

# A RELEVÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA RECUPERAÇÃO PÓS-COVID

## THE RELEVANCE OF PHYSICAL EXERCISE IN POST-COVID RECOVERY

Jhonny da Silva Conceição<sup>1</sup>

Taner Teixeira<sup>2</sup>

**Resumo:** A relevância do exercício físico na recuperação pós-COVID consiste na importância da prática regular de atividades físicas para pessoas que se recuperaram da doença causada pelo coronavírus. Durante a infecção por COVID-19, muitos pacientes podem enfrentar uma variedade de complicações, como fraqueza muscular, fadiga, dificuldade respiratória e problemas no sistema cardiovascular. A revisão da literatura resultou em um texto analítico e crítico que expôs ideias de estudos relacionados ao tema. O estudo foi baseado em artigos científicos, teses e livros publicados entre os anos de 2018 e 2023. Em suma, a pesquisa destaca a importância do exercício físico na recuperação pós-COVID e ressalta os seus benefícios tanto para a saúde física quanto mental dos pacientes. Os resultados obtidos indicam que os benefícios da prática dos exercícios incluem melhora da função pulmonar, redução do estresse e da ansiedade, melhora do humor e fortalecimento do sistema imunológico. Portanto, compreende-se que a atividade física encoraja os indivíduos a incluírem atividades em suas rotinas diárias, adaptadas às suas necessidades pessoais, a fim de promover uma recuperação

---

1 Discente do curso de Educação Física – Bacharelado na Universidade Nilton Lins - UNL

2 Docente do curso de Educação Física – Bacharelado na Universidade Nilton Lins UNL



mais efetiva ao paciente, promovendo a qualidade de vida e a resistência física.

**Palavras-chave:** Atividade física; Recuperação pós-covid; Saúde mental.

**Abstract:** The relevance of physical exercise in post-COVID recovery consists of the importance of regular physical activity for individuals who have recovered from the disease caused by the coronavirus. During COVID-19 infection, many patients may face a variety of complications such as muscle weakness, fatigue, difficulty breathing, and cardiovascular problems. The literature review resulted in an analytical and critical text that exposed ideas from studies related to the topic. The study was based on scientific articles, theses, and books published between the years 2018 and 2023. In summary, the research highlights the importance of physical exercise in post-COVID recovery and emphasizes its benefits for both the physical and mental health of patients. The obtained results indicate that the benefits of exercise include improved lung function, reduced stress and anxiety, improved mood, and strengthened immune system. Therefore, it is understood that physical activity encourages individuals to include activities in their daily routines, tailored to their personal needs, in order to promote a more effective recovery for the patient, promoting quality of life and physical resilience.

**Keywords:** Physical activity; Post-COVID recovery; Mental health.

## INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 trouxe uma série de desafios para a saúde pública e individual



em todo o mundo. Além das consequências diretas da infecção pelo vírus, a doença deixou muitos sobreviventes lidando com uma variedade de sintomas persistentes e complicações duradouras. Nesse contexto, a relevância do exercício físico na recuperação pós-COVID desponta como um tema de grande importância para profissionais de saúde e pesquisadores. A COVID-19 pode afetar drasticamente o sistema respiratório, cardiovascular, neurológico e musculoesquelético dos indivíduos que a contraem. Além disso, muitos pacientes também relatam fadiga crônica, falta de energia, dificuldade de concentração e distúrbios do sono após se recuperarem da infecção aguda.

Esses sintomas podem ser debilitantes e interferir significativamente na qualidade de vida dessas pessoas. Sabe-se que o exercício físico regular desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde e bem-estar, inclusive no fortalecimento do sistema imunológico. Nesse contexto, é natural que surja o interesse em compreender se e como o exercício pode contribuir para a recuperação pós-COVID.

