

CORONAVIRUS E EXERCÍCIO FÍSICO

Davi Everton João, Lucas Monteiro dos Santos, Paula Grippa Sant'Ana, e-mail:
joaodavi017@gmail.com

RESUMO

Introdução: O termo vírus tem origem no latim e significa veneno, possuem material genético, são incapazes de se reproduzir na ausência de uma célula hospedeira. O Coronavírus é um vírus zoonótico, que provocam infecções virais que podem ser transmitidas entre animais e de animais para seres humanos. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), declarou estado de emergência global em virtude de um novo CoV que havia sido identificado em pacientes com pneumonia grave em Wuhan, na China. A pandemia de COVID-19 causada pela síndrome respiratória aguda (SARS-CoV-2), foi um problema de saúde pública que atingiu diversos países ao redor do mundo, acarretando em inúmeras mortes e hospitalizações, a doença atinge diretamente as funções cardiovasculares e respiratórias dos indivíduos infectados, sendo os mais susceptíveis os indivíduos com graus de obesidade, doenças crônicas pré-existentes e idosos, além de ter uma relação direta com o sedentarismo. **Objetivo:** Comparar os efeitos da prática regular de exercício resistido em indivíduos ativos e não ativos pós infecção por SARS-CoV-2. **Métodos:** Com base nos dados da revisão bibliográfica, sobre os efeitos do exercício físico resistido, que busca identificar as evidências dos benefícios do exercício físico em pessoas que tiveram coronavirus. **Resultados:** Analisando os dados dos estudos da tabela, que mostrou que o treinamento resistido tem ação imunomoduladora, interferindo positivamente na ação do sistema imunológico do indivíduo, sendo que a intensidade pode afetar essa resposta do organismo uma vez que auxilia na produção de vários marcadores celulares e hormonais como: TCD4 nos tecidos linfoides. Mostrou também que exercícios leves e moderados ajudam na redução da inflamação, que é a principal causa de dano pulmonar causado pela covid. **Discussão e conclusão:** foi visto que exercícios físicos resistidos foram capazes de fortalecer o sistema imunológico, e melhora diversas capacidades como força, flexibilidade, capacidades cardiorrespiratória, dando assim uma recuperação mais eficiente aos pacientes acometidos pela covid.

PALAVRAS-CHAVE: EXERCÍCIOS RESISTIDOS. COVID-19. MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS PÓS-COVID-19.