



Av. Brigadeiro Luis Antônio, 278 - 7º andar
CEP 01318-901 São Paulo - SP
Fone: (11) 3106 7544 Fax: (11) 3106 8611
sbmee@medicinadoesporte.org.br
www.medicinadoesporte.org.br

Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19):

São Paulo, 17 de março de 2020

Face à pandemia do COVID-19, declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020, e devido à quantidade crescente de informações desconhecidas sobre questões relacionadas à possibilidade da prática de exercícios físicos pela população, neste momento, vimos esclarecer alguns pontos relevantes:

- 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.
- Pessoas ativas fisicamente têm menor chance de apresentar diversas doenças, como diabetes, hipertensão e outras doenças cardiovasculares, patologias crônico-degenerativas que levam seus portadores a serem considerados de maior risco para a infecção pelo coronavírus.
- Além de seu papel preventivo, o exercício físico também é uma importante ferramenta no tratamento e controle destas citadas doenças, pois pacientes descompensados são ainda mais suscetíveis às complicações e agravamentos da infecção pelo COVID-19.
- Isso é importante, principalmente, nos idosos, comprovadamente bastante vulneráveis a esta pandemia, além de serem uma população com maior probabilidade de portarem as mencionadas patologias, tornando-os um grupo de risco merecedor de atenção especial.
- Portanto, pessoas ativas, especialmente os idosos, devem ser incentivados a tentar manter seus exercícios físicos, mesmo que sejam necessárias algumas adaptações quanto a locais de prática ou contatos pessoais, procurando sempre prestar atenção às orientações dos órgãos oficiais de saúde.
- De acordo com as recomendações da OMS e do Ministério da Saúde do Brasil (MSB), que são aqui endossadas pela SBMEE, deve-se evitar estar em locais fechados, com grande número de pessoas ao mesmo tempo. Desta forma, a ida a academias, clubes esportivos e similares, onde esta situação de aglomeração ocorra, deve ser evitada por todos.



Av. Brigadeiro Luis Antônio, 278 - 7º andar
CEP 01318-901 São Paulo - SP
Fone:(11) 3106 7544 Fax: (11) 3106 8611
sbmee@medicinadoesporte.org.br
www.medicinadoesporte.org.br

- A prática de exercícios ao ar livre deve respeitar as recomendações da OMS e do MSB de evitar contato próximo de outras pessoas e obedecer a etiqueta respiratória e higiênica.
- Na presença de sintomas e sinais compatíveis com infecções respiratórias como febre, tosse, dispneia (falta de ar), a prática de exercícios deve ser suspensa.

Nesta oportunidade, parabenizamos o Ministério da Saúde do Brasil pela transparência referente às informações sobre a pandemia de COVID-19 e pela postura serena, porém firme, com que vem lidando com esta situação.

Participaram da elaboração deste documento da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte:

Presidente: Dr. Marcelo Bichels Leitão

Diretor Científico: Dr. José Kawazoe Lazzoli

Diretor de Comunicação: Dr. Fernando Carmelo Torres

Presidente Eleito: Dr. Marcos Henrique Laraya