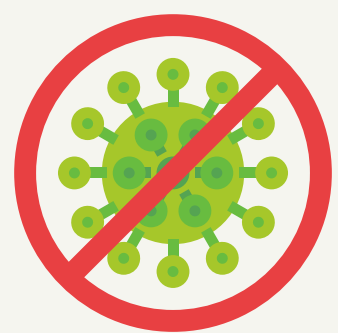


# O TFM e a COVID-19



**Mantenha as medidas de prevenção e controle da COVID-19**



**COMBATE À  
COVID 19**

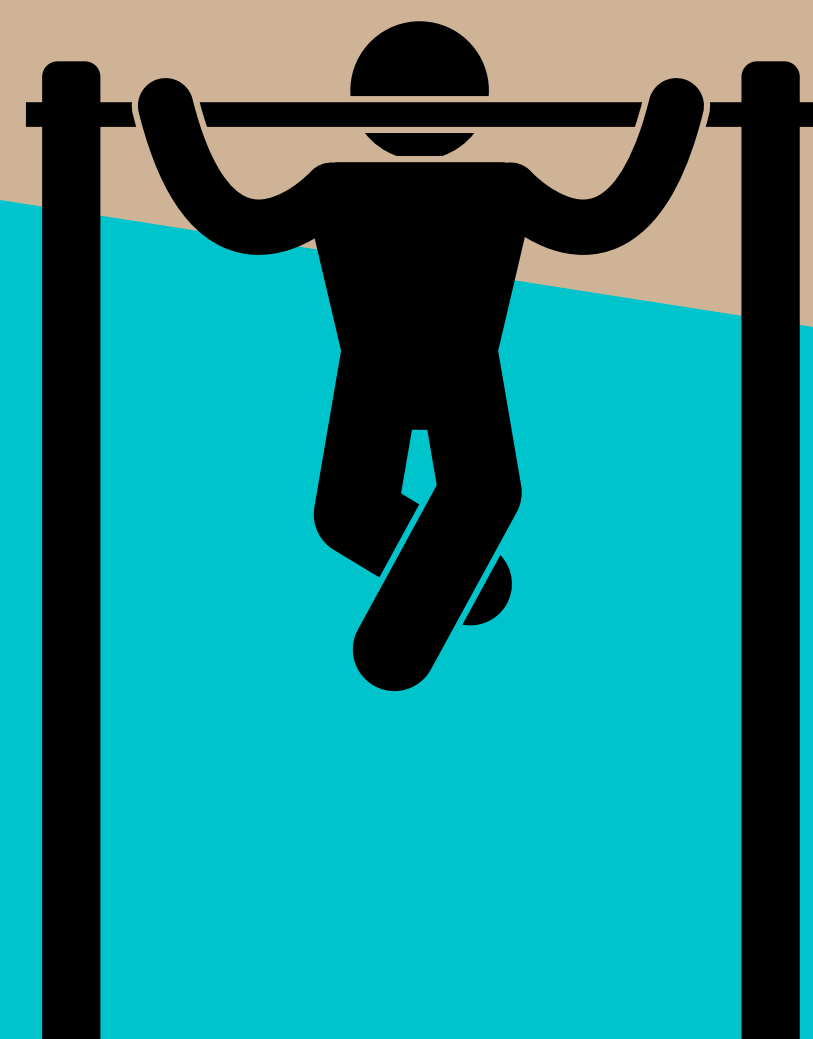


**Um estudo recente, com quase 50 mil pessoas, mostrou que a chance de HOSPITALIZAÇÃO e MORTE decorrentes da COVID-19 é 2,5 vezes maior em pessoas sedentárias.**

(Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. Sallis *et al.*, 2021)

**Outro estudo, realizado pela USP, avaliou indivíduos hospitalizados com COVID-19 e verificou que aqueles que tinham mais força e massa muscular tendiam a permanecer menos tempo internados.**

(Muscle Strength and Muscle Mass as Predictors of Hospital Length of Stay in Patients with Moderate to Severe COVID-19: A Prospective Observational Study. Gil *et al.*, 2021)



**A prática diária do Treinamento Físico Militar pode contribuir para a redução do risco de internação e de morte decorrentes da COVID-19.**

