

# Boletim BiblioCovid

Boletim BiblioCovid v.3 n.9, Setembro 2022 | Covid e Atividade Física

Boletim destinado a apresentação de estratégias e artigos científicos sobre temas relacionados à Covid-19. Gostaria de um boletim com sua temática? Sugira novos temas aqui:

[BiblioCovid\\_sugestao\\_de\\_tema](#)

## Covid e Atividade Física



### Bases utilizadas

BVS (LILACS – Coleciona SUS – LILACS – CONASS – PAHO-IRIS – MEDLINE – BRISA/RedTESA)

### Termos Utilizados (com base nos Descritores em Ciências da Saúde – DeCs)



#### Descritores e/ou palavras-chave

Covid-19  
Pandemia  
Infecção pelo SARS-CoV-2  
SARS-CoV-2  
Infecção por Coronavírus de Wuhan

Atividade Física  
Treinamento Físico  
Exercício Aeróbico  
Exercício Isométrico  
Exercício Físico

#### Filtros utilizados

Texto Completo

### Estratégias de busca

(COVID-19 OR Pandemia OR “Infecção pelo SARS-CoV-2” OR SARS-CoV-2 OR “Infecção por Coronavírus de Wuhan”) AND (“Atividade Física” OR “Treinamento Físico” OR “Exercício Aeróbico” OR “Exercício Isométrico” OR “Exercício Físico”)

Seleção dos dez artigos mais relevantes, segundo critérios da base de dados Portal regional BVS, incluindo o filtro “texto completo”

## 1. Mudanças na atividade física e tempo sedentário em adultos dos Estados Unidos em resposta ao COVID-19

DOI: <https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0273919>

### Resumo

A atividade física está associada a menor risco para uma ampla gama de doenças não transmissíveis e mortalidade precoce, e mesmo pequenas mudanças nos níveis de atividade diária podem ter um efeito profundo na saúde pública em nível populacional. A pandemia de COVID-19 reformulou a vida cotidiana dos adultos dos Estados Unidos (EUA), resultando em reduções na atividade física no início da pandemia, mas seus efeitos a longo prazo nas atividades diárias são desconhecidos. Para examinar o impacto de longo prazo da pandemia nos níveis de atividade diária, realizamos uma pesquisa nacional estudo longitudinal de 1.635 adultos (20-75 anos) em AmeriSpeak. As recordações do dia anterior de uso do tempo, tempo sedentário e atividade física foram concluídas em dias selecionados aleatoriamente no outono de 2019 (pré- pandemia) e no outono de 2020. No geral, os adultos dos EUA relataram menos tempo no transporte (-0,47 h/d), mais tempo total discricionário (0,40 h/d), mas sem alterações no tempo total sedentário (0,10 h/d) ou atividade física de lazer (-0,06 h/d). Mulheres relataram significativamente menos atividade total (-0,36 h/d) e participantes com crianças < 13 anos relataram mais tempo sedentário (0,60 a 0,82 h/d) e menos atividade de intensidade moderada a vigorosa (-0,84 a -0,72 h/d). Os adultos sem filhos não relataram alterações no tempo sedentário (0,02 h/d) ou atividade de intensidade moderada-vigorosa (-0,06 h/d). Os adultos que começaram a trabalhar em casa não relataram mudanças na atividade física, mas estavam entre os grupos populacionais mais sedentários e menos ativos em ambos os momentos. Nossas descobertas descrevem a complexa interação entre concorrentes comportamentos como demandas de uso do tempo mudaram em resposta à pandemia, particularmente para adultos com crianças mais novas. Muitos adultos americanos provavelmente continuarão trabalhando em casa; portanto, a implementação de abordagens baseadas em evidências para aumentar a atividade física e reduzir o tempo sedentário neste subgrupo populacional crescente parece justificada.

### Referência

MATTHEWS, Charles E. *et al.* Changes in physical activity and sedentary time in United States adults in response to COVID-19. **Plos One**, v. 17, n. 9, e0273919, 2022. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0273919>. Acesso em: 17 set. 2022.

