



---

## **Informe 5 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) - Perguntas mais frequentes sobre exercício físico e a COVID-19 (uso de máscaras):**

São Paulo, 01 de junho de 2020

A SBMEE vem trazendo informações e esclarecimentos referentes à prática de exercícios físicos, neste período da pandemia da COVID-19.

Desde que a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu que o uso de máscaras, pela população geral, pode reduzir o risco de contaminação pelo novo coronavírus, governos estaduais e municipais passaram a decretar, em nosso país, a obrigatoriedade do seu uso, em ambientes públicos. Por conta disso, temos recebido, em nossos canais de comunicação (Site, Instagram e Facebook), diversas perguntas a respeito do seu uso durante exercícios físicos. Neste Informe, procuramos compilar as perguntas mais frequentes sobre este assunto, com as respectivas respostas, que representam a opinião da SBMEE.

**Pergunta 1:** É necessário o uso de máscaras durante a prática de exercícios ao ar livre e em academias?

**Resposta:** Nesses tempos de pandemia, o uso de máscaras no ambiente social está sendo preconizado por diversas entidades de saúde, incluindo a OMS, para reduzir a possibilidade de propagação da COVID-19. Em especial, nas localidades onde está decretada a obrigatoriedade do uso de máscara, em ambientes públicos, desde que a prática de exercícios físicos ao ar livre e/ou em academias esteja liberada pelo poder executivo, deve-se usá-la ao exercitar fora de casa, até pela necessidade de cumprimento de uma determinação legal. Portanto, se você mora numa localidade que se enquadre nesta situação, a máscara deve ser usada, tanto nas práticas esportivas ao ar livre, quanto em academias.

**Pergunta 2:** O uso de máscara atrapalha o rendimento durante a prática de exercícios físicos?

**Resposta:** Ao se utilizar uma máscara facial, estamos colocando uma barreira física entre nossa via respiratória e o ar ambiente. Isto irá criar uma dificuldade maior para fazer a mobilização do ar, tanto na inspiração quanto na expiração, que pode variar conforme o material usado na confecção da máscara (de modo geral, quanto mais espesso, maior a dificuldade). Em função disso, é necessário um esforço aumentado da musculatura



ventilatória, levando a um maior desconforto respiratório para se realizar um mesmo nível de atividade e, conseqüentemente, o rendimento no exercício pode ser prejudicado.

**Pergunta 3:** É verdade que a máscara úmida perde eficiência na proteção?

**Resposta:** A máscara perde efetividade quando fica úmida ou molhada, situação que vai ocorrer bem mais fácil e rapidamente com o exercício (tanto pela transpiração, quanto pelo aumento do fluxo de ar através da mesma). Além disso, durante a prática, a maior movimentação aumenta a chance de desajustes da máscara em relação ao nariz e boca, exigindo um manuseio mais frequente e contraindicado, por possibilitar a contaminação da própria máscara. Por isso, o ideal é que, ao sair para praticar exercícios, se levem algumas máscaras adicionais, para serem trocadas com maior frequência, à medida que vão ficando úmidas ou tenham sido manuseadas erroneamente.

**Pergunta 4:** Procede que o uso de máscara durante exercício físico pode ser perigoso (e fazer mal), pelo fato de respirarmos o ar expirado que acaba ficando “preso” nela e, portanto, com muito gás carbônico?

**Resposta:** Não há consistência na hipótese de que, com a máscara, se “retém CO<sub>2</sub>” e que esta suposta retenção e sua conseqüente reinalação traria riscos à saúde do usuário praticando exercícios. Embora a máscara seja uma relativa barreira para a respiração, a permuta de gases inspiratórios e expiratórios ocorre, com uma eventual retenção de CO<sub>2</sub>, entre ela e o rosto, sendo pequena e insuficiente para provocar um desequilíbrio importante no processo de trocas gasosas pulmonares. Em resumo, a máscara pode trazer certo desconforto respiratório e relativa perda de rendimento (ver também a Pergunta 2), mas não coloca em risco a saúde do usuário que deseja praticar exercícios físicos.

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

Site: [www.medicinadoesporte.org.br](http://www.medicinadoesporte.org.br)

Instagram: [www.instagram.com/sbmee](https://www.instagram.com/sbmee)

Facebook: [www.facebook.com/sociedadebrasileiramedicinaexerciciosporte](https://www.facebook.com/sociedadebrasileiramedicinaexerciciosporte)

**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.**