

EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS E
ISOLAMENTO SOCIAL,
**COMO FICA O EXERCÍCIO
FÍSICO?**



Com a pandemia da **COVID-19**, uma quantidade crescente de informações desconhecidas sobre questões relacionadas à possibilidade da prática de **exercício físico** estão sendo divulgadas.

Pela grande relevância e atualidade do tema e, principalmente, por ser o nível de atividade física determinante da nossa **saúde cardiovascular, metabólica e psíquica**, especialmente em **tempos de crise**, resolvemos explorar mais a questão, com enfoque prático e educativo.





Av. Brigadeiro Luis Antônio, 278 - 7ª 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

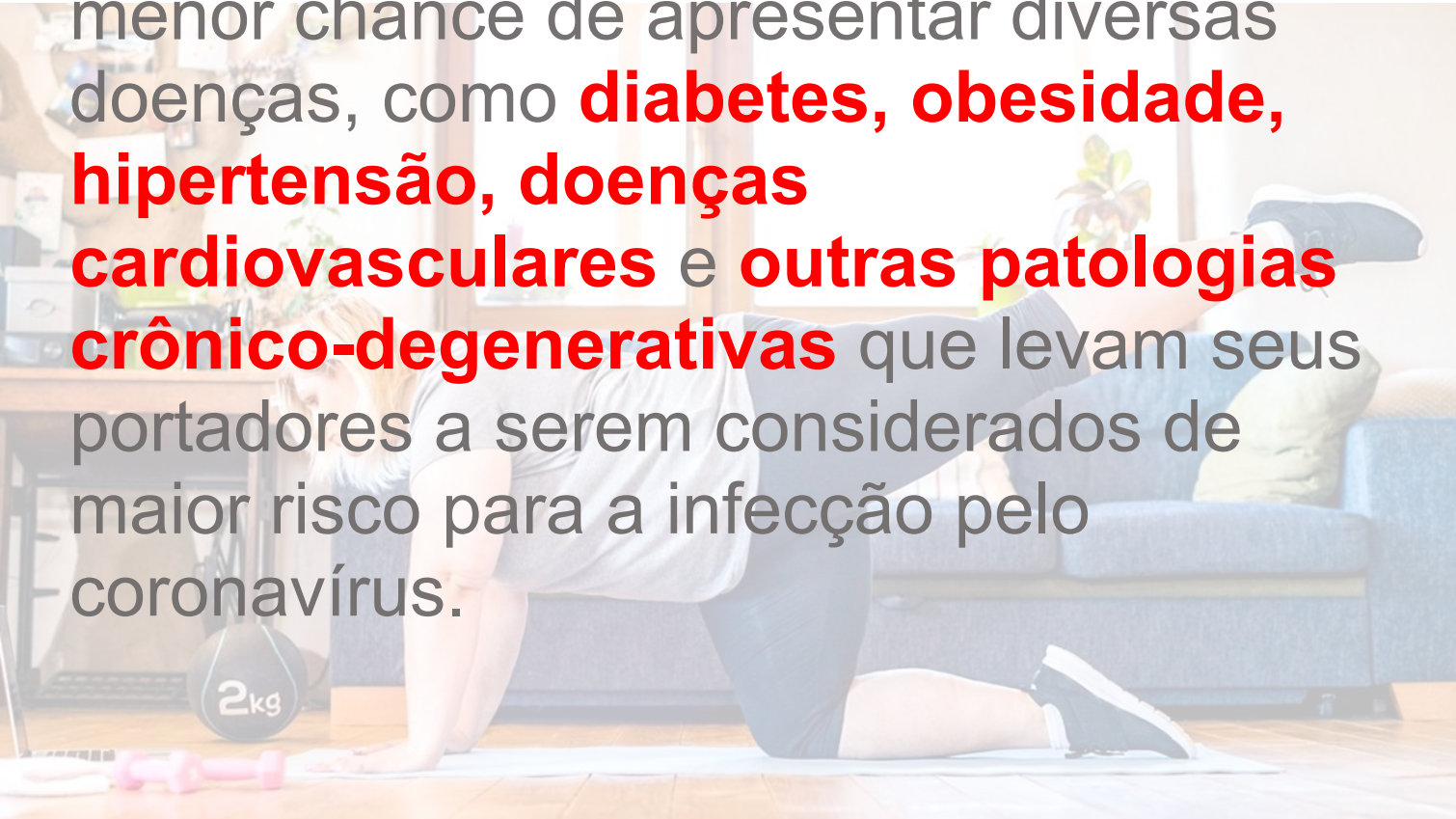
A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte – SBMEE, publicou um informe esclarecedor sobre exercício físico e coronavírus, brilhantemente redigido pelos Drs. Marcelo Leitão (Presidente), José Kawazoe Lazzoli (Diretor Científico), Fernando Torres, (Diretor de Comunicação) e Marcos Henrique Laraya (Presidente Eleito).

