Exercícios e técnicas para recuperação e prevenção das complicações associadas à COVID-19

Autor(res)

Robson Chacon Castoldi
Everton Alex Paulino De Mattos
Ana Carolina De Carvalho Gonçalves Monteiro
Juliana Cristina De Angelo
Josiane Rodrigues Martins
Alessandra Conrado Machado
Gabriela Mariotoni Zago
Rodrigo Martins Dias

Categoria do Trabalho

Pós-Graduação

Instituição

UNOPAR | PPGSS EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Introdução

A pandemia da COVID-19 provocou impactos significativos na saúde global, afetando milhões de pessoas e ocasionando complicações respiratórias, cardiovasculares, musculoesqueléticas e psicológicas. Mesmo após a fase aguda da doença, muitos pacientes permanecem com sintomas persistentes, caracterizando a chamada “COVID longa” (1). Diante desse cenário, estratégias de reabilitação com exercícios físicos e técnicas respiratórias têm sido investigadas como meios eficazes de recuperação funcional e de prevenção de sequelas a longo prazo (2-3). Nesse sentido, o exercício físico pode ser um aliado no tratamento.

Objetivo

Reunir e analisar evidências científicas sobre os efeitos de exercícios físicos e técnicas respiratórias na recuperação de pacientes pós-COVID-19, destacando ainda a telereabilitação como uma alternativa viável e segura para continuidade do tratamento em ambiente domiciliar

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão sistemática registrada no PROSPERO (CRD42021257475). Foram realizadas buscas nas bases MEDLINE, PubMed, Embase, Web of Science, SportDiscus e Scopus. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados, estudos prospectivos, observacionais, de coorte, teóricos e relatos de caso que analisaram intervenções por meio de exercícios físicos e respiratórias voltadas a pacientes pós-COVID-19.

Resultados e Discussão

Foram selecionados 13 estudos originais. Os principais achados foram:

- Reabilitação pulmonar: contribuiu para a melhora da função respiratória, da capacidade física e da qualidade

de vida, especialmente em pacientes graves.

- Mobilização precoce: reduziu complicações musculoesqueléticas, preveniu atrofia muscular e acelerou a recuperação funcional.
- Telereabilitação: mostrou-se eficaz e segura em pacientes com quadros leves a moderados, ampliando o acesso ao tratamento e garantindo continuidade do cuidado em casa.
- Exercícios aeróbicos e resistidos: favoreceram o fortalecimento imunológico, a recuperação muscular e a resistência cardiorrespiratória.
- Técnicas de relaxamento e práticas integrativas: auxiliaram na redução da ansiedade e na melhora da qualidade do sono.
- Estudos de modelagem teórica: alertaram para o risco de exercícios intensos em ambientes poluídos, que podem aumentar a deposição de partículas nos pulmões.

As evidências indicam que a associação entre exercícios físicos e técnicas respiratórias desempenha papel essencial na reabilitação pós-COVID-19. Tais práticas favorecem a recuperação funcional, reduzem sintomas persistentes, fortalecem a imunidade e promovem saúde mental, além de prevenir complicações a longo prazo (1-3).

Conclusão

A telereabilitação, em especial, representa uma estratégia promissora por sua acessibilidade e segurança, devendo ser integrada aos protocolos de reabilitação. Nesse caso, o exercício físico pode colaborar como forma de terapia durante o tratamento da COVID-19.

Referências

1. CHASTIN, Sebastien F. M.; ABARAOGU, Ukachukwu; BOURGOIS, Jan G.; et al. Effects of Regular Physical Activity on the Immune System, Vaccination and Risk of Community-Acquired Infectious Disease in the General Population: Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine, v. 51, p. 1673–1686, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s40279-021-01466-1.

2. CHRISTENSEN, R. A.; et al. Estimated cardiorespiratory fitness is associated with incidence and mortality of COVID-19: A prospective cohort study. PLOS ONE, 2021. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250508 . Acesso em: 27 nov. 2024.

3. CRUZ, Ramon; LIMA-SILVA, Adriano E.; BERTUZZI, Romulo; HOINASKI, Leonardo. Exercising under particulate matter exposure: Providing theoretical support for lung deposition and its relationship with COVID-19. Environmental Research, v. 202, p. 111755, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.envres.2021.111755. Acesso em: 27 fev. 2025.