

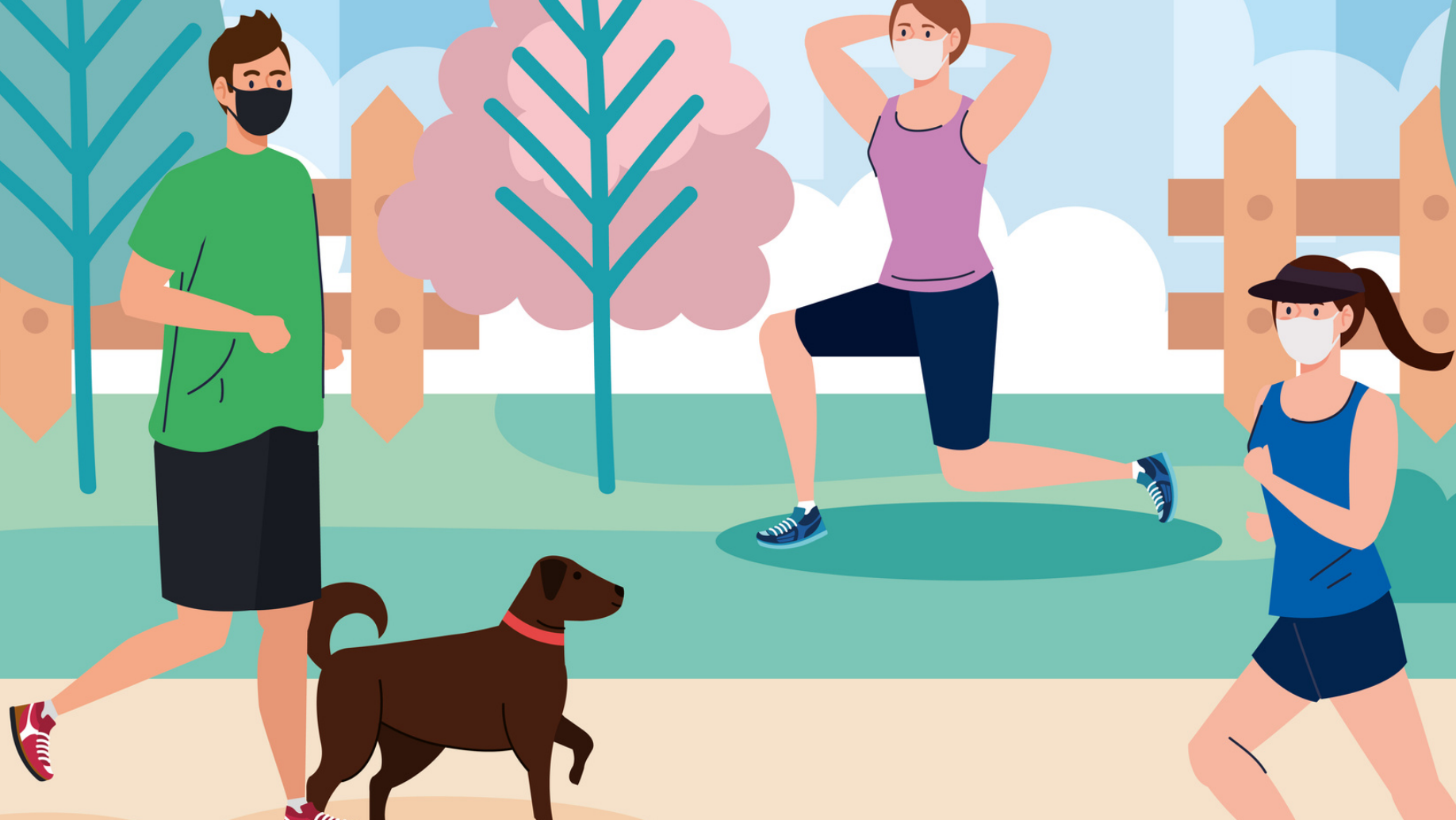
EXERCÍCIOS FÍSICOS

e a redução de complicações

da COVID-19



@alunoscontraocorona



Manter-se fisicamente ativo traz inúmeros benefícios à saúde e estudos mostram que isso também vale para a COVID-19!