## 2. Fatores que influenciam a atividade física em puérperas durante a pandemia de COVID-19: uma pesquisa transversal no Japão

DOI: <https://dx.doi.org/10.1186/s12905-022-01959-9>

### Resumo

**FUNDO:** O objetivo deste estudo foi investigar os fatores que influenciam a atividade física pós-parto (AF), levando em consideração as percepções psicossociais durante a pandemia da doença por coronavírus 2019 (COVID-19), comparando os escores de qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS). **MÉTODOS:** Uma pesquisa transversal baseada na web com 787 puérperas foi realizada entre março e outubro de 2021. Após a aplicação dos critérios de exclusão, 590 mulheres foram analisadas. O International Physical Activity Questionnaire Short Form foi usado para avaliar o nível e a quantidade de AF. O Short Form-12 Health Survey versão 2 (SF-12v2) foi usado para medir a QVRS. Análises de regressão logística foram usadas para determinar se fatores sociodemográficos e percepções psicossociais durante a pandemia de COVID-19 estavam associados ao nível de AF. Com base nas diretrizes nacionais atuais para o exercício no Japão, os entrevistados foram classificados por nível semanal de AF como grupo Inativo e Grupo Ativo para avaliar a influência da AF na QVRS. **RESULTADOS:** A média de AF total foi de 19,3 equivalentes metabólicos totais hora/semana, e a prevalência de estilo de vida inativo foi de 45,9% entre os entrevistados. Cada ano de idade foi associado a uma razão de chances (OR) de 0,92 (IC 95% 0,87-0,97) para se tornar inatividade física no pós-parto. Fatores positivamente associados a níveis mais ativos foram maior número de dias para o parto (OR = 1,00; IC 95% 1,00-1,01), multiparidade (OR = 1,50; IC 95% 1,00-2,23), ter alguém para conversar parceiro (OR = 2,04; IC 95% 0,96-4,36) e não ter ansiedade sintomas (OR = 0,58; IC 95% 0,35-0,97). O grupo Ativo apresentou escores de QVRS significativamente maiores do que o grupo Inativo nas seguintes escalas do componente físico ( $p < 0,001$ ), resumo do componente mental ( $p = 0,041$ ). **CONCLUSÕES:** Os fatores influentes para o nível de AF pós-parto foram idade mais jovem, maior duração após o parto, multiparidade e não apresentar sintomas de ansiedade, que se correlacionaram positivamente com AF. A presença de alguém com quem conversar sobre cuidados com os filhos e questões do parceiro foi associada à manutenção de maior AF entre as puérperas, sugerindo esse fator como influência positiva na AF em condições instáveis.

### Referência

NOMURA, Yumi; ARAKI, Tomoko. Factors influencing physical activity in postpartum women during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey in Japan. **BMC Women's Health**, v. 22, n. 1, p. 371, 2022. Disponível em: <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-022-01959-9>. Acesso em: 17 set. 2022.

## 3. Trabalhar em casa durante o COVID-19 está associado ao aumento da participação esportiva? Contextos do Esporte, Localização Esportiva e Desigualdade Socioeconômica

DOI: <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph191610027>

### Resumo

Pesquisas anteriores se concentraram principalmente na associação entre trabalhar em casa (WFH) e atividade física, estabelecendo que a atividade física diminuiu entre as pessoas WFH durante a pandemia de COVID-19. Em nosso estudo, investigamos a associação entre WFH e especificamente a participação esportiva (competitiva e não competitiva). Teorizamos que a WFH ofereceria aos indivíduos oportunidades adicionais de praticar esportes durante a pandemia. As restrições governamentais na época restringiam as oportunidades de participação em esportes organizados e em esportes com os outros. Portanto, esperávamos que a participação esportiva durante a pandemia fosse amplamente restrita à participação individual e à participação em casa ou no espaço público. Por meio de análises descritivas e análises de variância ajustadas ( $n = 1506$ ), encontramos associações positivas entre WFH e vários aspectos da participação esportiva. Indivíduos com menor escolaridade, em particular, parecem estar se beneficiando do WFH relacionado à sua participação esportiva no espaço público, e indivíduos economicamente desfavorecidos também parecem estar se beneficiando do WFH no que diz respeito à sua participação esportiva em casa. Nossos achados estendem a literatura sobre atividade física e participação esportiva entre pessoas que trabalharam em casa durante a pandemia de COVID-19, oferecendo implicações para políticas de WFH, oportunidades esportivas no espaço público e ambientes favoráveis à atividade física.

