

III SEMANA ACADÊMICA E I MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
UCEFF – UNIDADE CENTRAL DE EDUCAÇÃO FAI FACULDADES  
CENTRO UNIVERSITÁRIO FAI

COVID 19 E EXERCÍCIOS FÍSICOS: UMA ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS PARA SAÚDE E  
QUALIDADE DE VIDA

<sup>1</sup>Carlos Eduardo Deters  
<sup>2</sup>Alexandra Raffaeli  
<sup>2</sup>Fabiana Raquel Mühl  
<sup>3</sup>Ismael Mignni  
<sup>2</sup>Mariana Zancan  
<sup>4</sup>Rubia Marta Cadore Albarello

<sup>1</sup>Discente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil  
<sup>2</sup>Docente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

**Grande área do conhecimento:** Ciências da Saúde  
**Modalidade:** Apresentação oral

**INTRODUÇÃO:** A atividade física é uma importante ferramenta na melhoria da saúde, no aprimoramento das valências e capacidades físicas, além do desenvolvimento integral do indivíduo, de acordo com o objetivo estipulado pelo profissional de Educação Física. Esse estudo busca encarar esse momento desafiador e proporcionar conhecimento para que as pessoas compreendam os benefícios da atividade física para a saúde. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde não se caracteriza apenas pela falta de doenças, mas do perfeito estado de bem-estar físico, mental e social. A COVID-19 é uma doença infecciosa e sabe-se que é induzida pela Síndrome Respiratória Aguda Grave do coronavírus 2 (SARS-CoV-2). **OBJETIVO:** Analisar e discutir sobre os benefícios dos exercícios físicos em indivíduos que testaram positivo para Covid-19, observando se houve declínio de sintomas em quem pratica regularmente atividade física. **MÉTODOS:** Este estudo é de abordagem qualitativa que trata-se de uma abordagem interpretativa do mundo, ou seja, os pesquisadores da mesma, estudam os fatos em seus cenários naturais, buscando compreender os fenômenos em termos que as pessoas dão aos acontecimentos. A busca pela informação será através da plataforma do google forms, onde será realizado um questionário dividido em três seções, na primeira seção serão questões pessoais do indivíduo como: idade, sexo, entre outros, a segunda seção será referente a prática de atividades físicas, e por último o questionamento será referente ao período durante e pós contágio da Covid -19. **RESULTADOS:** A pesquisa será realizada com um grupo de 30 pessoas, o critério de escolha pautou-se em pessoas que testaram positivo para a doença covid-19, os quais relataram através das perguntas se houve dificuldades ou problemas desenvolvidos após terem contraído a doença. O questionário foi desenvolvido no intuito de coletar informações e buscar de forma clara se houve contribuição positiva por serem ativos e praticarem atividades físicas regulares. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os estudos científicos relacionados aos benefícios dos exercícios físicos sobre a doença de Covid -19, encontra-se em fases iniciais, por isso existem muitas falácias em relação ao tema, desse modo além das medidas de proteção instaurada pelo estado, e recentemente a criação de vacinas contra a doença, acreditamos que ser regularmente ativo contribuirá de forma efetiva para o equilíbrio da imunidade e possibilidade de passar pelo contágio do vírus com mais segurança. Uma rotina de exercícios regulares pode oferecer uma proteção contra diversas doenças crônicas e infecções causadas por bactérias ou vírus. De forma preliminar, entendemos que o exercício melhora as respostas imunológicas do organismo, tornando o exercício físico uma ferramenta de suma importância e efetividade na prevenção e reabilitação de doenças infecciosas, como é o caso da Covid -19.

**Palavras-chave:** Covid-19. Educação Física. Saúde.

**Centro Universitário**  
49 3678-8700  
Rua Carlos Kummer - 100  
Bairro Universitário  
Itapiranga - SC | 89896-000

**Unidade Central**  
49 3319-3838  
Rua Lauro Müller - 767 E  
Bairro Santa Maria  
Chapecó - SC | 89812-214

**Unidade Palmital**  
49 3319-3800  
Av. Irineu Bornhausen - 2045 E  
Bairro Quedas do Palmital  
Chapecó - SC | 89814-650

**Unidade SMO**  
49 3621-1205  
Rua Santos Dumont - 441  
Centro - São Miguel do  
Oeste - SC | 89900-000