

# IMPACTO DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES PÓS-COVID-19: UM ESTUDO LONGITUDINAL

Jhemilly Scarleth Araujo Fernandes<sup>1</sup>, Maria Luiza Nunes Pires<sup>2</sup>, Ana Flávia Sordi<sup>3</sup>,  
Maria Luiza Amaro Camilo<sup>4</sup>, Braulio Henrique Magnani Branco<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá, Universidade Cesumar – UNICESUMAR.  
jhemillyfernandes2@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá, Universidade Cesumar – UNICESUMAR.  
marialuizanunespires@hotmail.com

<sup>3</sup> Professora, Mestre, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. ana.sordi@unicesumar.edu.br

<sup>4</sup> Mestranda, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. malucamilofisio@gmail.com

<sup>5</sup> Doutor, Departamento de Pós-graduação em Promoção a Saúde, UNICESUMAR. Pesquisador do  
Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. braulio.branco@unicesumar.edu.br

**Introdução:** O período pós-COVID-19 refere-se à fase de recuperação após a infecção aguda pela COVID-19, durante a qual podem persistir sintomas e complicações que afetam diferentes sistemas do corpo. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos tem se mostrado crucial na reabilitação de pacientes pós-COVID-19. Estudos atuais destacam que a atividade física regular após a infecção pelo coronavírus desempenha um papel significativo na melhoria da capacidade física, redução da fadiga, fortalecimento do sistema imunológico e promoção da qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar a qualidade de vida e o nível de atividade física de mulheres pós-COVID-19 após o período de 1 ano. **Delineamento:** Estudo observacional longitudinal, composto por 20 mulheres acometidas pela COVID-19 que autorrelataram ser praticantes ( $n=7$ ) e não praticantes ( $n=13$ ) de atividade física. As voluntárias foram submetidas a avaliação da qualidade de vida através do instrumento *12-item health survey (SF-12)* e do nível de atividade física através do *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. ANOVA *Two-way* com post hoc de Bonferroni foi utilizada para comparar o primeiro momento e o segundo momento (após 1 ano). Dados com distribuição normal foram descritos por média e desvio-padrão ( $\pm$ ) e dados categóricos foram descritos com frequência absoluta ( $n$ ) e frequência relativa (%). **Resultados:** Pela análise do *SF-12*, diferença significativa de grupo foi encontrada nos parâmetros de saúde física entre as mulheres praticantes e não praticantes ( $p=0,0026$ ) e nos parâmetros de saúde mental ( $p=0,0161$ ). De acordo com o IPAQ aplicado no segundo momento, dentre as praticantes de atividade física, 85,7% são consideradas ativas e 14,3% irregularmente ativas. Por outro lado, entre as não praticantes, 30,8% são sedentárias, 46,2% irregularmente ativas, 23% ativas.

**Conclusões:** A prática regular de atividades físicas resultou em uma notável melhoria na qualidade de vida, contemplando tanto os aspectos físicos quanto mentais. Esses resultados reforçam a importância de incorporar a atividade física como parte essencial dos cuidados de saúde na reabilitação de pacientes pós-COVID-19. Essa abordagem é fundamental para melhorar a capacidade física, reduzir a fadiga e, conseqüentemente, promover uma recuperação ampla e abrangente.

**Descritores:** Qualidade de vida; Reabilitação; COVID longa.