



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE A APTIDÃO FÍSICA APÓS CONTAMINAÇÃO POR COVID-19

GALLEAZZI, Elton Luiz¹; FACHINETO, Sandra²; FRIGERI, Elis Regina².

1. Profissional de Educação Física – Bacharelado, formado pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC) - campus de São Miguel do Oeste; 2. Docentes do Curso de Educação Física, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), campus de São Miguel do Oeste.

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O exercício físico, que já era indicado para manter a saúde e qualidade de vida das pessoas, foi essencial nos tempos de Pandemia por Covid-19. Entre as várias sequelas deixadas pode-se destacar a baixa capacidade pulmonar e cardiovascular e a diminuição da força muscular afetando a realização das atividades da vida diária. **Objetivo:** A finalidade do estudo foi aplicar um programa de exercícios físicos visando melhorar a aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e força muscular de dois sujeitos após a contaminação pelo vírus da Covid-19. **Método:** Participaram do estudo uma pessoa do sexo masculino, 51 anos, que contraiu o vírus no mês de janeiro de 2021 e outra pessoa do sexo feminino, 28 anos, que contraiu Covid-19 no mês de julho de 2021. Eles foram avaliados antes e após o programa de exercícios. Para avaliação foram realizados os testes de caminhada de 6 minutos, o teste de preensão manual usando dinamômetro, o teste de agachamento de 1 minuto, o teste de flexibilidade de ombros e o teste de sentar e alcançar com banco. O programa de exercícios foi ministrado durante os meses de agosto, setembro e outubro de 2021, três vezes por semana, com duração de uma hora cada sessão. Os treinos foram constituídos por exercícios aeróbios na esteira ou no elíptico, exercícios resistidos usando equipamentos e alongamentos. Cada prescrição foi individualizada a partir dos resultados do questionário de anamnese e das avaliações físicas iniciais. Os dados foram analisados usando variação percentual a fim de comparar os valores de pré para pós-teste de cada variável. **Resultados:** Os principais achados do estudo mostraram que houveram melhorias percentuais consideráveis na aptidão cardiorrespiratória, na flexibilidade e na força muscular dos dois participantes, destacando a força muscular de membros inferiores que, no homem, evoluiu 65% e, na mulher, 54% em relação ao pré-teste. Outra variável que merece atenção é a flexibilidade de membros inferiores que aumentou 70% na mulher enquanto no homem variou 19%. Apesar de a aptidão cardiorrespiratória ter evoluído 15% no homem e 14% na mulher, aumentos incrementais nessa condição física são primordiais para a capacidade respiratória e cardiovascular dos participantes, visto que o vírus atinge especialmente esses dois sistemas fisiológicos. **Conclusão:** Concluiu-se que a inserção de um programa



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

estruturado de exercícios físicos foi um importante coadjuvante no tratamento após a contaminação por Covid-19, mostrando-se bastante eficiente no aumento da aptidão física.

Palavras-chave: Exercício Físico; Aptidão Física; Covid-19.

Contato: Sandra Fachineto, sandra.fachineto@unoesc.edu.br