Um estudo brasileiro, com participação da USP, avaliou a relação entre a prática de atividade física antes da pandemia e a prevalência de hospitalizações em paciente que sobreviveram à COVID-19!

RESULTADO:

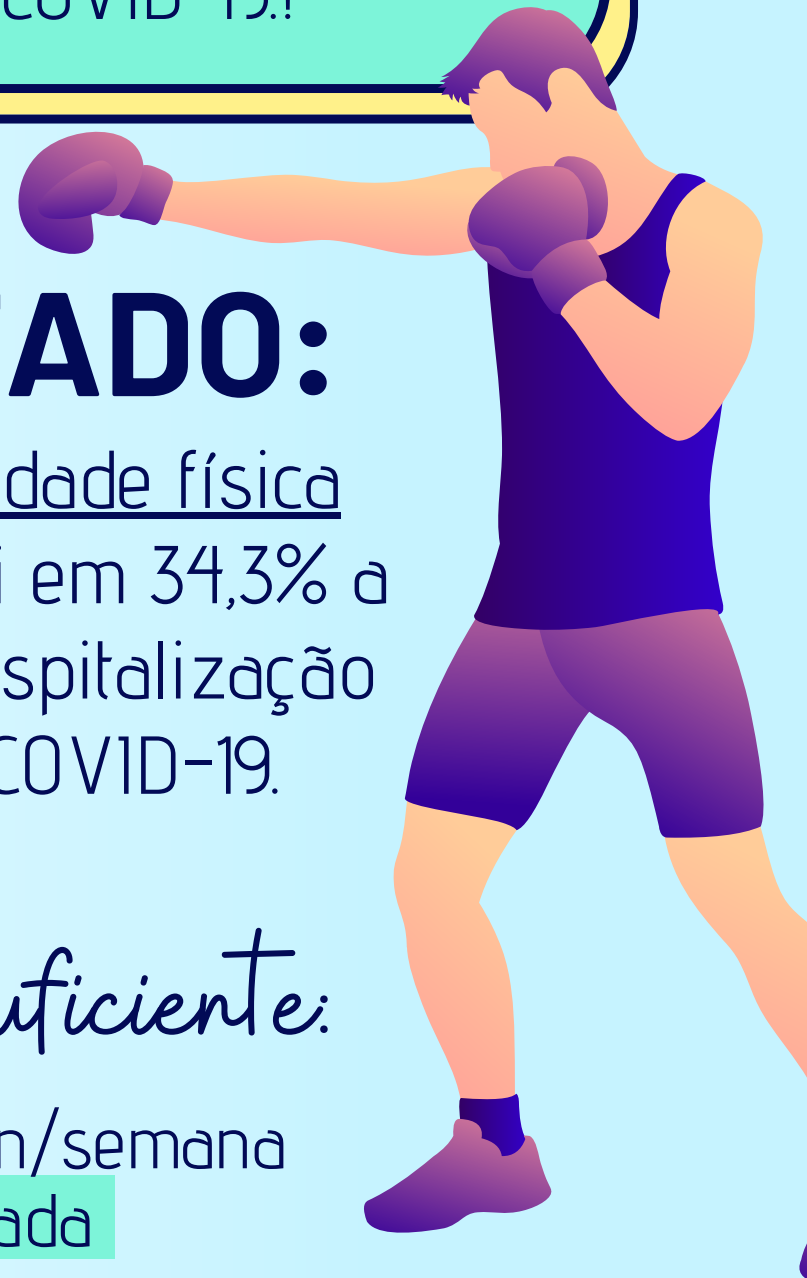
a prática de atividade física suficiente* diminui em 34,3% a prevalência de hospitalização relacionada à COVID-19.

