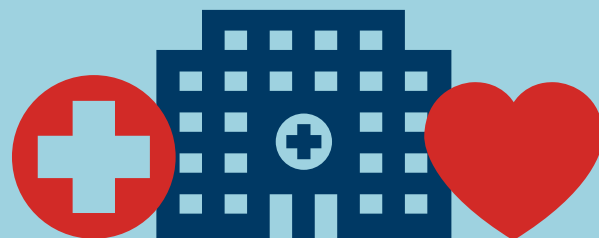
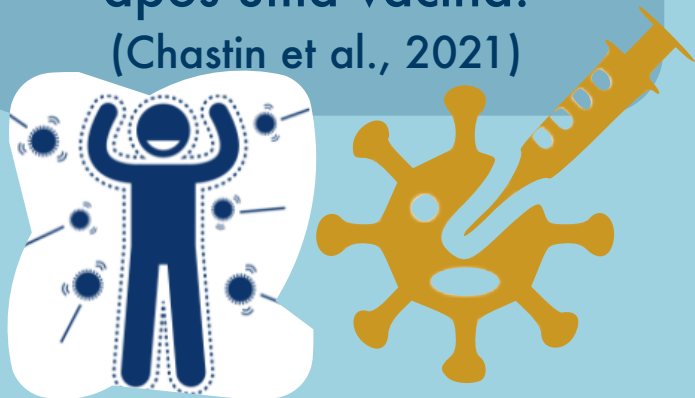


EXERCÍCIO FÍSICO NO COMBATE À COVID 19



O exercício físico **aumenta** em 50% a probabilidade de ter níveis elevados de anticorpos, após uma vacina.

(Chastin et al., 2021)



O exercício físico **reduz** a incidência das formas mais **graves** da doença, o número de **hospitalizações** e a taxa de mortalidade.

(Sallis et al., 2021)

O exercício físico ajuda a **reduzir** a gordura corporal, prevenindo a **OBESIDADE** , que é a responsável por **aumentar** em até 108% o risco de **intubação** por Covid-19.

(Kompaniyets et al., 2021)



Uma recente pesquisa com 2.586 corredores amadores holandeses apontou que **93,9%** **continuaram correndo** durante o *lockdown*. Destes, **10** testaram **positivo** para COVID-19. Porém, **somente 2** corredores deram entrada no hospital, permanecendo apenas 1 dia na internação .

(Cloosterman et al., 2020)

REALIZE SEU TREINAMENTO FÍSICO MILITAR NO MÍNIMO 4 VEZES NA SEMANA!

MANTENHA AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE DA COVID-19

