

ISSN: 2319-0124

REVISÃO NARRATIVA: Discussão sobre pós-COVID (Long Covid), atividade física e qualidade de vida na literatura.

Bruno B. CRUZ¹; Lia P. CASTELAN²

RESUMO

O presente estudo busca encontrar evidências que possam auxiliar profissionais da saúde sobre o que mais está sendo estudado nos dias atuais, relacionando ao Long Covid, atividade física e qualidade de vida. Para isso está sendo realizada uma revisão narrativa utilizando a plataforma PubMed para analisar os dados que já foram encontrados sobre a temática. Como método foi feito uma análise de 20 artigos pesquisando palavras chave na plataforma (Qualidade de vida, atividade física e long covid). Após análise constatamos que todos artigos apoiam a atividade física como fator determinante para recuperação, juntamente com outras recomendações.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Atividade física; Longo covid.

1. INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, reconhecida como pandemia pela OMS em março de 2020, apresentam em pessoas que vacinaram ou não vacinaram, um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves (BRASIL, 2020). Cerca de 49% das pessoas se queixam de sintomas após a infecção por COVID-19, que podem comprometer a realização de tarefas do dia a dia, mesmo entre os que tiveram sintomas leves (XIONG et al, 2020). Após o avanço vacinal, de acordo com dados da Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), apontam que entre os vacinados a infecção por COVID-19 apresenta sintomas mais leves, mas que podem apresentar síndrome pós COVID. Tendo em vista a conjuntura e o atual momento em relação à pandemia, o presente estudo pretende fazer uma revisão narrativa para buscar uma aproximação dos avanços científicos sobre tratamento pós-COVID com atividade física, com foco no restabelecimento da qualidade de vida do paciente. Esse estudo se faz necessário para os profissionais de educação física, sobretudo os que trabalham em equipes de saúde da família e academias de ginásticas, que precisam conhecer o avanço da área em relação ao long-COVID, que embora tenha diminuído muito em intensidade, pode causar a perda da qualidade de vida em parte da população.

¹Bolsista Bruno Barbosa Cruz FAPEMIG, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: brunobarbosaeduca@gmail.com.

²Orientador Lia Polegato Castelan, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: lia.castelan@ifsuldeminas.edu.br.

Pela importância do tema e ao mesmo tempo o ineditismo do assunto, o presente estudo pretende desenvolver uma revisão narrativa para melhor compreender alguns estudos que relacionam síndrome pós Covid à atividade física e para auxiliar a ação de profissionais.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A partir dessa ideia o estudo se propõe a ser uma revisão narrativa da literatura acerca do uso de atividade física para o tratamento de sintomas pós Covid. Foi feito através de uma revisão na base de dados PUBMED relacionando os termos “Quality of life”, “Physical activity” e “long-covid”, e no português “Pós-COVID”, “Atividade Física” e “Qualidade de Vida”. Fazendo uma descrição, organizando e concluindo. De acordo com Cordeiro et al. (2007) a revisão narrativa ou tradicional também assim chamada, é um método que utiliza critérios diferentes (não tradicionais). Nos artigos encontrados foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão.

2.1 Critérios de inclusão: Ter relação atividade física, exercícios físicos no pós-covid e restabelecimento da qualidade de vida do paciente pós-covid.

2.2 Critérios de exclusão: Serão excluídos os artigos que não tiverem nenhuma relação com atividade física, exercícios físico e pós-covid.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

No momento, analisamos 20 dos 27 artigos encontrados e o principal resultado encontrado até o momento é de que atividade física é um fator determinante na diminuição de sequelas, atrelado à alimentação e ao sono. O Covid-19 ainda é um tema novo para área da saúde e suas análises são muito recentes, e de acordo com 100% dos estudos afirmam que as pessoas que são contaminadas desenvolvem uma diminuição no funcionamento da parte física e no seu desempenho diário.

Cerca de 20% dos estudos destacam e afirmam que as principais características que são mais comuns nos pacientes são: Ficam debilitados após 4 semanas da infecção (contaminação), e recentemente constataram que também o contágio afeta negativamente a função física e cognitiva.

De acordo com Delbressine et. al. (2021) no pós-covid podemos constatar uma diminuição do rendimento da caminhada. Para Mayer et al. (2021) e Tabacof et. al. (2021) os pacientes que não foram hospitalizados podem ter um pós-covid com maiores sequelas nas partes física, cognitiva e na saúde emocional. Complementa o estudo de Johnsen et. al. (2021) que pacientes hospitalizados além de prejudicarem algumas capacidades também relatam alterações muito prejudiciais nos seus pulmões e sua redução de qualidade de vida foi muito significativa, mas que ambos trazem sequelas tanto pacientes hospitalizados quanto não hospitalizados. Para Nieman (2021) a atividade física (A.F) é o grande combatente contra pós-covid 19 (em 3 níveis que envolve a vacinação e reabilitação A.F).