* *Atividade física suficiente:*

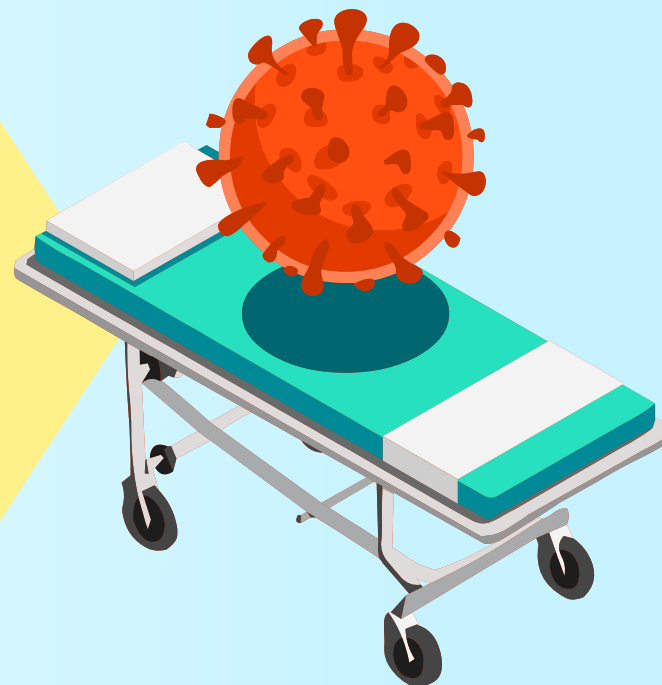
- Pelo menos, 150 min/semana de atividade moderada

E/OU

- Pelo menos, 75 min/semana de atividade vigorosa



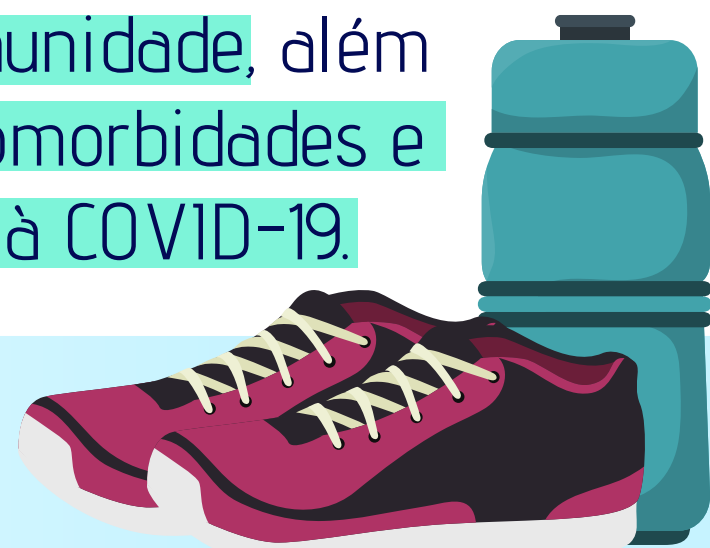
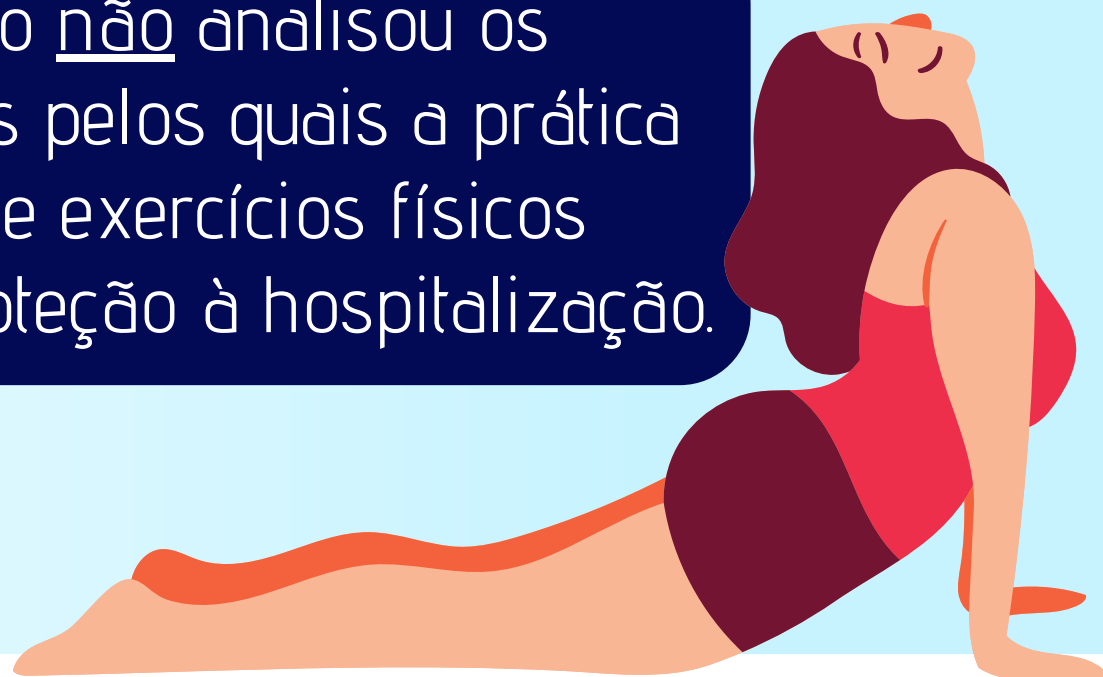
Entre os pacientes que foram hospitalizados, o nível de atividade física antes da pandemia não conferiu proteção adicional.



