

CAPACIDADE FUNCIONAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS PÓS COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

FUNCTIONAL CAPACITY IN PEOPLE OF PHYSICAL ACTIVITIES POST COVID-19: INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

Vitória Maria de Carvalho Leite¹, Águeda Kaylla Silva Souza¹, Cleyton Anderson Leite Feitosa¹

¹Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

Resumo

Introdução: A pandemia do COVID-19 afetou significativamente a saúde física e mental de milhões de pessoas em todo o mundo. Entre as principais sequelas do vírus estão a redução da capacidade pulmonar e a diminuição da capacidade funcional. A prática regular de atividades físicas pode ajudar na recuperação desses indivíduos. **Objetivo:** Realizar uma revisão integrativa de literatura com o objetivo de analisar os efeitos da prática regular de atividades físicas na capacidade funcional de indivíduos pós COVID-19. **Metodologia:** Foi realizada uma busca nas bases de dados PubMed, e Lilacs, utilizando os descritores "COVID-19", "atividade física", "capacidade funcional" e seus correspondentes em inglês. Foram selecionados artigos publicados entre janeiro de 2020 e março de 2023, que apresentassem resultados relacionados ao objetivo da revisão. **Resultados e Discussão:** Dentre os estudos selecionados que atenderam aos critérios de inclusão, é um consenso que a imobilização que ocorre em paciente com COVID-19, principalmente grave ou moderado, resulta em fraqueza muscular, no entanto a maioria dos estudos indicou que a prática regular de atividades físicas pode melhorar a capacidade funcional em indivíduos pós COVID-19, incluindo capacidade pulmonar, força muscular, equilíbrio e mobilidade. Além disso, a atividade física também pode ajudar na recuperação da saúde mental e na redução do risco de outras doenças crônicas. **Conclusão:** A prática regular de atividades físicas pode ser uma estratégia importante na recuperação da capacidade funcional em indivíduos pós COVID-19. Mais estudos são necessários para estabelecer as melhores estratégias de exercício, bem como a duração e intensidade adequadas para esses pacientes.

Palavras-chave: Atividade física. Capacidade funcional. COVID-19. Recuperação. Saúde.

Recebido: 06/05/2023

Aprovado: 09/05/2023