### Referência

GRUBBEN, Malou *et al.* Is working from home during COVID-19 associated with increased sports participation? contexts of sports, sports location and socioeconomic inequality. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 16, p. 10.027, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/16/10027>. Acesso em: 17 set. 2022.

## 4. Mudanças longitudinais e correlações do cumprimento dos níveis de atividade física recomendados pela OMS no Reino Unido durante a pandemia de COVID-19: resultados do estudo HEBECO

DOI: <https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0273530>

### Resumo

**FUNDO:** A pandemia do COVID-19 viu repetidas restrições impostas pelo governo ao movimento. Este estudo teve como objetivo avaliar as tendências longitudinais da atividade física (AF) em uma amostra autosselecionada do Reino Unido e identificar os principais correlatos dessas tendências.

**MÉTODOS:** De 23 de abril de 2020 a 30 de janeiro de 2021, foram coletadas medidas de engajamento de PA em uma amostra de 1.947 adultos residentes no Reino Unido. As equações de estimativa generalizada (GEE) exploraram as tendências no envolvimento com AF ao longo do tempo e como fatores sociodemográficos, de saúde e contextuais afetaram a obtenção dos níveis recomendados de AF pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (constituindo atividade de fortalecimento muscular (MSA) e AF moderada ou vigorosa (MVPA)).

**RESULTADOS:** Enquanto um em cada cinco atingiu os níveis recomendados de PA no primeiro bloqueio do Reino Unido em abril-junho de 2020 (19,5%, IC 95% 17,8-21,3%) e uma proporção semelhante em junho-julho de 2020 (17,7%, IC 95% 16,1- 19,5%), isso foi reduzido durante o período de restrições facilitadas em agosto-setembro de 2020 (15,2%, IC 95% 13,7-16,9%) e o segundo bloqueio do Reino Unido em novembro de 2020 a janeiro de 2021 (14,1%, IC 95% 12,6-15,9 %). Tendências semelhantes foram observadas para MSA e MVPA individualmente. Melhor qualidade de vida, maior posição socioeconômica e níveis de AF pré-COVID-19 foram associados ao atendimento dos níveis de AF recomendados pela OMS, enquanto aqueles que vivem com sobrepeso ou obesidade, um fator limitante de saúde condição, ou isolando mostrou as associações inversas. Associações tempo - específicas com MSA ou AFMV foram observadas para sexo e idade.

**CONCLUSÃO:** As reduções nos níveis de PA durante o primeiro bloqueio estrito continuaram sem reversão durante o período seguinte. A associação de mudanças negativas com índices socioeconômicos e relacionados à saúde aponta para o aprofundamento das iniquidades em saúde durante a pandemia.

### Referência

MITCHELL, John J. *et al.* Longitudinal changes and correlates of meeting WHO recommended levels of physical activity in the UK during the COVID-19 pandemic: findings from the HEBECO study. **PloS One**, v. 17, n. 8, e0273530, 2022. Disponível em:

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0273530>. Acesso em: 17 set. 2022.

