**EFEITOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE A COVID-19**

**Marcondes Pinheiro dos Santos1;** Gabriela Rocha Lima Sotero2; Maria Vitória Feitosa Carvalho3; Pedro Henrique Carvalho Leite Romeiro4; Bibiana Toshie Onuki de Mendonça5; Joel Domingos da Silva Neto6; Eduardo Lima Barbosa7

1,3,4,5,6 Centro Universitário Tiradentes UNIT; 2 Centro Universitário CESMAC; 7Orientador.

\*marcondespsm@outlook.com; \*edumed@gmail.com

**Introdução**: O coronavírus, causador da doença sistêmica COVID-19, faz parte de uma família de vírus que provoca infecções respiratórias de aspecto clínico amplo. A prática de exercícios físicos atua como medida benéfica para a melhora da imunidade na prevenção e tratamento complementar para doenças crônicas e infecções virais, tais como o coronavírus. O efeito protetor do exercício físico no sistema imunológico é crucial para responder adequadamente à ameaça do COVID-19. **Objetivos**: Entender os efeitos da prática de exercícios físicos sobre a COVID-19. **Metodologia**: Trata-se de uma revisão de literatura através da análise bibliográfica na base de dados PubMed e Scielo com recorte temporal entre 2020 e 2022. Foram utilizados como descritores: "Coronavirus Infections", "covid-19", "physical exercises" com o operador boleano AND. Os critérios de inclusão para seleção da amostra foram textos publicados em inglês, e português, disponíveis na íntegra, com análise da pertinência temática entre título, resumo e texto completo. **Resultados:** Ao final da busca foram selecionados 2 artigos, os quais apontam que a prática de exercício físico realizado com intensidade moderada tem efeitos positivos nas respostas do sistema imunológico contra infecções respiratórias virais. Após atividade física de intensidade moderada, é detectado um aumento na contagem de células neutrófilas e natural killer (NK), importantes na defesa inicial contra infecções virais, e elevação das concentrações salivares de IgA, componente fundamental na proteção de infecções do trato respiratório superior. Além disso, considerando que a progressão do COVID-19 depende em grande parte do estado inicial de saúde de um indivíduo e da resposta imune desencadeada pela infecção, sugere-se que o treinamento físico prévio de intensidade moderada, seja imunoprotetor em pacientes infectados pelo coronavírus, principalmente para as pessoas que apresentam comorbidades crônicas. **Conclusão**: A fim de minimizar riscos aos pacientes, o estudo visa mostrar os efeitos benéficos da prática de exercícios físicos em infecções virais com destaque para o coronavírus, apontando os efeitos positivos nas respostas do sistema imunológico que poderá contribuir para a redução da inflamação e do risco de infecção nas pessoas.

**Palavras-chave**: Coronavírus; Covid-19; Exercício físico.

**IREFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ABREUS, J.M.; SOUZA, R.A.; VIANA, L.G.M; LANDEIRA, J.F.; FILGUEIRAS, A. **Efeitos da atividade física e do exercício no bem-estar no contexto da pandemia do Covid-19.** PLoS One. 2022 Jan 26;17(1):e0260465. DOI: 10.1371/journal.pone.0260465. PMID: 35081122; PMCID: PMC8791524.

NOGUEIRA, C. J.; CORTEZ, A. C. L.; LEAL , S. M. de O. .; DANTAS, E. H. M. **Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa.** SciELO Preprints, 2020. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.504.