

EJERCICIO FÍSICO PARA PACIENTES RECUPERADOS DE LA COVID-19: EXPERIENCIA INNOVADORA EN LA UNIVERSIDAD DE SÃO PAULO (BRASIL)


JAVIER BRAZO-SAYAVERA (1,2), ALBA CAMACHO-CARDENOSA (3), MARTA CAMACHO-CARDENOSA (4), EUGENIO MERELLANO-NAVARRO (5), GABRIEL PEINADO COSTA (6), ÁTILA ALEXANDRE TRAPÉ (6)

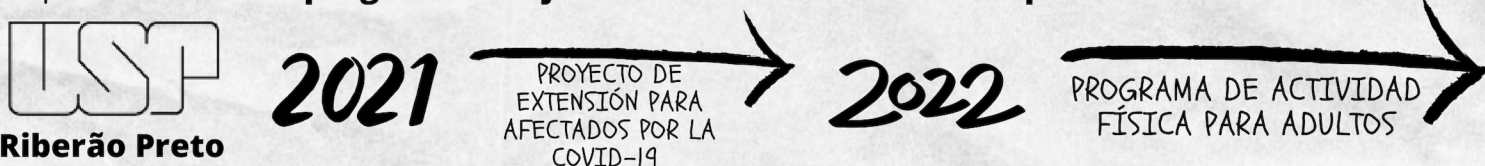
(1) Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España; (2) Universidad de la República, Rivera, Uruguay; (3) Universidad de Granada, Granada, España; (4) Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba, Córdoba, España; (5) Universidad Católica del Maule, Talca, Chile; (6) Universidad de São Paulo, Riberão Preto, Brasil.

CONTEXTO



OBJETIVOS

 **Mejorar los parámetros de salud de los pacientes recuperados de COVID-19 que habían iniciado un programa de ejercicios en condiciones de hipoxia.**



PROCEDIMIENTO

3 DÍAS	3 X 60 MINUTOS	SESIÓN	ACTIVIDADES DEPORTIVAS EJERCICIOS DE FUERZA EJERCICIOS AERÓBICOS EQUILIBRIO Y AGILIDAD	PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO INTENSIDAD ENTRE "MODERADO" Y "UN POCO DIFÍCIL"	EVALUACIÓN DE SALUD DESPUÉS DE 8 Y 24 SEMANAS CALIDAD DE VIDA Y SALUD MENTAL CONDICIÓN FÍSICA PARÁMETROS HEMATOLÓGICOS FUNCIÓN PULMONAR

LECCIONES APRENDIDAS

- 1 Las personas que quedan afectadas por una enfermedad grave y recurren al ejercicio como terapia para mejorar su estado de salud se hacen conscientes de la importancia del ejercicio.
- 2 A pesar de que las personas consideran importante el ejercicio, el abandono de programas continuados en el tiempo es alto por diferentes barreras que las personas experimentan.
- 3 Las personas recuperadas de COVID-19 participantes de un estudio de investigación desean continuar haciendo ejercicio sin tener el estigma de ser catalogadas como enfermas de COVID-19, por esto se hace necesaria la creación de un nuevo programa más heterogéneo. El programa específico de actividad física en el post-COVID fue importante durante la fase más difícil de la pandemia.