

## **Exercício físico para indivíduos com doenças graves/pandêmicas: recuperação pós-Covid19**

Juliany Libio Reis<sup>1</sup>

Luciano do Amaral Dornelles<sup>2</sup>

**Resumo:** Os exercícios físicos em tempos de pandemia tem uma grande importância ainda mais que hoje em dia tem o vírus COVID-19 (SARS COV2 – um tipo de corona vírus), que é um vírus que ataca principalmente o aparelho respiratório (ventilatório) no caso os pulmões, onde as pessoas que foram expostas aos vírus, podem ter sintomas leves, moderados e, em casos mais sérios, sintomas graves que precisam de internação no hospital. Há vários casos em que o indivíduo acaba sendo entubado e pode levar dias como até meses para sua recuperação, levando o paciente a perder muito peso, força, equilíbrio e coordenação motora, necessitando de reabilitação até mesmo para respirar. Quando isto ocorre, o serviço de fisioterapia já identifica o grau de necessidade e um acompanhamento intensivo já acontece no hospital, com um fisioterapeuta, para que as sequelas decorrentes da longa internação sejam minimizadas, além de verificar em que nível estão os movimentos do corpo. Como objetivo da pesquisa, pretendo descrever os efeitos dos exercícios físicos na reabilitação física de pacientes que ficaram com sequelas da internação do COVID-19. Os exercícios físicos iniciados na reabilitação hospitalar, devem continuar após o término do tratamento, pois ajudam a imunidade ficar mais alta e o corpo a fortalecer-se. Os exercícios físicos são fundamentais para o organismo reabilitar-se e voltar a níveis satisfatórios de saúde, mas mesmo com todos cuidados contra o vírus, parecem não ser suficientes. Mesmo assim, a prática de exercício físico é um dos principais pilares do programa de reabilitação, sendo um ataque direto às sequelas derivadas da recuperação pós-covid, além de servir de porta de entrada para espécies reativas e para produtos da hiperinflação respiratórias. Esse cenário, decorrente do ataque ao vírus, agrava-se com a hiperinflação, a hipercoagulabilidade, o estresse oxidativo e a disfunção epitelial tecidual. Nesse contexto, um comprometimento corporal pode ser observado especialmente em pacientes mais graves, com diminuição de força e de massa celular funcional. O comportamento ativo e monitorado trará benefícios à saúde desta população, promovendo as melhores condições motoras. Muitas pessoas tem preguiça de se exercitar m pouco mas acabam não percebendo que os exercícios são onde podem ser salvos de doenças/vírus.

**Palavras-chave:** Exercícios físicos; Pandemia; Importância dos exercícios físicos.

---

<sup>1</sup> Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Educação Física. E-mail: reisjuliany0@gmail.com.

<sup>2</sup> Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Educação Física. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br.