURA LUNA MARTINS; RAFAEL VILAR RODRIGUES; NICELE MIRANDA GUTH; MARCELO SILVEIRA DA COSTA; LEONARDO CIOATO; ANA CLAUDIA SELES SOARES  
HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Introdução: Indivíduos com excesso de peso podem se beneficiar com programas de exercícios físicos independente do seu nível de obesidade. O aumento do número e no grau de obesidade gera novos desafios para o SUS, tornando essencial o fortalecimento de políticas de prevenção e promoção da saúde.

Objetivo: Descrever o PESOIII, um programa de exercícios físicos supervisionados para pacientes pré e pós-cirurgia bariátrica realizado no HCPA

Métodos: O PESOIII é um programa que conta com práticas de promoção e assistências à saúde, desenvolvidas através de aulas envolvendo exercícios físicos e orientações nutricionais. São acompanhados 640 pacientes que inicialmente eram encaminhados exclusivamente do Programa de Cirurgia Bariátrica, mas hoje atende pacientes oriundos de diversas áreas, como: psiquiatria, endocrinologia, cardiologia, etc. Participam das aulas presenciais e em grupo em torno de 40-50 indivíduos com diferentes demandas, faixas etárias, condições de saúde e limitações físicas. Cada um executa os movimentos conforme a sua condição física. Pacientes cadeirantes ou com uso de muletas realizam as atividades sentados e participam de todas as atividades respeitando as suas limitações. As sessões de exercícios ocorrem 4 vezes por semana, com duração de uma hora e são realizadas numa área esportiva voltada para os funcionários do hospital. Para realização das aulas, que envolvem diferentes modalidades desportivas, são utilizados diversos materiais (bolas, bambolês, bandas elásticas, etc) que foram doados por empresas privadas ou confeccionados pelo próprio professor. Atuam neste programa, um professor de educação física, 1 estagiário não obrigatório, estagiários curriculares de diferentes universidades, alunos do PICCAP-HCPA e alunos de grupo de pesquisa MOVE-HCPA. Após a aula de exercícios físicos, é oferecido um espaço de diálogo com as nutricionistas, focado não só a perda de peso, mas a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Trimestralmente são realizadas oficinas onde os pacientes levam os alimentos solicitados e produzem diversas receitas para degustação e aprendizado da substituição de alimentos não saudáveis.