

Resumo Expandido

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PÓS- COVID-19

Benefits of physical exercise practice post Covid-19

<https://doi.org/10.5335/rbceh.?????.?????>

Cristiele Batista Frese¹, Alaís Rossi², Jéssica da Silva Pinheiro³, Hévellên Souza Ribeiro⁴

Resumo

Indivíduos acometidos pelo coronavírus 2 da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2), relataram pelo menos uma seqüela funcional. Muitos sobreviventes da COVID-19 que necessitam de cuidados intensivos podem desenvolver deficiências psicológicas, físicas e cognitivas. Nesse sentido, a prática de exercícios físicos tem sido apontada como medida benéfica para a melhora da imunidade na prevenção e tratamento complementar para doenças crônicas e infecções virais, tais como o coronavírus. O presente estudo teve como objetivo analisar evidências acerca dos benefícios da prática de exercícios físicos pós Covid-19. Nesta pesquisa de cunho bibliográfica, para a coleta de dados utilizou-se uma busca simples nas bases de dados Scielo, Lilacs e Pubmed. Considerando os resultados, a prescrição ideal de exercícios beneficia indivíduos que foram acometidos pela Covid-19, com sintomas persistentes da doença. Portanto, é perceptível a importância dos exercícios físicos no auxílio da reabilitação em indivíduos pós- COVID-19.

Palavras-chave: Sars-cov-2. Coronavirus. Exercícios Físicos. Sequelas.



RBCEH

Revista Brasileira de Ciências
do Envelhecimento Humano



CIEEH2022

Congresso Internacional de Estudos do
Envelhecimento Humano



REPRINTE

Rede de Programas Interdisciplinares em Envelhecimento

V SIMPÓSIO REPRINTE

¹Universidade de Passo Fundo_Cristiele Batista Frese, Passo Fundo, Brasil ², ¹Universidade de Passo Fundo_Alaís Rossi, Passo Fundo, Brasil. ³¹Universidade de Cruz Alta_Jéssica da Silva Pinheiro, Cruz Alta, Brasil ⁴Universidade de Passo Fundo_Hévellên Souza Ribeiro, Passo Fundo, Brasil

Introdução

A doença de coronavírus 2019 (COVID-19) causada pelo novo coronavírus 2 da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2), foi identificado pela primeira vez em Wuhan, província de Hubei, centro da China e é responsável pela pandemia de 2019-20 (CHAMS, et al. 2020). Desde então, mais de 455 milhões de casos de COVID-19 foram confirmados em todo o mundo, com 6,04 milhões de mortes até 12 de março de 2022 (Our World in Data, 2022).

A transmissão do SARS-CoV-2 ocorre principalmente a partir da disseminação respiratória de pessoa para pessoa (pessoas em contato próximo ou por gotículas respiratórias) e em menor nível, do contato com pessoas contaminadas, superfícies ou objetos (NOGUEIRA, et al. 2021). Doenças crônicas não transmissíveis e condições clínicas como hipertensão, diabetes, obesidade, doenças sistêmicas cardíacas, pulmonares, renais, hepáticas, ou patologias de especialidade médica, mostraram um prognóstico pior com infecção por coronavírus (NOGUEIRA, et al. 2021).

Em relação a sequelas ocasionadas pela COVID-19, mais da metade (63%) dos pacientes que manifestam a doença na forma moderada a grave relataram pelo menos uma sequela funcional. Muitos sobreviventes da COVID-19 que necessitam de cuidados intensivos podem desenvolver deficiências psicológicas, físicas e cognitivas (GARRIGUES et al., 2020; IQBAL et al., 2021).

Nesse sentido, a prática de exercícios físicos tem sido apontada como medida benéfica para a melhora da imunidade na prevenção e tratamento complementar para doenças crônicas e infecções virais, tais como o coronavírus (NOGUEIRA; 2022). Considerando o exposto, o presente estudo teve como objetivo analisar evidências acerca dos benefícios da prática de exercícios físicos pós Covid-19.