Decary et. al. (2021) aponta uma discussão muito importante na área de reabilitação sobre área da encefalomielite miálgica, que é relacionada ao esgotamento máximo deve ser uma “atendimento” diferenciado, deve-se de acordo com estudo entender limite da profissão e respeitar limite do corpo, proporcionar um descanso para recuperar com segurança para buscar voltar a um normal diferente. E para entender melhor como podemos analisar esses sintomas depois de contrair o covid-19 Yelin (2022) sugere que devemos considerar fazer exames de sangue, imagens do tórax e teste que envolvam a função pulmonar em pacientes que apresentam sintomas persistem por mais de 3 meses após se contaminar.

4. CONCLUSÕES

Até o presente momento a análise vem constando que há um esforço mundial em entender e propor soluções para a síndrome pós Covid e podemos ver que há estudos promissores retratando o uso de atividade física, em conjunto ou não com medicamentos para diminuir os sintomas. A sequela pós-COVID mais exemplificada na literatura encontrada é o cansaço (astenia) sem motivação externa, chegando a cerca de 100% dos estudos analisados, afirma que a atividade física tem aparecido como um fator capaz de minimizar os sintomas ou reduzir o tempo do agravamento do COVID atrelado com alimentação, qualidade de sono e até remédios quando comparado ao grupo controle (70% dos estudos). Os resultados encontrados preliminarmente levam a crer que a atividade física é importante para tratar a síndrome pós COVID, mas é necessário concluir o estudo.

AGRADECIMENTOS

Pesquisa fomentada pela Fundação de Apoio à Pesquisa Mineira (FAPEMIG)

REFERÊNCIAS

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Covid-19: Painel de controle**, 2020. disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em 12/02/2022.

CORDEIRO, A. M. et al. **Revisão sistemática: uma revisão narrativa**. Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões [online]. 2007, v. 34, n. 6 [Acessado 12 Maio 2022] , pp. 428-431. 18 Jan 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-69912007000600012>. Acesso em: 15/02/2022.

DÉCARY, S. et. al. **Humility and Acceptance: Working Within Our Limits With Long COVID and Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome**. J Orthop Sports Phys Ther. 2021 May;51(5):197-200. doi: [10.2519/jospt.2021.0106](https://doi.org/10.2519/jospt.2021.0106). Acesso em 14/05/2022.

DELBRESSINE, J. M. et. al. **The Impact of Post-COVID-19 Syndrome on Self-Reported Physical Activity.** Int J. Environ Res Public Health. 2021 Jun 3;18(11):6017. doi: [10.3390/ijerph18116017](https://doi.org/10.3390/ijerph18116017). Acesso em 05/08/2022.

FIOCRUZ, 2022. **Vacina e isolamento podem ter evitado 380 mil hospitalizações e 66 mil mortes no RJ.** FioCruz Fundação Oswaldo Cruz- Uma instituição a serviço da vida. Disponível em: [Vacina e isolamento podem ter evitado 380 mil hospitalizações e 66 mil mortes no RJ](#) _Acesso em 22/06/2022.

JOHNSEN, S. et. al . **Descriptive analysis of long COVID sequelae identified in a multidisciplinary clinic serving hospitalised and non-hospitalised patients.** ERJ Open Res. 2021 Aug 2, 2021. doi: [10.1183/23120541.00205-2021](https://doi.org/10.1183/23120541.00205-2021). Acesso em 11/05/2022.

MAYER, K. P. et. al. **Physical Therapy Management of an Individual With Post-COVID Syndrome: A Case Report.** Phys Ther. 2021 Jun 1;101(6): disponível em: [10.1093/ptj/pzab098](https://doi.org/10.1093/ptj/pzab098). 07/08/2022.

NIEMAN, D. C. **Exercise Is Medicine for Immune Function: Implication for COVID-19.** Curr Sports Med Rep. 2021 Aug 1;20(8):395-401. Disponível em: [10.1249/JSR.0000000000000867](https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000867). Acesso em 11/05/2022.

TABACOF, L. et. al. **A síndrome pós-aguda COVID-19 afeta negativamente a função física, a função cognitiva, a qualidade de vida relacionada à saúde e a participação.** American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation: Janeiro de 2022 - Volume 101 - Edição 1 - p 48-52 Disponível em: [10.1097/PHM.0000000000001910](https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000001910). Acesso em 5/09/2022.

XIONG, Jiaqi. et al. **Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review.** Journal of affective disorders, vol. 277 pag. 55-64, 1 de Dezembro 2020. disponível em: [Review article Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review](#) . Acesso em 20/04/2022.

YELIN, D. et. al . **ESCMID rapid guidelines for assessment and management of long COVID.** Clin Microbiol Infect. 2022 Jul;28. Disponível em: [10.1016/j.cmi.2022.02.018](https://doi.org/10.1016/j.cmi.2022.02.018). Acesso em: 11/05/2022.