## 5. Explorando Barreiras e Facilitadores à Atividade Física durante a Pandemia de COVID-19: Um Estudo Qualitativo

DOI: <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph19159169>

### Resumo

Dados quantitativos mostram que a atividade física (AF) diminuiu durante a pandemia de COVID-19, com impactos diferenciados entre os grupos demográficos. A pesquisa qualitativa é limitada; assim, este estudo teve como objetivo compreender as barreiras e facilitadores da AF durante a pandemia, com foco em grupos mais propensos a serem afetados por restrições, e mapeá-los no modelo de comportamento de capacidade, oportunidade e motivação (COM-B). Entrevistas individuais foram realizadas com adultos mais jovens (18-24 anos) e idosos (com mais de 70 anos), aqueles com saúde física ou mental de longo prazo condições e pais de crianças pequenas. Os temas foram identificados por meio de análise temática reflexiva e mapeados em domínios COM-B. Um total de 116 participantes contribuíram (de 18 a 93 anos, 61% mulheres, 71% brancos britânicos). Os principais temas foram a importância do ambiente ao ar livre, impacto das restrições do COVID-19, medo de contrair o COVID-19 e nível de envolvimento com exercícios em casa. As responsabilidades de cuidar e as prioridades conflitantes eram uma barreira. PA como método de socialização, estabelecimento de novas rotinas e a importância da AF para a proteção da saúde mental foram motivadores. A maioria dos temas mapeou os domínios COM-B de oportunidade física (fatores ambientais) e motivação reflexiva (avaliações/planos). Intervenções futuras devem ter como alvo esses domínios durante pandemias (por exemplo, adaptar as orientações de AF dependendo da localização e dar educação sobre os benefícios da AF para a saúde).

### Referência

ROCHE, Charlotte *et al.* Exploring barriers and facilitators to physical activity during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 15, p. 9.169, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/15/9169>. Acesso em: 17 set. 2022.

## 6. Diminuição do exercício diário desde a pandemia de COVID-19 e a deterioração da qualidade de vida relacionada à saúde na população idosa: um estudo transversal de base populacional

DOI: <https://dx.doi.org/10.1186/s12877-022-03316-9>

### Resumo

**FUNDAMENTOS:** O atual estado de prolongamento da doença por coronavírus (COVID-19), pode afetar muitos aspectos da vida das pessoas, especialmente a população idosa que apresenta uma diminuição no exercício regular. No entanto, se essa diminuição do exercício regular afeta a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) da população idosa, ainda não está claro. **MÉTODOS:** A atual pesquisa transversal de base populacional teve como objetivo identificar a relação entre a diminuição do exercício regular desde a pandemia de COVID-19 e quaisquer alterações na QVRS na população idosa japonesa em geral. Este estudo foi realizado como parte do programa de vacinação COVID-19 na cidade de Habikino, no Japão, entre junho e julho de 2021, usando questionários impressos. Os participantes incluíram moradores da cidade com idade  $\geq 65$  anos, e estavam sendo vacinados para COVID-19 no centro da cidade. O EuroQoL 5-dimension 5-level (EQ-5D-5L) foi avaliado em dois momentos diferentes (pré - pandemia e atual). Foram coletados dados sobre mudanças no estilo de vida, incluindo sua rotina regular de exercícios desde a pandemia. **RESULTADOS:** Por fim, foram inscritos 14.494 participantes (45,3% do total de idosos residentes na cidade). Entre eles, 4.321 participantes (29,8%) experimentaram uma diminuição no exercício regular desde a pandemia. Esses participantes mostraram uma taxa de deterioração significativamente maior em todos os domínios do EQ-5D-5L do que os participantes que não experimentaram uma diminuição no exercício regular. Na análise de regressão logística multivariada, os participantes com diminuição no exercício regular foram significativamente relacionados à deterioração do índice EQ-5D-5L em comparação com aqueles com uma rotina de exercícios regulares inalterada ( $p < 0,001$ , razão de chances ajustadas = 5,60) independente de idade, sexo, índice de massa corporal (IMC) e existência de dor nas costas, dor nas articulações e/ou dormência nas extremidades. **CONCLUSÃO:** A pesquisa atual que incluiu 45% dos idosos que vivem em uma cidade revelou que até 30% deles tiveram uma diminuição no exercício regular desde a pandemia de COVID-19. Essa diminuição foi significativamente relacionada à deterioração da QVRS independente de idade, sexo, IMC, atividades basais da vida diária e sintomas musculoesqueléticos. Nossos dados podem ser úteis para entender o problema atual e fornecer uma base sólida para a criação de diretrizes de exercícios para a era pós-COVID-19.

### Referência

TAMAI, Koji *et al.* Decreased daily exercise since the COVID-19 pandemic and the deterioration of health-related quality of life in the elderly population: a population-based cross-sectional study. **BMC Geriatrics**, v. 22, n. 1, p. 678, 2022. Disponível em: <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-022-03316-9>. Acesso em: 17 set. 2022.

## 7. Uso da Internet e atividade física de idosos durante a pandemia de COVID-19: um estudo transversal em uma cidade do norte do Japão

DOI: <https://dx.doi.org/10.1186/s12877-022-03360-5>

### Resumo

**FUNDO:** Pouco se sabe se o uso da Internet está associado à atividade física entre idosos socialmente isolados durante a pandemia da doença de coronavírus 2019 (COVID-19). Este estudo investigou a associação entre o uso da Internet e atividade física, e se essa associação difere dependendo do isolamento social entre idosos japoneses residentes na comunidade. **MÉTODOS:** Foi realizado um estudo transversal com 1.048 moradores da comunidade com idade entre 65 e 90 anos. Os dados foram obtidos por meio de um questionário autorreferido em agosto de 2020. A atividade física foi avaliada por meio do Questionário Internacional de Atividade Física -Formulário Curto. Análises de regressão logística multivariada foram usadas para calcular as razões de chance (ORs) e intervalos de confiança de 95% (ICs) para as associações entre uso de Internet e atividade física moderada a vigorosa (AFMV). **RESULTADOS:** O uso da Internet mostrou uma associação significativa com AFMV (OR = 1,42, IC 95% 1,06-1,90) após ajuste para idade, sexo, status socioeconômico autorreferido e outras características relacionadas à saúde. Quando os resultados foram estratificados por participação social e status de vida, o uso da Internet foi associado a uma probabilidade significativamente maior de AFMV entre os participantes sem participação social (OR = 1,81, IC 95% 1,03-3,17) e vivendo com a família (OR = 1,40, 95% CI 1,02-1,93). **CONCLUSÃO:** O uso da Internet foi associado à atividade física suficiente, e essa associação pode diferir dependendo do isolamento social entre os idosos da comunidade no Japão.

### Referência

SASAKI, Sashiko *et al.* Internet use and physical activity of older adults during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in a northern Japanese City. **BMC Geriatrics**, v. 22, n. 1, p. 688, 2022. Disponível em: <https://bmgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-022-03360-5>. Acesso em: 17 set. 2022.

## 8. Atividade física e persistência de anticorpos 6 meses após a segunda dose de CoronaVac em pacientes imunocomprometidos

DOI: 10.1111/sms.14213

### Resumo

Este estudo de coorte prospectivo dentro de um ensaio de vacinação de fase 4, de braço único, aberto (clinicaltrials.gov #NCT04754698) teve como objetivo investigar a associação entre atividade física e anticorpos anti-SARS-CoV-2 persistentes 6 meses após o esquema de duas doses de CoronaVac em pacientes com doenças reumáticas autoimunes (ARD) (n = 748). A imunogenicidade persistente 6 meses após a vacinação completa foi avaliada usando as taxas de soro conversão do anti-SARS-CoV-2 total IgG S1/S2, títulos médios geométricos de IgG anti-S1/S2 (GMT) e frequência de anticorpos neutralizantes positivos (NAb). A atividade física foi avaliada por meio de questionário. Estimativas pontuais ajustadas de modelos de regressão logística indicaram que pacientes fisicamente ativos tinham maiores chances de taxas de soro conversão (OR 1,5 [IC 95% 1,1 a 2,1]) e positividade de NAb (OR 1,5 [IC 95% 1,0 a 2,1]) e aproximadamente 43% maior GMT (42,8% [IC 95% 11,9 a 82,2]) do que os inativos. Em conclusão, entre os pacientes imunocomprometidos, ser fisicamente ativo foi associado a um aumento na persistência de anticorpos por 6 meses após um curso completo de uma vacina inativada contra SARS-CoV-2.

### Referência

GUALANO, Bruno *et al.* Physical activity and antibody persistence 6 months after the second dose of CoronaVac in immunocompromised patients. **Scand J Med Sci Sports**, v. 32, p. 1.510-1.515, 2022. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/sms.14213>. Acesso em: 17 set. 2022.