Você pode acessar o documento na íntegra pelo link:

http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf

Se você deseja se proteger de doenças, o **exercício físico regular** pode ser um **grande reforço para sua imunidade**.


Ainda, pessoas ativas fisicamente têm menor chance de apresentar diversas doenças, como **diabetes, obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares e outras patologias crônico-degenerativas** que levam seus portadores a serem considerados de maior risco para a infecção pelo **coronavírus**.

A woman with blonde hair is performing a plank exercise on a light blue mat on a wooden floor. She is wearing a grey t-shirt and dark leggings. In the background, there is a blue sofa, a potted plant, and a desk with a laptop. A 2kg kettlebell and a pink dumbbell are visible on the floor near the mat.



O **exercício físico** é determinante na **prevenção e tratamento da depressão e da demência**.

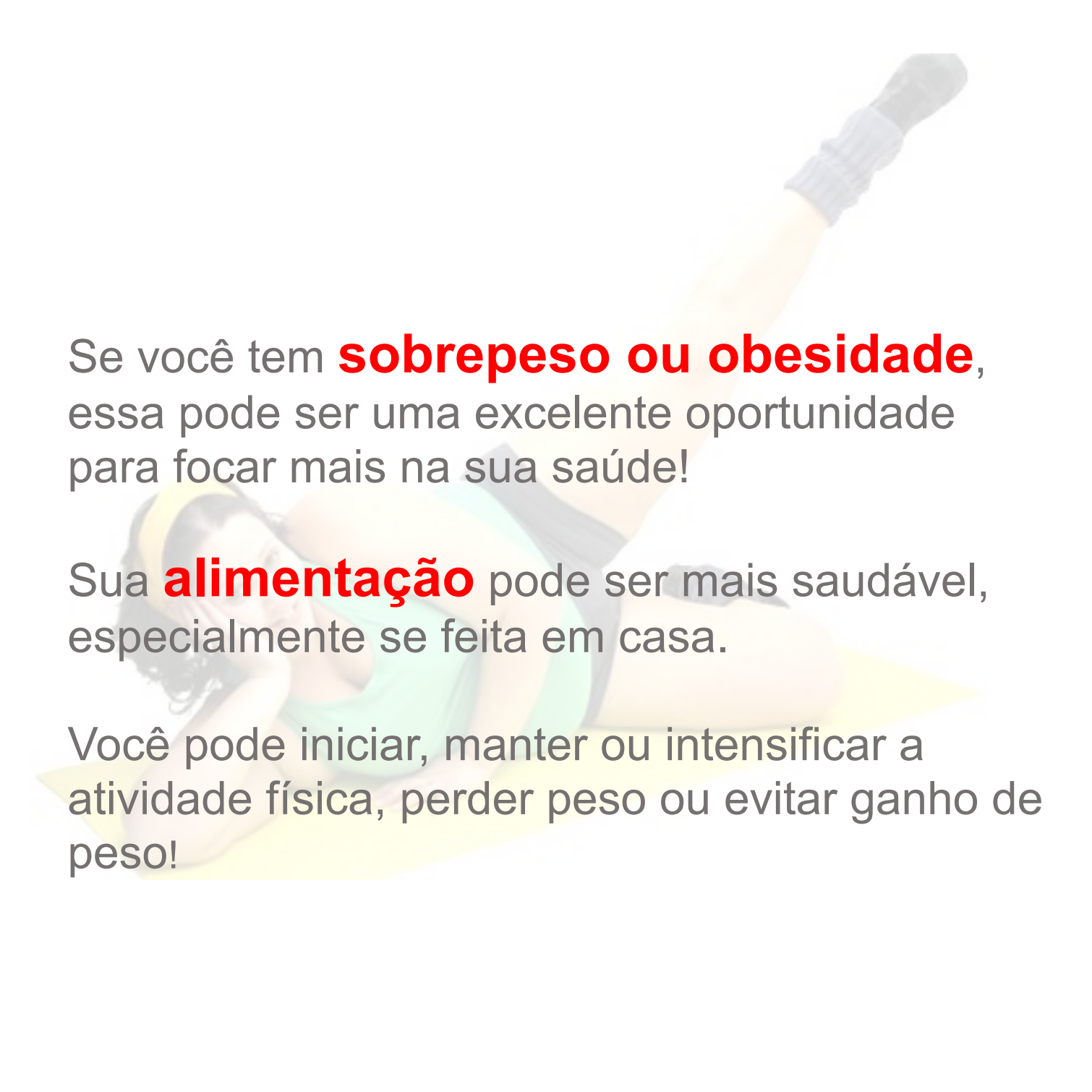
É, com certeza, uma boa estratégia para **mantermos o astral e o humor** nesses tempos difíceis de crise e isolamento social.