Materiais e métodos

O presente estudo caracteriza-se como pesquisa bibliográfica, para a coleta de dados utilizou-se uma busca simples nas bases de dados Scielo, Lilacs e Pubmed. Utilizou-se como termos para rastreamento do material: exercícios físicos, COVID-19, Sars-cov-2, pós- COVID-19. A seleção inicial dos artigos foi realizada através dos títulos e dos resumos dos artigos. Sendo excluídos todos aqueles que não faziam referência ao tema principal do estudo. Após essa primeira seleção os artigos foram utilizados em sua íntegra.

Resultados e discussão

A pandemia de COVID-19 expôs a sociedade a um cenário devastador e estressante, em um momento onde os níveis de atividade física e exercício na população já se encontravam bastante comprometidos. Segundo o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), menos de um quarto da população adulta americana de ambos os sexos relatou realizar uma quantidade suficiente de exercícios de resistência e força para cumprir as indicações básicas referidas nas diretrizes de saúde (RAHMAN, et al. 2021).

O confinamento, os subsequentes encerramentos perimetrais das cidades e a limitação da mobilidade urbana com a cessação das atividades em grupo, a interrupção de desportos coletivos não profissionais e muitas outras opções recreativas relacionadas com o movimento, deterioraram ainda

mais a condição dos cidadãos. Ainda que houvesse recomendações de especialistas para evitar o comportamento sedentário durante o bloqueio, observou-se um efeito geral negativo na intensidade da atividade física e um aumento de 28,6% no comportamento sedentário (JIMENO-ALMAZÁN et al., 2021).

Após o confinamento, houve um suposto retorno à normalidade, em que, em muitas ocasiões, as atividades anteriores não foram recuperadas, principalmente em indivíduos que sofreram COVID-19. Os autores Frutos-Reoyo et al. (2021) destacam que pacientes acometidos por COVID-19 internados em unidade de terapia intensiva (UTI), após a fase de infecção, podem demonstrar descondição físico, o que impediria o retorno à funcionalidade anterior.

Nesse sentido, segundo Jimeno-Almazán et al. (2020) as recomendações mais recentes enfatizam a necessidade de atividade física e exercícios adaptados na reabilitação dos indivíduos acometidos pela COVID-19. Assim, o exercício adequado e personalizado se destaca como uma terapia promissora e eficaz para mitigar os sintomas pós-COVID-19, auxiliando no aumento da sua autonomia, funcionalidade e qualidade de vida (JIMENO-ALMAZÁN et al., 2021).

Dessa forma, pode-se considerar que uma prescrição ideal de exercícios beneficia indivíduos com sintomas persistentes de COVID-19. Contudo, para que a prática de exercícios físicos seja realmente eficaz e não prejudicial, devem ser realizados exames que comprovem a capacidade física, cardíaca e cardiorrespiratória do cliente/paciente, principalmente para saber em qual grau ele se encontra e quais tipos de exercícios/atividades a pessoa está apta a realizar após a cura da doença (SOUZA, et al. 2020).

Esses indivíduos pós-COVID-19 poderão dar continuidade a tarefas relacionadas às habilidades neuromotoras e funcionais, prescritas especificamente por profissionais de educação física que estruturarão treinos para aquisição de algumas valências físicas, tais como: força, resistência cardiorrespiratória, velocidade, agilidade, potência, equilíbrio, entre outras (SOUZA, et al. 2020).

Em relação às recomendações, sugere-se seguir as orientações diárias de 150 min de exercícios de intensidade moderada ou 75 min de exercícios físicos de alta intensidade, com frequência de 3 a 5 dias na semana. Segundo os autores Clemente-Suárez, et al. (2021) esta prática se mostra suficiente para a melhora do bem-estar mental, físico, proporcionando menor prevalência de sintomatologia da COVID-19, melhor prognóstico e recuperação (CLEMENTE-SUÁREZ, et al. 2021).