## 9. Mudanças globais na atividade física de crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão sistemática e meta-análise

DOI: <https://dx.doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.2313>

### Resumo

Importância Inúmeras medidas de distanciamento físico foram implementadas para mitigar a propagação do vírus COVID-19, que pode ter afetado negativamente os níveis de atividade física de crianças e adolescentes. Objetivos: Realizar uma revisão sistemática e meta-análise da literatura que usou medidas validadas para documentar mudanças na atividade física de crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19 e estimar se as mudanças na atividade física diferiram entre moderadores de nível de participante, contextuais e metodológicos. As fontes de dados PubMed, PsycInfo, SPORTDiscus, Web of Science, Scopus, CINAHL e MEDLINE foram pesquisadas (de 1º de janeiro de 2020 a 1º de janeiro de 2022). Um total de 1085 registros não duplicados foram recuperados. Estudos foram incluídos se relatassem (1) alterações na duração da atividade física em qualquer intensidade para crianças ou adolescentes (idade  $\leq 18$  anos) comparando antes e durante a pandemia de COVID-19 usando ferramentas validadas de medição de atividade física e foram (2) de amostras da população geral, (3) revisado por pares e (4) publicado em inglês. Extração de dados e Síntese: Um total de 126 artigos foi submetido à revisão de texto completo. Os dados foram analisados usando uma meta-análise de efeitos aleatórios, que foi realizada em janeiro de 2022. Principais resultados e Medidas: Mudança na duração do envolvimento em atividade física em qualquer intensidade comparando antes e durante o COVID-19. Resultados: Vinte e dois estudos, incluindo 46 amostras independentes e 79 tamanhos de efeito de 14 a 216 participantes (idade média, 10,5 anos; intervalo, 3-18 anos) foram incluídos. A alteração percentual na duração do envolvimento na atividade física diária total de antes e durante o COVID-19 foi de -20% (IC de 90%, -34% a -4%). As análises de moderação revelaram que as mudanças foram maiores para atividades de maior intensidade (-32%; IC 90%, -44% a -16%), correspondendo a uma redução de 17 minutos nos níveis diários de atividade física moderada a vigorosa das crianças. A redução na atividade física também foi maior para amostras localizadas em latitudes mais altas (37%; IC 90%, -1% a 89%) e para estudos com maior duração entre a atividade física avaliações (25%; IC 90%, -0,5% a 58%). Conclusões e relevância Crianças e adolescentes experimentaram reduções mensuráveis na atividade física durante a pandemia de COVID-19. Os resultados ressaltam a necessidade de fornecer acesso reforçado a apoio e recursos relacionados à atividade física para garantir uma boa saúde e funcionamento social entre crianças e adolescentes durante os esforços de recuperação da pandemia.

### Referência

NEVILLE, Ross D. *et al.* Global changes in child and adolescent physical activity during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Pediatr.**, v. 176, n. 9, p. 886-894, 2022. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2794075>. Acesso em: 17 set. 2022.

## 10. Revisão Sistemática de Reabilitações Baseadas em Atividade Física Relacionada à COVID-19: Benefícios a serem confirmados por abordagens metodológicas mais robustas

