

ATIVIDADE FÍSICA E REABILITAÇÃO DA COVID LONGA

Resumo

Nicole Silva
André Brauer

A COVID-19 espalhou-se pelo globo rapidamente, causando pânico por todas as nações, com alta transmissibilidade e escassas informações sobre o vírus, surgindo a necessidade de pesquisas para entender melhor como o vírus age e o que ele ocasionará a longo prazo. Praticamente 2 anos após o início da pandemia, a incógnita da COVID-19 ainda não foi totalmente desvendada, ao longo deste percurso ainda surgem sequelas prolongadas da doença, nomeada como covid longa ou covid crônica, consiste em sintomas persistentes por mais de 12 semanas, afetando pessoas que foram infectadas pelo vírus. O problema do presente estudo consiste em adequar o exercício no cotidiano de pessoas submetidas à essa síndrome e os benefícios adquiridos, nos artigos revisados nota-se que a implementação do exercício físico aumenta a imunidade, já que a prática regular de atividade física favorece a proteção contra outras doenças virais. Esta pesquisa tem como objetivo analisar a influência da atividade física em pessoas com covid longa, identificando como a atividade beneficia pessoas infectadas pelo vírus e que ainda apresentam sintomas, para refletir sobre a interferência da covid longa no estado físico destas pessoas e compreender então a importância da atividade física na recuperação de sequelas. Esta pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica sistemática, que reuniu materiais para salientar e entender os benefícios da atividade física em pessoas que sofrem com a covid longa, terá uma abordagem qualitativa, referenciada segundo Godoy (1995). Para busca serão utilizadas plataformas digitais de pesquisas médicas (PubMed) e pela Biblioteca Científica eletrônica (Scielo). Tendo como método descritivo, com o objetivo de colher informações relevantes para aprimorar a pesquisa, para selecionar e analisar os artigos será realizada uma seleção criteriosa dos títulos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão do estudo, realizando uma leitura dos resumos dos artigos selecionados na primeira etapa, e por fim, lidos na íntegra. Os critérios de inclusão temporal serão estudos entre 2019 e 2022, artigos em inglês e português, artigos originais e revisões sistemáticas que analisarem os efeitos da atividade física nos sintomas prolongados da COVID longa. Os critérios de exclusão serão: monografias, dissertações, teses e livros, como seleção de dados. Foram utilizadas pessoas que haviam sido infectadas pelo vírus, passaram pela quarenta e ainda apresentavam sintomas do COVID-19. Agradeço a todo o acervo de informações que me foi ofertado pelo meu orientador e aos pesquisadores que tive como base em minha monografia.

Palavras-chave: Covid-19; síndrome pós covid; exercício físico e covid.