

O PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SÍNDROME PÓS-COVID: EFEITOS NA SAÚDE FÍSICA, MENTAL E NA QUALIDADE DE VIDA

Joana Gabriela S. Assunção

Universidade Estadual De Goiás

Juliana da Silva Santos

Universidade Estadual De Goiás

Ricardo Augusto Lopes

Universidade Estadual De Goiás

Rodrigo Gabriel Valverde Rodrigues

Universidade Estadual De Goiás

Breno Marçal de Araújo

Universidade Estadual De Goiás

Cezimar Correia Borges

Universidade Estadual De Goiás

Introdução

A pandemia do SARS-COV-2 resultou em milhões de casos no mundo, com mortes e complicações clínicas, resultando em um processo de recuperação longa. Esses sintomas tardios caracterizam a “síndrome pós-covid” ou “covid longa”. Os sistemas cardiopulmonar, vascular e neuromuscular são os mais acometidos sendo observado fadiga, fraqueza, alterações cardiovasculares e distúrbios neurológicos como principais sintomas (BRASIL, 2021).

No campo da saúde, a Educação Física, busca compreender como a prática de atividade física pode contribuir no processo saúde-doença, bem como seu impacto na recuperação de comorbidades, comparando indivíduos infectados pelo coronavírus, que praticam atividade física com sedentários (DE SOUZA et al., 2020; SALGADO-ARANDA et al., 2021). Segundo Ceravolo et al (2020), os programas de exercícios físicos combinados de estímulos do tipo aeróbios e exercícios resistidos proporcionam benefícios superiores quando comparados a programas compostos por apenas um tipo de exercício.

Nesse sentido, o trabalho objetiva verificar os efeitos do exercício físico combinado (resistido e aeróbio) em parâmetros físicos, mentais e na qualidade de vida de indivíduos que apresentam sintomas de síndrome pós-covid, comparando-os quanto a ordem de exercícios ao

longo de 12 semanas de intervenção.

Metodologia

Trata-se de um estudo experimental, do tipo ensaio clínico randomizado. A amostra será composta de 40 pessoas apresentaram sintomas de síndrome pós-covid (“COVID longa”) e preenchem os critérios de inclusão. O estudo é delineado em 6 etapas que vão da divulgação do estudo até realização dos testes. Os participantes serão divididos de forma aleatória, em grupos experimentais e controle com a finalidade de comparar se a ordem dos exercícios possui algum efeito potencial distinto nos desfechos. Serão aplicados 4 questionários: perfil sociodemográfico, PAR-Q, SF-12, risco cardiovascular - RISCO e a escala HAD para ansiedade e depressão, antes do início dos exercícios. Procedimentos de medidas antropométricas e testes funcionais serão avaliados entre os participantes nas três etapas do estudo: fase pré (medidas baselines), durante (após 6 semanas) e testes pós (ao final das 12 semanas). Os dados serão analisados através do teste de Kolmogorov Smirnov (para verificação do nível de normalidade) e as medidas de composição corporal serão comparadas em média, desvio padrão, mediana e intervalo de confiança (IC 95%). A comparação dos resultados entre os grupos será pelos testes ANOVA ou Kruskal-Wallis a depender do nível de normalidade das variáveis. As variáveis serão analisadas com o auxílio do pacote estatístico SPSS® versão 23.0, aplicando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

Resultados esperados

Espera-se com este trabalho que os resultados elucidem sobre as alterações nos aspectos físico, mentais e de qualidade de vida relacionada à saúde a partir da interferência dos diferentes tipos de exercícios físicos, em pessoas que passaram pela contaminação / internação da COVID-19.

Referências

BRASIL. Coronavírus: o que você precisa saber e como prevenir o contágio. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus>. Acesso em: 4 abr. 2021.

CERAVOLO, M. G. et al. Rehabilitation and COVID-19: The Cochrane Rehabilitation 2020 rapid living systematic review. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, v. 56, n. 5, p. 642–651, 2020.

DE SOUZA, F. R. et al. Physical activity decreases the prevalence of COVID-19-associated hospitalization: Brazil EXTRA Study. *medRxiv*, 2020.

SALGADO-ARANDA, R. et al. Influence of baseline physical activity as a modifying factor on COVID-19 mortality: A single-center, retrospective study. *Infectious Diseases and Therapy*, 2021.