



## **Informe 3 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) - Perguntas mais frequentes sobre exercício físico e a COVID-19:**

São Paulo, 30 de março de 2020

A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), tendo em vista a pandemia de COVID-19 e a responsabilidade que entidades médicas têm no esforço conjunto para controlar essa infecção, vem cumprindo seu papel representativo dos especialistas em Medicina do Exercício e do Esporte, bem como exercendo sua função social, divulgando Informes e Notas, onde disponibiliza informações e posicionamentos que julga relevantes, dentro da área de atuação da especialidade.

Em função do grande número de dúvidas que têm sido encaminhadas aos nossos canais de comunicação (site, Instagram e Facebook), decidimos publicar as perguntas mais frequentemente formuladas com suas respectivas respostas.

1) Realizar exercícios físicos em academias, clubes esportivos e similares aumenta o risco de infecção pelo coronavírus?

**Resposta:** De acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde do Brasil (MSB), que são endossadas pela nossa Sociedade (SBMEE), se deve evitar a prática de exercícios físicos em locais fechados e com possibilidade de grande número de frequentadores simultaneamente, pois isto aumenta a probabilidade de transmissão do coronavírus. Além disso, o uso e manipulação de equipamentos por diferentes pessoas (esteiras, bicicletas ergométricas, aparelhos de musculação etc.), que podem estar com superfícies eventualmente contaminadas por praticantes infectados, aumenta também o risco de transmissão da COVID-19. Desta forma, a ida a academias, clubes esportivos e similares, mesmo em condomínios, onde esta situação de aglomeração e/ou uso compartilhado de equipamentos possa ocorrer, deve ser evitada por todos.



2) Realizar exercício físico ao ar livre (como caminhar, correr, pedalar etc.) aumenta o risco de infecção pelo coronavírus?

**Resposta:** De acordo com a OMS, o MSB e a nossa Sociedade (SBMEE), realizar exercício físico ao ar livre está recomendado, observando sempre os protocolos de prevenção amplamente conhecidos. Ressaltem-se os cuidados para que o exercício seja feito de forma isolada (nunca em grupo), evitando aglomerações e contatos pessoais próximos, respeitando distância interpessoal adequada (pelo menos de um metro, segundo o MSB), além de manter os cuidados preconizados de etiqueta respiratória e de higiene. Em relação a estes protocolos preventivos, cabe ressaltar que, ao sair de casa, o praticante pode se expor a situações de imprevisibilidade, precisando estar atento para evitar a possibilidade de aproximação inadequada com outras pessoas em elevadores de prédios, áreas comuns de condomínios e em espaços públicos (já que outros podem ter a mesma ideia de se dirigir àquele local escolhido, causando aglomerações indesejadas), além do risco potencial de contato com superfícies diversas (botões, corrimão, maçanetas, portas, barras de apoio e/ou para alongamento etc.), eventualmente contaminadas. Portanto, a prática de exercício ao ar livre, desde que não proibida por lei decretada pelo poder executivo, para determinada localidade ou região, está recomendada, por ter, reconhecidamente, efeitos benéficos para a saúde física e mental (especialmente nesse período de redução de mobilidade social), mas precisando seguir sempre as recomendações de distanciamento e de higiene preventiva, preconizadas pelos órgãos oficiais de saúde.

3) Porque, nos primeiros Informes da SBMEE, foi colocado que o exercício ao ar livre estava recomendado, com os cuidados de evitar aglomeração de pessoas e respeitando-se as etiquetas respiratória e de contato, mas, em Nota de 22/03/2020, há uma recomendação dizendo o contrário?

**Resposta:** Não se trata de recomendação contrária. A SBMEE já publicou 2 Informes e 2 Notas, a respeito de Exercício Físico e a COVID-19 (disponíveis em nosso site, Instagram e Facebook). Assim como a OMS e o MSB, entre outras instituições, recomendamos a prática de exercício ao ar livre, seguidas as precauções amplamente divulgadas e conhecidas. Entretanto, conforme consta em nossas Notas (em 22/03 e 25/03, esta última com maior detalhamento), nas localidades onde existir determinação legal de quarentena,



com isolamento social mais rígido, como no estado de SP (cujo governador declarou que iria deixar de fazer atividades físicas ao ar livre, para não descumprir seu próprio decreto), achamos oportuno lembrar/estimular a opção de treino domiciliar, para que as pessoas tentassem se manter ativas. Por isso, quando existir este tipo de restrição legalmente decretada, prevalece a mensagem geral de "Ficar em casa", a não ser nos casos de exceção, previstos na lei promulgada. Portanto, nesta situação específica (que, dependendo da evolução da pandemia, pode vir a ocorrer em diferentes locais ou regiões), não se trata de seguir determinada recomendação, mas do cumprimento responsável de uma restrição legal e de procurar opções viáveis (como o exercício em casa), pois lei não se discute, se cumpre!

