Gac Sanit. 2025;39(S2):509

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

1028 - IMPACTO DO EXERCÍCIO MULTICOMPONENTE NA RECUPERAÇÃO FÍSICA E BEM-ESTAR DE DOENTES COM COVID LONGA

C. Vaz, E. Marques, A.R. Costa-Brito, N. Pires, C. Agostinis-Sobrinho, C. Vila-Chã

Instituto Politécnico da Guarda; Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center (SPRINT); Rede de Investigação em Saúde (RISE-HEALTH); Centro de Estudos em Educação e Inovação (CI&DEI); Centro Académico Clínico das Beiras (CACB); Instituto Politécnico do Cávado e do Ave.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: A condição pós-COVID-19, ou COVID longa, afeta entre 6% e 28% dos indivíduos infetados, manifestando-se através de sintomas persistentes como fadiga, fraqueza muscular e distúrbios do sono, reduzindo significativamente a qualidade de vida. O exercício físico surge como uma abordagem promissora para a reabilitação destes doentes, embora os seus efeitos ainda não estejam totalmente esclarecidos. Este estudo tem como objetivo avaliar os efeitos de um programa de exercício multicomponente na aptidão físico-funcional e no bem-estar de doentes com COVID longa.

Métodos: Quarenta e cinco doentes com diagnóstico de COVID longa foram referenciados por uma equipa médica, cumprindo os critérios para a prática de exercício. Vinte e um manifestaram interesse em participar, e dezanove completaram a avaliação inicial. Doze participantes aceitaram integrar o protocolo de treino, que decorreu ao longo de 12 semanas e incluiu uma sessão semanal supervisionada (treino de força e cardiorrespiratório, 1 hora) e duas sessões não supervisionadas (uma de força e outra aeróbia). A avaliação incluiu o teste de levantar e sentar da cadeira em 30 segundos para a resistência muscular, dinamometria manual para a força de preensão e o teste de Ebbeling para estimar o VO2máx. O bem-estar foi monitorizado através de uma escala com cinco parâmetros (fadiga, sono, dores musculares, stress e humor).

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

Resultados: Após 12 semanas, registaram-se melhorias significativas na resistência muscular (p = 0,007) e na capacidade cardiorrespiratória (VO2máx, p = 0,013). O bem-estar também apresentou ganhos, destacando-se a melhoria na perceção global de saúde (p = 0,033) e a redução das dores musculares (p = 0,046). Observou-se ainda uma tendência de redução da fadiga (p = 0,063) e do stress (p = 0,052). Estes resultados sugerem que o exercício físico multicomponente pode desempenhar um papel relevante na reabilitação de doentes com COVID longa.

Conclusões/Recomendações: Os resultados sugerem que o exercício físico multicomponente pode desempenhar um papel relevante na reabilitação de doentes com COVID longa. A implementação de programas de exercício multicomponente, combinando sessões supervisionadas e não supervisionadas, pode contribuir significativamente para a melhoria da aptidão físico-funcional e do bem-estar de doentes com esta condição. Esta abordagem representa uma estratégia de intervenção acessível, escalável e de potencial impacto positivo na qualidade de vida desta população.

Financiamento: Este estudo foi apoiado pelo Programa Gilead Genese (Grant ID 17860).

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados