

## O uso do treinamento resistido na recuperação de indivíduos asmáticos pós Covid

MENDES, Felipe Ramos<sup>1</sup>  
VESPASIANO, Bruno De Souza <sup>2</sup>

### RESUMO

A pandemia do COVID-19 prejudicou significativamente a saúde global e trouxe à tona o papel crítico que bons hábitos de saúde e o condicionamento físico desempenham no suporte à função imunológica, atenuando o risco de doenças crônicas e promovendo a resiliência geral da população. Indivíduos com condições pré-existentes, como asma, podem ter maior risco de complicações do COVID-19 e podem exigir programas de reabilitação especializados para ajudar na recuperação. O treinamento resistido com pesos é uma forma de exercício físico que envolve o uso de pesos ou elásticos para aumentar a força e a resistência muscular entre outros benefícios. O objetivo desta pesquisa foi avaliar os efeitos do treinamento resistido com pesos na recuperação de indivíduos asmáticos pós COVID-19. Esta pesquisa foi realizada por meio de uma revisão sistematizada utilizando do banco de dados da Scielo, Google Acadêmico e Pubmed, A revisão inclui estudos que investigaram os efeitos do treinamento resistido na força muscular, resistência e função pulmonar em indivíduos com asma ... Os resultados dos estudos sugerem que o treinamento de resistência pode melhorar esses resultados em indivíduos asmáticos. Além disso, também se discute os benefícios potenciais do treinamento de resistência, como redução da inflamação e melhora da função imunológica, que podem auxiliar na recuperação de indivíduos asmáticos pós COVID-19. Sugere-se pesquisas futuras para melhor esclarecer sobre o tema.

**PALAVRAS-CHAVE:** COVID-19; asma; musculação resistida.

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva– FAIT

<sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva– FAIT