

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA RECUPERAÇÃO PÓS COVID

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.010.16

16

RESUMO

Objetivos: Analisar os benefícios da atividade física nos pós recuperação covid.

Metodologia: A pesquisa foi do tipo bibliográfica com caráter descritivo de análise qualitativa, realizada através de pesquisas de artigos publicados sobre a temática em estudo.

Resultados: Verificou-se que a prática de exercício físico traz benefícios para a saúde e principalmente em pacientes em recuperação da covid-19, melhorando assim a resistência cardiorrespiratória, força muscular, dentre outros.

Considerações finais: Sendo assim, a prática de exercício contribui para a qualidade de vida e melhora a recuperação de pacientes pós-covid, através de exercícios que sejam voltados para a necessidade de reabilitação de cada um, e por isso não deve ser feita por qualquer pessoa, mas sim por um educador físico e também por orientação médica.

PALAVRAS-CHAVES: Prática de exercício físico; Benefícios; Recuperação; Covid 19.

Ariane Larissa Gomes Feitosa Vasconcelos
Graduanda do curso de Educação Física pela UNIP- Universidade Paulista
Teresina- PI

 <https://orcid.org/0000-0002-8383-2026>

Ana Paula Moraes de Brito
Graduanda do curso de Educação Física pela UNIP- Universidade Paulista
Teresina - PI

 <https://orcid.org/0000-0002-7668-3448>

Francisco das Chagas Viana de Sousa Júnior

Graduando do curso de Educação Física pela UNIP- Universidade Paulista
Teresina- PI

 <https://orcid.org/0000-0001-9849-3576>

Pablo William Gomes da Silva

Graduando do curso de Educação Física pela UNIP- Universidade Paulista
Teresina- PI

 <https://orcid.org/0000-0002-5522-682X>

Samia Beatriz Paiva de Barro

Graduanda do curso de Educação Física pela UNIP- Universidade Paulista
Teresina- PI

 <https://orcid.org/0000-0002-9198-9832>

Eduardo Henrique Barros Ferreira

Profissional de Educação Física. Mestre em Saúde Pública. Professor Universitário na UNIP- Universidade Paulista- Teresina-PI.

 <https://orcid.org/0000-0002-0072-3378>

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN POST-COVID RECOVERY

DOI: 10.48140/digitaeditora.2022.010.16

16

ABSTRACT

Objectives: To analyze the benefits of physical activity in covid post-recovery.

Methodology: The research was of the descriptive bibliographic type, with descriptive character research of articles published on the theme under study.

Results: It was found that the practice of physical exercise brings health benefits and especially in patients recovering from covid-19, thus improving cardiorespiratory resistance, muscle strength, among others.

Final considerations: Therefore, the practice of exercise contributes to the quality of life and improves the recovery of post-covid patients, through exercises that be focused on the need for rehabilitation of each one, and therefore should not be done by anyone, but by a physical educator and also by medical advice.

Recebido em: 24/01/2022

Aprovado em: 15/09/2022

Conflito de Interesse: não houve

Suporte Financeiro: não houve

KEYWORD: Child obesity; Kid; Physical exercise.



INTRODUÇÃO

Segundo Costa (2019) os benefícios da atividade física vão muito além de apenas reduzir peso, e para os portadores de doenças crônicas é de extrema importância. O exercício regular é indicado comprovadamente para o controle de doenças como hipertensão, obesidade, diabetes, entre outras enfermidades crônicas. A prática da atividade física está diretamente associada à prevenção e ao tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, além de possibilitar a redução da incapacidade física causada pela sua evolução. Alguns estudos demonstraram a relação entre o nível de atividade física e a redução da mortalidade geral e por doenças cardiovasculares.

Em alguns casos, a prática regular de exercícios pode fazer com que o paciente diminua a quantidade de remédios ingeridos ou até mesmo deixe de tomá-los. Os benefícios da atividade física para pacientes crônicos envolvem principalmente os aspectos como redução da adiposidade corporal, queda da pressão arterial, melhora do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina, aumento do gasto energético, aumento da massa e força muscular, melhora da capacidade cardiorrespiratórias e mais flexibilidade e equilíbrio (COSTA, 2019).

