



Informe 4 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) - Perguntas mais frequentes sobre exercício físico e a COVID-19 (continuação):

São Paulo, 13 de abril de 2020

A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) vem cumprindo seu papel representativo dos especialistas em Medicina do Exercício e do Esporte, bem como exercendo sua função social, divulgando Informes e Notas, a respeito da COVID-19, dentro da área de atuação da especialidade.

Esta publicação atualiza informações contidas nas respostas às perguntas mais frequentes a nós enviadas, iniciadas em nosso Informe 3, de 30/03/2020.

Contamos, nesse atual informativo, com a parceria da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO).

1) A distância mínima de 1 metro entre pessoas, que algumas instituições recomendam, é válida para qualquer situação, incluindo o exercício ao ar livre?

Resposta: Diferentes instituições, no país e no mundo, têm orientado uma distância mínima preventiva, de 1 a 2 metros. Obviamente, é uma recomendação geral, que consegue englobar a grande maioria das situações cotidianas de contato interpessoal, desde conversas até filas, e que normalmente envolvem muito baixa movimentação e/ou deslocamentos. Contudo, não há uma recomendação consensual e específica sobre um distanciamento mínimo para exercícios físicos ao ar livre. Dessa forma, em localidades onde não haja proibição legal decretada por autoridade competente, a melhor recomendação é a realização individual dessa prática



e, de preferência, isoladamente, sempre evitando aglomerações (o que pode ser melhor controlado em locais conhecidos e próximos da residência) e com o maior distanciamento social possível.

2) Vi na imprensa que o distanciamento adequado entre pessoas é maior que o normalmente recomendado, quando se está em movimento, como no exercício de caminhada, corrida ou pedalar ao ar livre. Isso procede?

Resposta: Repercutiu na imprensa um único e recente estudo belgo-holandês, que sugeriu, para essas situações citadas, uma eventual ineficácia da distância mínima interpessoal, recomendada pela maioria das instituições. Isto porque haveria a possibilidade de uma pessoa se exercitando, em movimento, ter contato com eventual “nuvem” de gotículas expelidas por alguém infectado e treinando à sua frente. Dependendo da atividade e sua velocidade de deslocamento (e até do vento, bem como sua direção), o distanciamento precisaria ser maior, podendo variar e chegar até, pelo menos, 20 metros. Apesar de servir de alerta, cabe lembrar que essa pesquisa não foi submetida para publicação em nenhuma revista científica, não tendo passado pela necessária análise e crivo editoriais, pois os autores optaram por sua divulgação pública direta para, segundo eles, agilizar a divulgação. Certamente, mais pesquisas sobre isso são necessárias, para endossar essas conclusões. Por isso, não havendo proibição legal para a prática, o exercício ao ar livre, de forma individualizada e isolada, com os devidos cuidados (ver pergunta anterior), ainda é a recomendação mais prudente.

3) Pratico surf, que é um esporte individual e pode ser praticado sem contato físico. Qual o motivo para ser proibido, como temos visto em alguns locais?

Resposta: Desde o início desta pandemia, recomendamos atividades ao ar livre e lembramos os seus benefícios na saúde física e mental, desde que realizadas com os cuidados preventivos. Entretanto, pode haver proibição decretada por autoridade competente, em certas localidades. Nesse caso, onde estes gestores, avaliando a evolução local da doença, entendam ser preciso maior rigor nas restrições de mobilidades social, não se trata mais de seguir recomendações gerais, desta ou aquela instituição (inclusive a SBMEE), mas de cumprir a lei vigente.



Essas decisões de fechamento de praias, assim como das atividades nelas praticadas, têm uma avaliação mais ampla de fatores influenciadores, tais como: o aumento de pessoas circulando, de diversas formas, em vias públicas; a imprevisibilidade de ocorrer um fluxo simultâneo de praticantes para um mesmo lugar; a chance de atrair não-praticantes para esse local; a dificuldade de liberação seletiva de atividade específica, onde outras práticas são comumente realizadas e poderiam também argumentar que seguiriam as mesmas recomendações preventivas – tudo resultando em potenciais e indesejáveis aglomerações.

Como estes fatores podem variar num país de dimensões continentais e com diferentes estágios evolutivos da pandemia, recomendamos que antes de sair para praticar o surfe ou outras atividades ao ar livre, seja consultada a legislação local vigente quanto à eventual restrição da prática em sua cidade.

4) Tenho excesso de peso e, como parte do meu tratamento, me foi recomendado o exercício físico. Será que isto pode piorar a minha imunidade?

Resposta: Sabemos que pessoas com excesso de peso, especialmente obesos, apresentam maior risco para formas graves de COVID-19. Tal condição, presente em cerca de 55% da população brasileira, deve ter seu tratamento também mantido durante o período de restrição de mobilidade social. Isto inclui seguir fazendo o exercício físico que lhe foi recomendado, adaptando aos locais permitidos ou viáveis, e respeitando a prescrição adequada ao seu estado de saúde e nível de condicionamento. Como se sabe, pessoas ativas, cronicamente, apresentam melhora do sistema imunológico. Isso significa dizer que você pode, com segurança, manter seu treino e, simultaneamente, sua perda de peso. Apenas tome cuidado com dietas muito restritivas, as chamadas VLCDs (Very Low Calorie Diets; em português, dietas com calorias muito reduzidas). Estas não devem ser feitas até o fim da pandemia, pois podem ser debilitantes. Portanto, seguir perdendo peso, de forma moderada, sem exageros, é bem-vindo. Equilíbrio é a palavra de ordem, sempre com orientação médica e de profissionais especializados envolvidos.

5) Como o exercício pode auxiliar no risco de evolução para formas graves de COVID-19, em pessoas com Diabetes?

Resposta: Se você ou algum familiar é portador de Diabetes, seja tipo 1 ou 2, também tem um risco maior, infelizmente, de evolução para formas graves da



doença. A notícia boa é que a solução está nas suas próprias mãos. Basta controlar a glicose adequadamente que os riscos reduzem bastante. Aí é que se insere o exercício físico. Considerado um dos pilares do tratamento do Diabetes, ele melhora as taxas de glicose no sangue e faz a insulina (que atua nesse controle) funcionar melhor no seu organismo. Sendo assim, siga com o seu programa de atividade física, afinal de contas, “exercício é remédio”. Lembre-se: o bom controle metabólico é a chave para você se proteger e o exercício físico é base do seu tratamento.

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

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

Participaram da elaboração deste documento: Dr. Fernando Carmelo Torres, Dr. José Kawazoe Lazzoli e Dr. Marcelo Bichels Leitão (SBMEE); Dr. Clayton Luiz Dornelles Macedo, Dr. Fulvio C. Santos Thomazelli e Dr. Roberto Luís Zagury (SBEM, SBD e ABESO).