O estudo não analisou os mecanismos pelos quais a prática regular de exercícios físicos conferem proteção à hospitalização.

Porém,

sabe-se que exercícios físicos relacionam-se com **benefícios para a imunidade**, além de **prevenirem e tratarem comorbidades e complicações associadas à COVID-19.**



Outro estudo brasileiro, conduzido pela UNESP, mostrou que a irisina (hormônio produzido durante o exercício físico) pode regular a expressão de diversos genes relacionados à COVID-19 no tecido adiposo.

Exemplo:

a irisina reduz a expressão do gene da enzima ACE2, que está envolvida no processo de entrada do novo coronavírus (SARS-CoV-2) nas células humanas.

O resultado final dessa regulação gênica favoreceria a redução da taxa de infecção das células pelo SARS-CoV-2.



Além do efeito positivo na regulação dos genes, a irisina também possui propriedades anti-inflamatórias.



@alunoscontraocorona



Apesar do estudo ter analisado apenas o tecido adiposo, acredita-se que os resultados podem ser estender para outros tecidos, sendo necessários mais estudos.

Assim,

a prática regular de exercícios físicos,
além dos inúmeros benefícios para a
saúde física e mental, pode prevenir
complicações da COVID-19!



@alunoscontraocorona





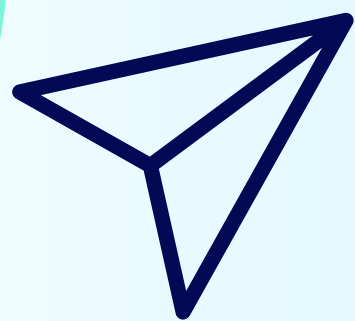
Curta
se gostou



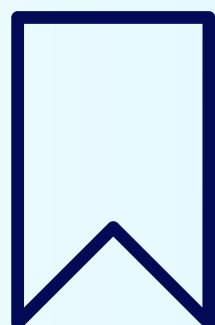
@alunoscontraocorona



Comente
o que você acha



Compartilhe
com um (a) amigo (a)



Salve
para ver depois

Referências:

- Souza FR de, Motta-Santos D, Soares D dos S, Lima JB de, Cardozo GG, Guimarães LSP, et al. Physical Activity Decreases the Prevalence of COVID-19-associated Hospitalization: Brazil EXTRA Study. medRxiv. 15 de outubro de 2020;2020.10.14.20212704.
- de Oliveira M, De Sibio MT, Mathias LS, Rodrigues BM, Sakalem ME, Nogueira CR. Irisin modulates genes associated with severe coronavirus disease (COVID-19) outcome in human subcutaneous adipocytes cell culture. Mol Cell Endocrinol. 15 de setembro de 2020;515:110917.



@alunoscontraocorona