A prática regular de atividades físicas pode auxiliar na reabilitação do sistema respiratório, melhorar a capacidade cardiovascular e muscular, reduzir a fadiga, deprimir a inflamação sistêmica e promover uma resposta emocional mais equilibrada. No entanto, é importante ressaltar que a prescrição de exercícios na recuperação pós-COVID deve ser adaptada de acordo com as necessidades e limitações individuais de cada paciente. O monitoramento adequado, a orientação profissional e a avaliação criteriosa dos sintomas persistentes são essenciais para garantir uma recuperação segura e eficaz.

Diante do crescente número de pessoas afetadas pela COVID-19 e a complexidade dos sintomas que persistem após a infecção aguda, a relevância do exercício físico na recuperação pós-COVID se torna evidente. Compreender os benefícios e limitações dessa abordagem pode abrir caminho para



estratégias de reabilitação mais eficientes dos pacientes.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **MELHORA DA CAPACIDADE PULMONAR E AUMENTO DA RESISTÊNCIA FÍSICA.**

A origem da pandemia de COVID-19 remonta ao final de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, localizada na China. Em março de 2022, os primeiros casos já haviam sido confirmados em diversos países ao redor do mundo, e em pouco mais de um mês, o vírus se espalhou globalmente. Essa doença é caracterizada como uma síndrome respiratória aguda causada pelo coronavírus. A maioria das pessoas infectadas apresenta sintomas leves a moderados, no entanto, indivíduos com sintomas graves podem necessitar de cuidados médicos e tratamentos intensivos (FREITAS et al., 2020).

Em vista disso, considerando a realidade da sociedade e os impactos provocados pela pandemia, diversas estratégias de saúde têm sido implementadas como solução. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos desponta como um complemento no tratamento e controle da ansiedade e estresse, além de promover melhora na imunidade, controle da pressão arterial e das funções cardiorrespiratórias, auxiliando na sensação de bem-estar após a pandemia (NASCIMENTO et al., 2021).

Outrossim, a melhora na capacidade pulmonar e aumentar a resistência corporal são temas intimamente relacionados na área da saúde e do bem-estar. Esses aspectos são fundamentais para levar uma vida saudável e realizar atividades físicas, esportes e até mesmo realizar tarefas diárias. A capacidade pulmonar refere-se à quantidade de ar que podemos inspirar e expirar quando respiramos fundo. É determinado pela força e elasticidade dos músculos respiratórios e pela saúde e tamanho dos pulmões. Quando a capacidade pulmonar está baixa, a pessoa pode sentir falta de ar e ter dificuldade



para realizar atividades físicas, mesmo atividades simples, como caminhar ou subir escadas. A capacidade pulmonar pode ser melhorada por meio de exercícios respiratórios e atividade física regular.

Os exercícios respiratórios ajudam a fortalecer os músculos respiratórios, produzir a elasticidade pulmonar e melhorar a capacidade de expansão dos alvéolos. Dessa forma, o exercício físico regular, especialmente o exercício aeróbico como corrida, natação e ciclismo, alivia a resistência física ao fortalecer o sistema cardiovascular e aumentar a eficiência do fornecimento de oxigênio por todo o corpo.

Os problemas de saúde resultantes de um contexto pós-Covid-19 requerem urgentemente a implementação de estratégias de políticas públicas de saúde, por meio do uso do esporte e lazer, a fim de modificar positivamente essa situação (ROCHA et al., 2021). A melhoria da resistência física está diretamente relacionada ao condicionamento cardiovascular e à capacidade corporal de suportar atividades prolongadas sem se cansar excessivamente. Essa capacidade é influenciada por fatores como a força dos músculos, a capacidade pulmonar, a eficiência do transporte de oxigênio no sangue e a habilidade de utilizar nutrientes para gerar energia.

Além dos benefícios para a saúde física, aprimorar a capacidade pulmonar e a resistência física também têm impactos positivos na saúde mental e emocional. A prática regular de atividade física estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de felicidade e prazer, combatendo o estresse, a ansiedade e a depressão, além de melhorar a qualidade do sono e elevar a autoestima. Os exercícios estão sendo cada vez mais recomendados como forma de reduzir os impactos causados pelo coronavírus, principalmente neste período pós-pandemia (CORTE et al., 2022).