Sendo assim, buscamos entender melhor os benefícios da atividade física numa pós recuperação covid, uma vez que alguns pacientes ficam debilitados e precisam além da ajuda médica, a ajuda de um profissional de educação física também.

No caso do Covid – 19, que segundo o Ministério da Saúde é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global, investiga-se que os exercícios físicos têm relação direta com a imunidade. No entanto, o que pouca gente sabe é que eles podem nos proteger ou, na contramão, nos deixar ainda mais suscetíveis a certas enfermidades. Isso porque práticas exageradas podem interferir nas barreiras de proteção do organismo e provocar o efeito contrário (CESCHINI, 2021).

Para isso foi pensado na seguinte problemática: Quais os benefícios da atividade física na recuperação pós-covid? A partir daí surgiram as seguintes hipóteses: A prática de atividade física favorece uma recuperação positiva em pacientes pós-covid? É necessário adequar as atividades físicas de acordo com os sintomas adquiridos durante a doença e as sequelas deixadas pela mesma? Tem como objetivo geral: Analisar os benefícios da atividade física na recuperação pós-covid e como objetivos específicos: Conhecer as características e sintomas da Covid; Identificar a importância da prática de atividades físicas para a saúde física e mental;

Destacar os benefícios da prática de atividade física pós-covid.

Sabe-se que a prática de exercícios físicos, quando orientados e praticados de forma correta, nos proporciona bem-estar físico e mental, reforçando a necessidade dos conhecimentos em relação à essa temática e entender assim, se a prática da atividade física pode favorecer de forma positiva a recuperação dos pacientes pós-covid.

METODOLOGIA

TIPO DE PESQUISA

A pesquisa foi do tipo descritiva, qualitativa e foi realizada através de uma revisão da literatura. A coleta de dados foi feita a partir de artigos envolvendo a temática em questão.

Após a seleção dos dados, estes foram elencadas em uma tabela onde foram destacados: autor, ano, periódicos, objetivos, metodologia e resultados.

MÉTODOS DE PESQUISA

A busca bibliográfica foi realizada na base de dados Scientific Electronic Library Online – SCIELO , GOOGLE, PUBMED. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que foi conduzida com o objetivo de relatar os benefícios da prática de atividades físicas na recuperação pós-covid.

COLETA DE DADOS

A busca dos estudos acontecerá no período de julho a outubro de 2021 a partir dos seguintes descritores: Prática de exercício físico. Benefícios. Recuperação. Covid 19. A base de dados eletrônica utilizada foi: Scientific Electronic Library Online SCIELO , GOOGLE e PUBMED. Os critérios de inclusão estabelecidos foram artigos publicados entre os anos de 2011 a 2021 associados com o tema.

ANÁLISE E ORGANIZAÇÃO DE DADOS

Neste estudo foram utilizados dados devidamente referenciados identificando e respeitando seus autores, observando o rigor ético quanto ao texto científico pesquisado, a propriedade intelectual e as demais fontes de pesquisa, no qual se diz respeito ao uso do conteúdo e de citações das obras consultadas.

RESULTADOS

Nessa revisão bibliográfica foram analisados artigos na base de dados Scientific Electronic Library Online –SCIELO, GOOGLE e PUBMED. Foram selecionadas 12 referências para filtrar o estudo.