Neste contexto, destaca-se que os exercícios físicos supervisionados pelo profissional de educação física e pela atuação do fisioterapeuta na reabilitação, serão de suma importância para o auxílio a recuperação das sequelas advindas da COVID-19 (SOUZA et al., 2020).

Conclusão

Considerando as características relacionadas a pandemia de COVID-19, os exercícios físicos tornaram-se imprescindíveis para o tratamento e prevenção de agravos relacionados ao Covid-19. O exercício físico melhora a composição corporal, a saúde cardiorrespiratória, metabólica e mental dos pacientes e potencializa as respostas de anticorpos na vacinação. Nesse

sentido, a prática de exercícios provou ser benéfica na melhora das condições clínicas mais frequentemente associadas à COVID-19 (PITANGA, BECK E PITANGA, 2020).

Portanto, sugerem-se políticas públicas de promoção de atividade física por parte dos órgãos governamentais, que resultem de forma eficiente no aumento dos níveis de atividade física da população. Nesse sentido, é perceptível a importância dos exercícios físicos no auxílio da reabilitação em indivíduos pós- COVID-19. (PITANGA, BECK E PITANGA, 2020).

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Referências

- CHAMS, N. et al. COVID-19: Uma Revisão Multidisciplinar. *Frontiers in Public Health*. v. 8, n. 383. 2020.
- CLEMENTE-SUÁREZ V. J. et al. Nutrição na atual pandemia de COVID-19. Uma narrativa *Rev. Nutrientes*. v. 13, n.6. 2021.
- FILGUEIRA T.O. , et al. The Relevance of a Physical Active Lifestyle and Physical Fitness on Immune Defense: Mitigating Disease Burden, With Focus on COVID-19 Consequences. *Front Immunol*. 2021;12:587146.
- FRUTOS-REOYO, E. J.; CANTALAPIEDRA-PUENTES, E.; GONZÁLEZ-REBOLLO, A. M. Reabilitação domiciliar em paciente com COVID-19. *Elsevier Public Health Emergency Collection*. v.55, n.2, p 83–85, 2021.
- GARRIGUES, E. et al. Post-discharge persistent symptoms and health-related quality of life after hospitalization for COVID-19. *Journal of Infection*, v. 81, n. 6, p. e4-e6, 2020.
- IQBAL A., et al. The sequelae of COVID-19: a cross-sectional assessment of post-recovery symptoms and the need for rehabilitation of COVID-19 survivors. *Cureus*. 2021; 13 (2).
- JIMENO-ALMAZÁN, A. et al. “Post-COVID-19 Syndrome and the Potential Benefits of Exercise.” *International journal of environmental research and public health*. v. 18,n.10, p.5329. 2021. doi:10.3390/ijerph18105329.
- NOGUEIRA, C. J. et al. Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. n. 20, v.1, p. 101-124. 2022. DOI: 10.33233/rbfex.v20i1.4254.
- NOGUEIRA, I. C.; FONTOURA, F. F. Da; CARVALHO, C. R. F. Recomendações para avaliação e reabilitação pós-COVID-19. *Assobrafir*. 2021.
- OUR WORLD IN DATA. Coronavirus pandemic (COVID-19). 2022. Acesso em <<https://ourworldindata.org/explorers/coronavirus-data-explorer>>. Acesso em 08 ago 2022.
- PITANGA, F.G. BECK, C.C.PITANGA, C. P. S. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Revista Brasileira de Educação Física e Saúde*. 2020;25:e0114.
- RAHMAN S. et al. Epidemiology, pathogenesis, clinical presentations, diagnosis and treatment of COVID-19: a review of current evidence. *Expert Rev Clin Pharmacol*. v.14, n.5, p.601-621, 2021.
- SOUZA, M. O. et al. Impactos da COVID-19 na aptidão cardiorrespiratória: exercícios funcionais e atividade física. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2020;25:e0171.