Todavia, para usufruir desses benefícios, é importante buscar orientação profissional. Por



outro lado, um educador físico ou um especialista pode considerar as características individuais de cada pessoa e indicar os melhores exercícios e estratégias para aumentar a capacidade pulmonar e melhorar a resistência corporal. É essencial destacar a importância de uma alimentação equilibrada e de um estilo de vida saudável como complemento para atingir esses objetivos. Em suma, aumentar a capacidade pulmonar e a resistência física são cruciais para a saúde e o bem-estar geral.

É fundamental manter-se fisicamente ativo, uma vez que a Covid-19, juntamente com doenças preexistentes e comorbidades, pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, suscetibilidade a infecções e complicações respiratórias, entre outros problemas de saúde. Portanto, é importante contar com a orientação de um profissional capacitado para garantir a segurança durante a prática de exercícios físicos (BORGHI et al., 2021). Por meio de exercícios físicos regulares e técnicas respiratórias, é possível fortalecer os músculos respiratórios, aperfeiçoar a eficiência respiratória e promover a saúde cardiovascular, trazendo benefícios para a mente e o corpo.

## **DIMINUIÇÃO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO PÓS-RECUPERAÇÃO DA COVID-19.**

Compreender a forma como uma crise se desenvolve em termos de estágios de evolução do problema de saúde pública é de grande importância para a preparação de profissionais de saúde e do público em geral. Isso se deve ao fato de que é essencial implementar estratégias de controle e conscientizar a população sobre os riscos imediatos e contínuos. A adesão às medidas preventivas dependerá da percepção das pessoas em relação a essa ameaça (World Health Organization, 2020b).

Além disso, é importante que haja um maior investimento e apoio aos serviços de saúde



mental, de forma a garantir que as pessoas tenham acesso fácil e rápido ao tratamento de que necessitam. Isso inclui a disponibilidade de atendimento psicológico e psiquiátrico remoto, por meio de telemedicina, para atender à demanda crescente. As empresas e organizações também têm um papel importante a desempenhar no cuidado com a saúde mental de seus funcionários. Oferecer programas de apoio e bem-estar mental, flexibilidade no trabalho e um ambiente de trabalho saudável pode ajudar a reduzir o estresse e promover a resiliência.

Além disso, os empregadores devem garantir que os funcionários tenham acesso a licenças médicas e benefícios de saúde mental para que possam cuidar adequadamente de sua saúde. Quanto à saúde mental, é essencial ressaltar que as consequências de uma pandemia vão além do número de mortes. Além de sobrecarregarem os sistemas de saúde dos países, as pandemias exaurem os profissionais de saúde com longas jornadas de trabalho. Além disso, o principal método de controle, o distanciamento social, tem um impacto significativo na saúde mental da população, conforme evidenciado por Brooks et al. (2020). Portanto, é recomendável reduzir a ambiguidade das informações, especialmente aquelas que podem gerar sintomas de ansiedade e estresse (Brooks et al., 2020).

Segundo Huremović (2019), é comum que epidemias causem desconforto e levem as pessoas a pensarem constantemente sobre a possibilidade de infecções. De acordo com a teoria cognitivo-comportamental, que é uma das teorias psicológicas, crenças disfuncionais sobre a própria saúde durante a pandemia de COVID-19 podem levar a interpretações incorretas das sensações corporais. Essas crenças podem ser duradouras e resultar em sintomas mais graves, como ansiedade e ataques de pânico (ASMUNDSON et al., 2010). No entanto, se houver falta de informações ou se forem obtidas de maneira inadequada em canais oficiais, as pessoas podem ser expostas a informações enganosas, o que pode intensificar emoções negativas. (TOLARES et al., 2020).