AUTORES/ ANO	BASE DE DADOS	OBJETIVO DE ESTUDO	RESULTADOS
CESCHINI, Fabio.2021	Scielo	Revisar na literatura estudos sobre a importância da prática de exercício físico em benefício à saúde.	Afirma que a imunidade tem relação com a prática de exercícios físicos, e que devem ser realizados de forma ponderada, com equilíbrio.
NOGUEIRA e SILVA (2020)	Scielo	Realiza uma pesquisa sobre os benefícios da atividade física vão muito além de apenas reduzir peso, e para os portadores de doenças crônicas é de extrema importância. O exercício regular é indicado comprovadamente para o controle de doenças como hipertensão, obesidade, diabetes, entre outras enfermidades crônicas.	A prática da atividade física está diretamente associada à prevenção e ao tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, além de possibilitar a redução da incapacidade física causada pela sua evolução.
	Google	Relata que as doenças causadas por vírus vem há muito tempo causando grandes preocupações em todo o mundo, provocando mortes em pessoas de variadas faixas etárias.	Os vírus são partículas acelulares constituídos de um fragmento de DNA ou RNA envolto de uma capsula proteica, o capsídeo; é um parasita intracelular obrigatório que costuma infectar células humanas ou animais para se reproduzir e continuar sua propagação.
FERNANDES. Tiago.2021	Scielo	Efetivar um estudo do tipo revisão de literatura, sobre a necessidade de repensar sobre a forma como lidamos com nossa saúde e a prática de exercícios físicos tende a contribuir de forma significativa para uma vida saudável.	A prática de exercício físico contribui para a saúde e evita várias doenças e no caso de pacientes acometidos pela covid a falta de atividade física pode ser um fator agravante se correlacionado a outras doenças também.
REN LL, , Wang YM, Wu ZQ, et al 2020.	Scielo	Descreve o surgimento do vírus, suas características e conceito.	O SARS-CoV-2 é um betacoronavírus descoberto em amostras de lavado broncoalveolar obtidas de pacientes com pneumonia de causa desconhecida na cidade de Wuhan, província de Hubei, China, em dezembro de 2019. Pertence ao subgênero Sarbecovírus da família Coronaviridae e é o sétimo coronavírus conhecido a infectar seres humanos.

VIEIRA, Alexandre Arante Ubilla, 2015.	Google	Descreve que a atividade física proporcionar enormes benefícios. A maioria dos problemas de saúde resulta da ausência de uma visão de longo prazo.	A atividade física é um comportamento adquirido que requer motivação para começar e persistência para manter a adesão ao programa. É isto, a prática da atividade física exige interesse e empenho para executar os exercícios físicos de forma a contribuir para uma qualidade de vida melhor em relação à saúde.
PORTO, F. A. 2021.	Scielo	Afirma que a atividade física regular é o melhor suporte para prevenção de doenças e promoção da saúde. Em relação aos efeitos e respostas imediatas no organismo, vale ressaltar a relação direta entre atividade física e relaxamento. Os indivíduos vivenciam o relaxamento de maneira diferente. Alguns relaxam ocupando-se de grandes atividades motoras como esportes, corridas ou exercícios físicos. Outros ainda usam técnicas tais como exercícios respiratórios e relaxamento progressivo para aliviar o estresse.	Portanto, a prática regular de exercício físico é importante para todos como um dos meios de promoção da saúde e da qualidade de vida, constituindo-se em uma eficaz ferramenta para desfrutar da longevidade e de sua capacidade biopsicossocial com mais prazer.
OLIVEIRA, Eliany Nazaré (2011)	Google	Enfatiza que o uso do exercício físico, como alternativa para melhorar a função cognitiva se mostra relevante, especialmente por sua aplicabilidade, pois se trata de um método relativamente barato que pode ser apresentado à grande parte da população.	Nesta perspectiva, os indivíduos que estão efetivamente envolvidos em algum tipo de atividade física, treinamento sistemático, estão otimizando sua saúde mental na medida em que vão ao encontro de seu bem-estar, e este é visivelmente percebido quando há uma melhora do humor e ânimo para o desenvolvimento de suas atividades de vida diária; o pensamento se torna mais lógico, crítico e criativo; e há mais agilidade nas respostas a estímulos internos e externos. Todos esses fatores associados contribuem para uma melhor condição mental de superação das crises e problemas do dia a dia.
ROSA, Ana Beatriz. 2021.	Scielo	Retrata que passados meses de pandemia, já são mais de 16 milhões de brasileiros que se recuperaram da Covid-19 no País. Médicos e especialistas ainda investigam quais são as possíveis sequelas deixadas pela doença.	O exercício físico traz inúmeros benefícios para a nossa saúde e sistema imunológico. Em casos de pacientes em recuperação da covid-19, a prática minimiza as sequelas e recupera a qualidade de vida após a infecção já que melhora a independência do paciente, assim como a resistência cardiorrespiratória, força muscular, equilíbrio, coordenação motora, controle das comorbidades, correção da postura etc.