DOI: <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph19159025>

### Resumo

A primeira emergência foi para receber e tratar pacientes com COVID-19 em fase aguda; hoje, há uma clara necessidade de propor programas adequados de reabilitação pós-aguda. O objetivo desta pesquisa foi revisar sistematicamente os efeitos dos programas de atividade física na recuperação de pacientes pós-COVID-19. A pesquisa bibliográfica seguiu os Itens de Relatório Preferenciais para Revisão Sistemática e Meta-análise (PRISMA), foi registrado no banco de dados PROSPERO (CRD42022289219) e foi realizado entre agosto e dezembro de 2021. Um total de 35 estudos dos 1.528 inicialmente identificados foram finalmente incluídos na análise. A revisão sistemática mostrou claramente os benefícios para a saúde da reabilitação, incluindo atividade física na recuperação pós-COVID-19, independentemente das modalidades de exercício. Esses resultados positivos foram observados até mesmo com pequenas remobilizações musculares para casos graves (ou seja, alterações posturais, poucos passos - 2 vezes/dia) ou com baixos volumes de exercício para casos leves a moderados (ou seja, 120 min/semana). Um total de 97% dos 29 estudos que realizaram análises estatísticas demonstraram um aumento significativo em pelo menos um parâmetro da capacidade funcional, e 96% dos 26 estudos que investigaram estatisticamente os efeitos na qualidade de vida, saúde mental e estado geral melhorias relatadas. No entanto, a maioria dos estudos foram retrospectivos, não controlados e inscritos em idosos com comorbidades apresentadas em formas graves de COVID-19. Atividade física programas, além de sua alta heterogeneidade, permaneceram pouco descritos em 83% dos estudos e fizeram parte de um programa multidisciplinar para 89% dos estudos. Apesar dos resultados promissores, hoje existe uma necessidade real de estudos prospectivos bem delineados que avaliem especificamente os efeitos da atividade física. Além disso, pode parecer relevante propor programas padronizados considerando ainda as principais características dos pacientes, como idade, comorbidades ou gravidade do COVID-19.

### Referência

BAILLY, Méline *et al.* Systematic review of COVID-19-related physical activity-based rehabilitations: benefits to be confirmed by more robust methodological approaches. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 15, p. 9.025, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1957319>. Acesso em: 17 set. 2022.



Clique [aqui](#) e confira os demais artigos

O que você achou deste Boletim?  
Sua opinião é muito importante para nós!  
Acesse: [boletimbibliocovid\\_suaopiniaio](#)

## Expediente

### Coordenação do Projeto

Viviane Veiga (ICICT- Coordenadora da Rede de Bibliotecas Fiocruz)  
Patrícia Mendes (ICICT/CRBF)  
Adriano da Silva (ENSP/BibCLAVES)  
Gizele Ribeiro (ICICT/BibSP)

### Referencistas responsáveis

Glauce Pereira- ICICT/BibSP  
Renata Azevedo- EPSJV/BibEB

### Apoio

Isabella Pereira - Bolsista (ICICT/CRBF)  
Açucena Costa Lima - estagiária da Rede de Bibliotecas | FIOCRUZ

### Projeto gráfico

Luciana Rocha Mariz Clua – Multimeios | ICICT | FIOCRUZ

### Diagramação

Luciana Rocha Mariz Clua – Multimeios | ICICT | FIOCRUZ  
Isabella Pereira - Bolsista (ICICT/CRBF)  
Açucena Costa Lima - estagiária da Rede de Bibliotecas | FIOCRUZ

**Ilustração BiblioCovid:** Luciana Rocha Mariz Clua - Multimeios | ICICT | FIOCRUZ

**Imagens:** Pixabay

## Rede de Referencistas da Rede de Bibliotecas Fiocruz



Viviane Veiga  
ICICT/CRBF



Patricia Mendes  
ICICT/CRBF



Adriano da Silva  
ENSP/BibCLAVES



Martha Silveira  
Fiocruz Bahia/BibIGM



Gizele Ribeiro  
ICICT/BibSP



Adagilson Silva  
Fiocruz PE/BibIAM



Adrienne Oliveira  
COC/BHCS



Arlete Santos  
ENSP/BibCESTEH



Giovania Santos  
de Jesus  
ICICT/CRBF



Glauce de Oliveira  
Pereira  
ICICT/BibSP



Marise Terra  
Lachini - COC/BHCS



Marluce Maciel  
Antelo - EPSJV/  
BibEB



Mayara Alves  
Fiocruz Petrópolis/  
BibPFI



Vera Queiróz  
ENSP/BibGESTEC



Nuzia Santos  
Fiocruz Minas  
BibMINAS



Rachel Alves  
Pereira Azevedo  
COC/ BHCS



Renata Azeredo  
EPSJV/BibEB



Janaína Leal  
INCQS/BIBINCQS



Isabella Pereira  
ICICT/CRBF