Em consonância com Brasil (2011), desde o ano de 2001, o Brasil possui uma Política Nacional de Saúde Mental, que tem como objetivo organizar a assistência destinada às pessoas que necessitam de tratamento e cuidados específicos para sua saúde mental. A partir de 2011, foi estabelecido que os serviços de saúde mental devem seguir o modelo das Redes de Atenção à Saúde (RAS), que funcionam de maneira integrada e contínua. Dentro desse contexto, foi criada a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), que é uma rede de cuidados prioritários em saúde mental.

O tratamento dos sintomas de ansiedade e depressão após a recuperação da COVID-19 apresenta desafios únicos. Em muitos casos, os recursos de saúde mental podem estar sobrecarregados devido à demanda crescente. Além disso, as medidas de distanciamento social podem dificultar o acesso a atendimentos presenciais, o que torna a terapia e outros tipos de intervenção mais desafiadores. A conscientização sobre essa condição e a adaptação de serviços de saúde mental são vitais para garantir a disponibilidade de tratamento eficaz.

## **METODOLOGIA**

Este estudo é uma revisão da literatura que aborda a importância do exercício físico na recuperação pós-Covid. De acordo com Brizola e Fantin (2016), esse método envolve a coleta de ideias de vários autores sobre o assunto, obtidas por meio de leituras e pesquisas em bases de dados realizadas pelo pesquisador. A revisão da literatura resultou em um texto analítico e crítico que elaborou ideias de estudos relacionados ao tema. O estudo foi conduzido com base em artigos científicos, teses e livros publicados entre 2018 e 2023.

A primeira fase da pesquisa consistiu na definição dos objetivos e critérios de inclusão e





exclusão para a análise dos trabalhos identificados. A pesquisa consistiu em levantar artigos científicos, teses e livros publicados entre 2018 e 2023 que abordassem a importância do exercício físico na recuperação pós-Covid. Utilizou-se o termo “recuperação pós-Covid” como critério de busca para análise. Foram considerados para análise os critérios estabelecidos: “depressão pós-recuperação da covid-19”; “melhora da capacidade pulmonar” e “aumento da resistência física”. Foram excluídas publicações incompletas e publicações escritas em línguas estrangeiras.

A construção deste trabalho contou com a citação de diversos autores, tais como: Asmundson (2010); Borgh (2021); Brasil (2011); Brooks (2020); Freitas (2020); Huremović (2019); Nascimento (2021); Rocha (2021); Torales (2020); World (2019). A técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2016) foi utilizada na realização da análise dos dados. O principal objetivo do estudo consistiu em examinar as conexões existentes entre os estudos e a saúde e qualidade de vida da população, além de investigar sua influência na prática dos profissionais atuantes nessa área.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A presente pesquisa discute a temática acerca da importância do exercício físico como parte do processo de recuperação de pacientes que tiveram infecção por COVID-19. O estudo aborda os benefícios do exercício físico para a função pulmonar, a saúde mental e o sistema imunológico, fundamentais para uma recuperação completa após a infecção.

Uma das principais características da COVID-19 é o comprometimento respiratório que pode ocorrer em pacientes infectados. O exercício físico, especialmente o treinamento aeróbico, pode melhorar a função pulmonar e a capacidade respiratória, auxiliando na recuperação dos danos cau-



sados pela doença. Dessa forma, a prática regular de exercício físico pode acelerar a recuperação dos pacientes, reduzindo sintomas como dispneia (falta de ar) e fadiga. Além disso, o exercício físico também exerce um papel importante na saúde mental dos indivíduos. A infecção pelo COVID-19 pode gerar estresse e ansiedade devido às incertezas sobre o prognóstico e os efeitos da doença. Nesse sentido, o exercício físico pode ajudar a melhorar o humor, reduzir a ansiedade e promover uma sensação de bem-estar geral. A prática regular de atividade física pode inclusive prevenir ou tratar sintomas de depressão e ansiedade, que são comuns após a infecção pelo COVID-19.