4) Afinal, no Brasil, é permitido ou não realizar exercícios físicos ao ar livre?

**Resposta:** Nos locais onde há uma determinação legal de quarentena, decretada pelo poder executivo, envolvendo maior rigor na restrição de mobilidade social, a prática regular de exercícios ao ar livre pode estar proibida, conforme exemplificado na pergunta 3. Como temos observado que estas determinações podem se tornar mais ou menos restritivas, no transcorrer da pandemia da COVID-19, aconselhamos que cada pessoa consulte regularmente os órgãos locais competentes, a fim de ter informações atualizadas sobre o estado de restrição de mobilidade onde reside, evitando infringir proibições determinadas por lei em vigor para sua cidade e/ou estado.

5) A recomendação da SBMEE, quanto à prática de exercícios ao ar livre, é diferente de outras instituições (tais como a Organização Mundial da Saúde - OMS, Ministério da Saúde do Brasil - MSB, American College of Sports Medicine - ACSM, British Association of Sports and Exercise Medicine e COPAMEDE)?

**Resposta:** O posicionamento da SBMEE é de que está recomendado realizar exercícios físicos ao ar livre, de maneira individual (nunca em grupos), desde que sempre se evitem aglomerações, se respeite manter a distância mínima de um metro entre as pessoas, além de observar os demais cuidados preconizados de prevenção, higiene e etiqueta respiratória. A SBMEE publicou seu primeiro Informe, sobre este assunto, em 17/03/2020, tendo sido uma das primeiras, entre estas instituições, a se manifestar positivamente sobre a citada prática. As recomendações de todas estas entidades, mencionadas



nesta pergunta, têm teor semelhante e concordância com o posicionamento da SBMEE.

6) A prática de exercícios físicos é benéfica para o sistema imunológico das pessoas?

**Resposta:** A prática regular de exercícios físicos está associada a uma melhora da função imunológica em seres humanos, otimizando as defesas do organismo diante de agentes infecciosos. Isso não quer dizer que uma pessoa fisicamente ativa está imune ao coronavírus, pois este é um agente infeccioso novo, com a população mundial não tendo exposição suficiente para ter anticorpos para combater este vírus. Portanto, os cuidados gerais, amplamente divulgados, como evitar aglomerações, lavar as mãos regularmente com água e sabão ou usar álcool gel 70% e manter a etiqueta respiratória, além de observar determinações obrigatórias de restrição de mobilidade e/ou de isolamento social, decretadas pelo poder executivo em localidades específicas, devem ser seguidos por todos, independentemente de seu nível de condicionamento físico.

7) Ser fisicamente ativo ou até mesmo ser um atleta confere imunidade contra o coronavírus?

**Resposta:** Não. Um bom condicionamento físico está associado a uma melhor ativação do sistema imunológico. Contudo, conforme respondido na pergunta 6, isto não confere imunidade irrestrita, inclusive em relação ao coronavírus.

8) Pessoas que apresentam manifestações clínicas compatíveis com um quadro infeccioso de vias aéreas (tais como febre, tosse, coriza etc.) podem realizar exercícios físicos?

**Resposta:** Conforme as recomendações das autoridades de saúde (como a OMS e o MSB), quando uma pessoa apresentar manifestações compatíveis com uma infecção respiratória, ela deve se manter isolada, em casa (com o cuidado de isolamento dos demais moradores também), por 14 dias, para evitar a transmissão de uma eventual infecção pelo coronavírus (a não ser se apresentar febre persistente e, principalmente, dificuldade para respirar, quando deve procurar atendimento especializado). Na citada situação de isolamento domiciliar, o que se recomenda é que a pessoa fique em repouso



e não faça exercícios físicos, mesmo que em casa, até que ocorra a recuperação completa da infecção respiratória.

Demais Informes e Notas referentes ao coronavírus, anteriormente publicados pela SBMEE, podem ser encontrados nas seguintes mídias:

- Site: [www.medicinadoesporte.org.br](http://www.medicinadoesporte.org.br)
- Instagram: @sbmee
- Facebook: [sociedadebrasileiramedicinaexercicioesporte](https://www.facebook.com/sociedadebrasileiramedicinaexercicioesporte)

## **Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte**

**Presidente: Dr. Marcelo Bichels Leitão**

**Presidente Eleito: Dr. Marcos Henrique Laraya**

**Participaram da elaboração deste documento: Dr. Daniel Arkader Kopiler, Dr. Fernando Carmelo Torres, Dr. Ivan Pacheco, Dr. José Kawazoe Lazzoli, Dr. Marcelo Bichels Leitão e Dr. Marcos Henrique Laraya.**