Para as pessoas com **diabetes**, a prática de exercício físico é muito benéfica. Ela auxilia na perda e manutenção de peso, no aumento da sensibilidade à insulina e no melhor controle dos níveis sanguíneos de glicose.

Tanto exercícios aeróbicos (como caminhadas, ciclismo e corrida) quanto de resistência (como os com peso e musculação) são importantes para os portadores de diabetes.

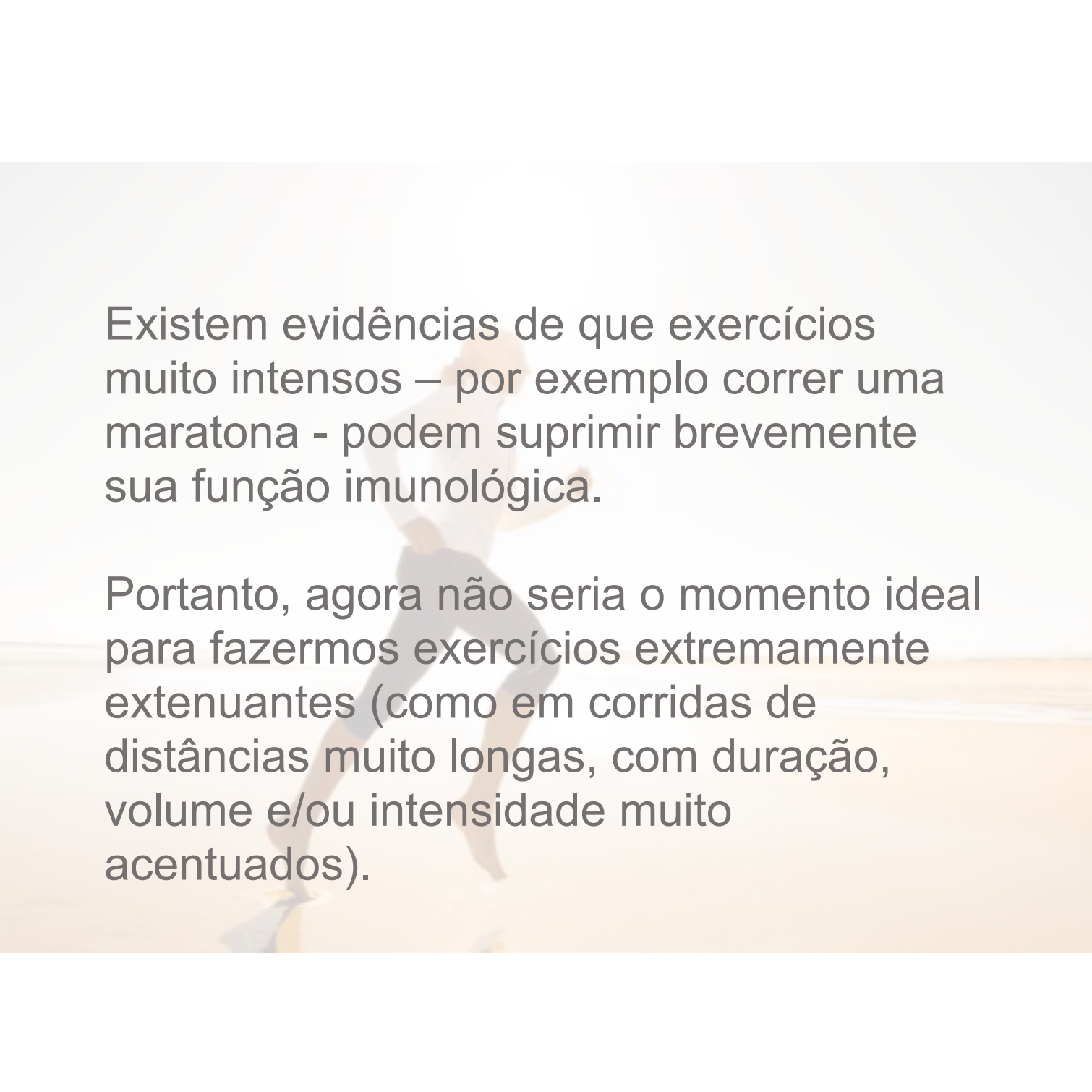
Se você utiliza insulina ou outros medicamentos que aumentam os níveis de insulina, lembre-se de monitorar os níveis de glicose e de carregar algum carboidrato de ação rápida para casos de hipoglicemia



Se você tem **sobrepeso ou obesidade**,
essa pode ser uma excelente oportunidade
para focar mais na sua saúde!

Sua **alimentação** pode ser mais saudável,
especialmente se feita em casa.