Outro ponto relevante abordado no artigo é o impacto do exercício físico no fortalecimento do sistema imunológico. A infecção pelo COVID-19 pode enfraquecer o sistema imunológico, deixando o paciente suscetível a outras infecções e complicações de saúde. O exercício físico regular fortalece o sistema imunológico, reduzindo os riscos de recorrência e complicações da infecção. Em virtude dos fatos mencionados, o artigo destaca que o exercício físico desempenha um papel fundamental na recuperação pós-COVID.

Os benefícios do exercício incluem melhora da função pulmonar, redução do estresse e da ansiedade, melhora do humor e fortalecimento do sistema imunológico. Portanto, é recomendado que os pacientes sigam um plano de exercícios personalizado e supervisionado por profissionais da saúde, visando uma recuperação completa e uma melhor qualidade de vida após a infecção pelo COVID-19.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

No geral, este artigo conclui que o exercício físico desempenha um papel fundamental na recuperação pós-COVID. Ele destaca que muitos pacientes que se recuperaram da doença experimen-



tam sintomas físicos e mentais persistentes que podem afetar sua qualidade de vida. No entanto, o exercício regular pode ajudar a reduzir esses sintomas e promover a recuperação geral.

A importância do exercício físico é enfatizada no sentido de melhorar a força e a resistência muscular, aumentar a capacidade pulmonar e reduzir o risco de doenças cardiovasculares, que podem ser afetadas pela COVID-19. Além disso, o exercício físico tem o potencial de melhorar a saúde mental, reduzir a fadiga, melhorar o humor e ajudar a combater a depressão e a ansiedade. No entanto, é apontado que é importante adaptar o exercício às capacidades e limitações individuais dos pacientes pós-COVID.

É recomendado que a atividade física seja gradualmente aumentada ao longo do tempo, com acompanhamento e orientação adequados de profissionais de saúde. Também são mencionados os benefícios de exercícios de baixo impacto, como ioga e pilates, que podem ser mais adequados para pacientes com sintomas persistentes ou condições de saúde subjacentes.

Em geral, este artigo enfatiza a importância do exercício físico na recuperação pós-COVID e destaca seus benefícios tanto para a saúde física quanto mental dos pacientes. Ele encoraja os indivíduos a incluírem atividades físicas em suas rotinas diárias, adaptadas às suas necessidades individuais, para promover uma recuperação mais eficaz e melhorar sua qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ASMUNDSON, G. J. G. et al. Health anxiety: Current perspectives and future directions. *Current Psychiatry Reports*, Philadelphia, v. 12, n. 4, p. 306-312, 2010.

BORGHI, Audrey; KRISHNA, Alaparthi Gopal; GARCIA-ARAÚJO, Adriana Sanches. Importân-



cia da avaliação da capacidade funcional e do exercício físico durante e após a hospitalização em pacientes com COVID-19: revisitando a reabilitação pulmonar. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 47, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. *Saúde Mental no SUS: os centros de atenção psicossocial*. 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BROOKS, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(102227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

FREITAS, André Ricardo Ribas; NAPIMOGA, Marcelo; DONALISIO, Maria Rita. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. *Epidemiologia e serviços de saúde*, v. 29, p. e2020119, 2020.

HUREMOVIĆ, D. *Psychiatry of pandemics: a mental health response to infection outbreak*. Chan: Springer, 2019.

NASCIMENTO, Rodrigo Barbosa et al. Estratégias de enfrentamento para manutenção da saúde mental do trabalhador em tempos de Covid-19: Uma Revisão Integrativa. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 10, n. 1, p. 181-197, 2021.

ROCHA, Camille et al. RELATO DE EXPERIÊNCIA: Grupo de reabilitação pós-Covid-19. *Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia da Unisc*, n. 2, p. 241, 2021.

TORALES, J. et al. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, London, v. 66, n. 4, p. 317-320. 2020.

WORLD Health Organization. (2020b). Report of the WHO-China joint mission on coronavirus di-



sease 2019 (COVID-19). Geneva: Author. Retrieved from <http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-oncovid-19-final-report.pdf>