Gomes et al (2021)	Pubmed	Destaca a atividade física pode ser definida como qualquer atividade produzida pelos músculos e que resulte em gasto de energia acima dos níveis de repouso, por exemplo, a caminhada, atividades de lazer ou até mesmo a limpeza da casa.	Enfatiza que a atividade física precisa ser planejada e bem elaborada para se obter os resultados esperados.
Matos et al (2020)	Pubmed	Relata a importância do acompanhamento por um profissional de Educação Física contribui no direcionamento da atividade física e exercício físico na população	É necessário que este profissional possa elaborar, adaptar e orientar o treinamento seguro, considerando diversos aspectos relacionados à saúde individual e coletiva.

DISCUSSÃO

Segundo o ministério da saúde (2019), atualmente grande atenção tem sido dada ao vírus Sars-cov-2 que causa a popular doença Covid-19 considerada uma pandemia no ano de 2020, provocando mortes e vários prejuízos sociais e econômicos em todo o mundo. O Sars-cov-2 é um novo vírus que causa graves problemas respiratórios, que podem levar a síndrome respiratória aguda grave e ocasionar a morte, mais incidente em pessoas idosas, porém há vários casos registrados de mortes entre adultos e jovens. Este vírus que foi identificado pela primeira vez na cidade de Wuhan, China, pode contaminar animais e seres humanos.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o Sars-cov-2 vem causando enormes prejuízos em todo o mundo, até maio de 2020 o vírus contaminou 5.701.337 milhões de pessoas e matou cerca de 357.688 mil pessoas em todo o mundo. No Brasil a quantidade dos casos confirmados é de 514.849 mil, e matou cerca de 29.314 mil pessoas, segundo o ministério da saúde.

De acordo com o Guia de vigilância epidemiológica Emergência de saúde pública de Importância nacional pela Doença pelo coronavírus 2019 – covid-19 do Ministério da Saúde, O Coronavírus é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global.

No Brasil, a vigilância dos vírus respiratórios de importância em saúde pública é desenvolvida por meio de uma Rede de Vigilância Sentinela de Síndrome Gripal (SG) e de vigilância de SRAG, conjuntamente articulada com Laboratórios de Saúde Pública. Os serviços de saúde que compõem a rede têm como finalidade a captação de casos de SG, de SRAG hospitalizados e/ou óbitos por SRAG, para por meio do estudo do perfil epidemiológico dos casos e conhecimento dos vírus circulantes serem traçadas as medidas de prevenção e controle.

Para Oliveira (2011) et al, ao longo da história, a atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade associada a um estilo de época. A prática dos exercícios físicos vem da Pré-história, afirma-se na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e se sistematiza nos primórdios da Idade Contemporânea. Universaliza seus conceitos na atualidade, dirigindo-se para o futuro, fundamentando-se nas novas condições de vida e ambiente.

Ainda de acordo com Vieira (2015), anteriormente, os indivíduos se envolviam corporalmente na realização de tarefas do dia a dia, mas o grande desenvolvimento da tecnologia vem facilitando muito a realização de algumas delas como locomoção e comunicação, entre outras. Isso provocou certos distúrbios psicológicos e outros problemas relacionados à saúde na medida que levou ao sedentarismo e à exacerbação da ansiedade.

