EXERCÍCIO FÍSICO X COVID-19

Autor(res)

Patricia De Moraes Pontilho
Maiara Ramos Silva
Rebeca Da Silva Lima
Stephanie Maria Da Silva Santos Menezes
Sabrina Antunes

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

No ano de 2019 o novo coronavírus (SARS-COV-2) foi descoberto um vírus altamente contagioso que surgiu na China e se alastrou pelo mundo. O nome que foi dado a esse vírus foi COVID-19. Sabemos que o vírus deixa várias sequelas nas pessoas que contrairam o Covid-19, para minimizar esses efeitos a atividade física e a alimentação adequada sao os mais indicados. A nutrição e o exercício físico são fatores relevantes para determinar o estado de saúde, a resposta imune também se favorece por esses hábitos saudáveis, consequentemente melhora as complicações decorrentes do COVID-19.