Você pode iniciar, manter ou intensificar a
atividade física, perder peso ou evitar ganho de
peso!



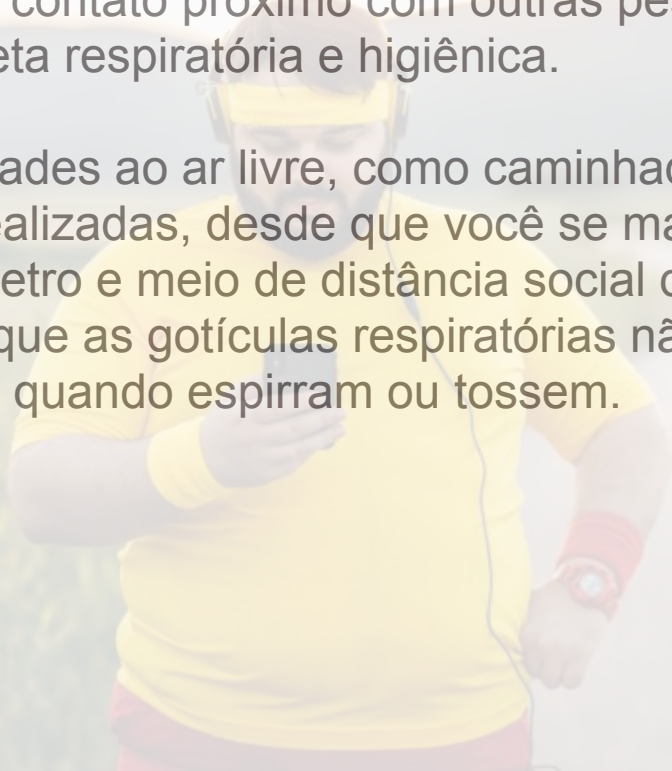
Existem evidências de que exercícios muito intensos – por exemplo correr uma maratona - podem suprimir brevemente sua função imunológica.

Portanto, agora não seria o momento ideal para fazermos exercícios extremamente extenuantes (como em corridas de distâncias muito longas, com duração, volume e/ou intensidade muito acentuados).

O exercício físico é uma receita excelente para a sua saúde, mas, à medida que o coronavírus se espalha, não se torna seguro ir à academia, clubes esportivos ou similares.

A prática de exercício ao ar livre deve respeitar as recomendações da OMS e do Ministério da Saúde de evitar contato próximo com outras pessoas e obedecer à etiqueta respiratória e higiênica.

Atividades ao ar livre, como caminhada ou corrida, podem ser realizadas, desde que você se mantenha pelo menos um metro e meio de distância social de outras pessoas para que as gotículas respiratórias não cheguem ao seu corpo quando espirram ou tosse.





Apesar dos fechamentos das academias e dos riscos envolvidos nos espaços de atividade física, isso não significa que seu treino precise ser completamente suspenso.

Você pode manter a forma realizando alguns exercícios no conforto da sua casa.

Use esteira, bicicleta, elíptico ou rolo de bike se tiver disponível. Você também pode dançar sozinho ou com seus familiares (com músicas de seu gosto ou existem inúmeras aulas na internet de vários tipos de dança)!

Tudo o que você precisa é usar seu próprio corpo, elásticos, halteres (ou garrafas pet com areia ou água ou sacos de arroz), bola comum ou bola suíça.

Logo vamos disponibilizar dicas para esse tipo de exercício resistido.



Além de lavar bem as mãos regularmente, limpe com frequência seu material esportivo.

Nós tendemos a suar bastante quando nos exercitamos e nossos acessórios de fitness podem ficar bastante contaminados.

Higienize seus fones de ouvido e seus equipamentos de som, celulares, tablets ou relógios e rastreadores de fitness.

A man in a dark suit and white shirt is shown from the chest up. He has his hands pressed against his mouth, covering it completely. His eyes are closed, and his expression is one of distress or concern. The background is a plain, light color.

Se você ficar doente e não se sentir bem, a história muda.

Na presença de sintomas e sinais compatíveis com infecções respiratórias como febre, tosse e falta de ar, a prática de exercícios deve ser suspensa.

Nunca se exercite com infecção ou febre. Seu sistema imunológico está trabalhando extra para combater essa infecção e o exercício é uma forma de estresse físico que dificulta essa tarefa. Pode haver consequências muito mais graves.

Material elaborado pela Comissão Temporária de Endocrinologia do Exercício e Esporte da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia – SBEM, Departamento de Diabetes, Exercício e Esporte da Sociedade Brasileira de Diabetes – SBD, Departamento de Atividade Física da Associação Brasileira de Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica – ABESO, em conjunto com a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte – SBMEE.

Coordenação:
Clayton Luiz Dornelles Macedo
Participação suplementar:
Sofia Vacaro Macedo