Segundo Fernandes (2021), a Covid-19 está nos obrigando a repensar hábitos. De certa forma, o momento é propício para reajustarmos rotas, perseverando com novas escolhas saudáveis. O exercício é uma ferra-

menta para mudarmos nossa história para melhor. É necessário repensar sobre a forma como lidamos com nossa saúde e a prática de exercícios físicos tende a contribuir de forma significativa para uma vida saudável,

Contudo nunca é tarde para se começar a prática de atividade física, mas é necessário que seja bem conduzida, evitando erros que possam colocar em risco a integridade física e mental. A prática da atividade física deve proporcionar o bem-estar físico e mental e para isso deve ser orientada.

Neste caso, de acordo com Matos et al (2020), o acompanhamento por um profissional de Educação Física contribui no direcionamento da atividade física e exercício físico na população, em especial, àqueles que necessitam de orientações específicas em decorrência de algum agravo a saúde. Este profissional pode elaborar, adaptar e orientar o treinamento seguro, considerando diversos aspectos relacionados à saúde individual e coletiva

Tais benefícios descritos pelos autores, retrata de forma precisa os benefícios físicos e mentais da prática de atividade física para o ser humano. E isto demonstra como é importante para a saúde promover a prática de exercício físico em seu dia a dia.

De acordo com Gomes et al (2021), a atividade física pode ser definida como qualquer atividade produzida pelos músculos e que resulte em gasto de energia acima dos níveis de repouso, por exemplo, a caminhada, atividades de lazer ou até mesmo a limpeza da casa. Quando ela é planejada, estruturada e repetitiva e tem como um de seus objetivos a manutenção ou melhora da aptidão física, pode ser classificada como exercício físico.

Infelizmente o sedentarismo ainda é um mal da sociedade moderna que busca cada vez mais a praticidade, envolve o consumo de alimentos rápidos e com muitas calorias e o mínimo ou nenhuma prática de atividade física.



CONCLUSÃO

Após realização da pesquisa podemos concluir que os efeitos provocados pelo vírus à saúde humana podem ser graves e ainda se sabe muito pouco dos efeitos que este possa causar em outros sistemas biológico humano, além do já conhecido sistema respiratório e que a prática de exercícios físicos pode contribuir para melhorar a recuperação de pacientes que tiveram covid. Segundo alguns autores, os exercícios físicos contribuem de forma positiva para que os pacientes possam voltar à sua saúde física.

Devido o Covid se manifestar principalmente pelas vias respiratórias, são necessários exercícios adequados para que os pacientes se recuperem de forma completa.

Isto se reflete em estudos já realizados, que a prática regular de exercício já contribui significadamente para a saúde física e mental do indivíduo, e posteriormente de um paciente pós-covid pode beneficiar sua qualidade de vida e tratar sequelas que podem ter sido deixadas pelo vírus, como por exemplo, no sistema cardiorrespiratório, no sistema muscular, enfim em situações que necessitem de exercícios físicos para que retornem suas funções de forma efetiva.

Sendo assim essa pesquisa enfatiza que a prática de exercício físico traz benefícios para a saúde e principalmente em pacientes em recuperação da covid-19, melhorando assim a resistência cardiorrespiratória, força muscular, dentre outros.

E esclarece também que o sedentarismo é um forte aliado para a aquisição de doenças, pois leva à várias doenças como obesidade, doenças cardiovasculares, dentre outras. O vírus do covid pode ser mais agressivo em pacientes com essas comorbidades.

Sendo assim, podemos enfatizar que a prática de exercício contribui para a qualidade de vida e melhora a recuperação de pacientes pós-covid, através de exercícios que sejam voltados para a necessidade de reabilitação de cada um, e por isso não deve ser feita por qualquer pessoa, mas sim por um profissional de educação física e também por orientação médica.

