

## COVID-19 E OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIOS FÍSICOS

### **Autor(res)**

Camilla Oliveira  
Iara Aparecida Ambrosio Santos

### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### **Resumo**

Nosso isolamento social em andamento na pandemia da covid 19 tem uma natureza distintas tendo recursos de meio de comunicação de rede sociais, pode verificar que podemos trabalhar a distância, pode ser até contraditório mais tecnologia nos ajuda e nós permite, pelo menos aproximadamente social.

O ano de 2020 foi o ano que marcou não só a população brasileira mas sim todos os continentes do mundo com a chegada do Covid-19. A doença que se espalhou rapidamente pelo mundo todo causou inúmeras mortes, e isso tem assustado cada vez mais a população. Com o lock down, muitas pessoas deixaram de praticar atividades físicas, mesmo sabendo dos seus benefícios.