Portanto a prática de exercício físico deve ser recomendada, haja visto o potencial benéfico que ela promove para o sistema imunológico e sua utilidade para conter a progressão do SARS-CoV-2. Importante ressaltar, que quando ao ar livre, deve-se respeitar as restrições de cada país, estado ou cidade, fazendo uso da máscara de proteção, que é peça fundamental, atualmente, para controle da propagação do vírus.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Doenças não Transmissíveis. Guia de vigilância epidemiológica Emergência de saúde pública de Importância nacional pela Doença pelo coronavírus 2019 – covid-19 [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

_____. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Especializada à Saúde. Departamento de Atenção Hospitalar, Domiciliar e de Urgência. Protocolo de Tratamento do Novo Coronavírus (2019-nCoV). Brasília – DF, 2020.

_____. Ministério da Saúde. Protocolo de Manejo Clínico para o novo coronavírus (2019- nCov). Ministério da saúde, 1ª ed. Brasília-DF, 2020.

CESCHINI, Fabio. Exercícios físicos, imunidade e o combate à Covid-19 Atualizado em 9 jan 2021, 14h30- Publicado em 9 jan 2021, 10h14 . Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/exercicios-fisicos-imunidade-e-o-combate-a-covid-19>.

COSTA. Jardel da. A importância do exercício físico nas doenças crônicas. 8 março 2019. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/web/valedasantas/medicina-preventiva/habitos-de-vida-saudavel/os-beneficios-da-atividade-fisica>.

FERNANDES. Tiago. Atividade física sempre: antes, durante e depois da pandemia de Covid-19. Publicado em 2 mar 2021. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/guenta-coracao/atividade-fisica-sempre-antes-durante-e-depois-da-pandemia-de-covid-19/>

GOMES. Bernardo Brandão Cavalcanti; PAULA, Wenderson Ferreira de; LIMA, Filipe Dinato. Efeitos do exercício físico na prevenção e atenuação dos sintomas e na reabilitação de indivíduos infectados por SARS-COV-2: uma revisão integrativa. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Filipe-Lima-3/publication/351268795>. Acesso em 03 de dez de 2021.

NOGUEIRA. José Vagner Delmiro; SILVA. Carolina Maria da. Conhecendo a origem do SARS-COV-2 (COVID 19). Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA, Três Lagoas, v. 11, n. 2, p. 115-124, agosto/dezembro em 10 de outubro de 2021. disponível em: <https://www.viannasapiens.com.br/revista/article/view/687>. Acesso em 21 de outubro de 2021.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré; AGUIAR, Rômulo Carlos de; ALMEIDA, Maria Tereza Oliveira de; CORDEIRO, Sara Eloia; QUEIROZ, Tâmia Lira. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental . Saúde Coletiva, vol. 8, núm. 50, 2011, pp. 126-130 Editorial Bolina São Paulo, Brasil. Disponível em <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>. Acesso em 2º de outubro de 2021

PORTO. F. A. Atividade Física x Promoção da Saúde [periódico da internet]. Acesso em: 10 de out de 2021. Disponível em: http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=934/.

REN LL, Wang YM, Wu ZQ, et al. Identification of a novel coronavirus causing severe pneumonia in human: a descriptive study. Chin Med J (Engl). 2020 May 5; 133(9): 1015-24.

ROSA. Ana Beatriz. Atividade física ajuda na recuperação de pessoas com sequelas da covid-19. Publicado em 19/8/2021. Disponível em: <https://www.timedesaude.com.br/artigo/atividade-fisica-ajuda-na-recuperacao-de-pessoas-com-sequelas-da-covid-19>. Acesso em 22 de setembro de 2021.

SABA, F. Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Takano, 2003.

SETHURAMAN N, Jeremiah SS, Ryo A. Interpreting Diagnostic Tests for Sars-CoV-2. JAMA. 2020;323(22):2249–2251. doi: 10.1001/jama.2020.8259. Disponível em:

<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2765837>. Acesso em: 05/06/2021.

VIEIRA. Alexandre Arante Ubilla. Exercícios físicos e seus benefícios no tratamento das doenças. Rio de Janeiro: editora Atheneu, 2015. Disponível em : <https://docero.com.br/doc/scvxe5c>. Acesso em 20 de outubro de 2021.