



CFM
CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA

Câmara Técnica de Medicina do Exercício e do Esporte

“A importância do profissional de E.F. como indutor de saúde preventiva, e a essência dessa profissão para saúde preventiva e para combate a pandemia.”

Indirect acute effects of the COVID-19 pandemic on physical and mental health in the UK: a population-based study



*Kathryn E Mansfield**, *Rohini Mathur**, *John Tazare**, *Alasdair D Henderson**, *Amy R Mulick**, *Helena Carreira*, *Anthony A Matthews*, *Patrick Bidulka*, *Alicia Gayle*, *Harriet Forbes*, *Sarah Cook*, *Angel Y S Wong*, *Helen Strongman*, *Kevin Wing*, *Charlotte Warren-Gash*, *Sharon L Cadogan*, *Liam Smeeth*, *Joseph F Hayes*, *Jennifer K Quint*, *Martin McKee*, *Sinéad M Langan*



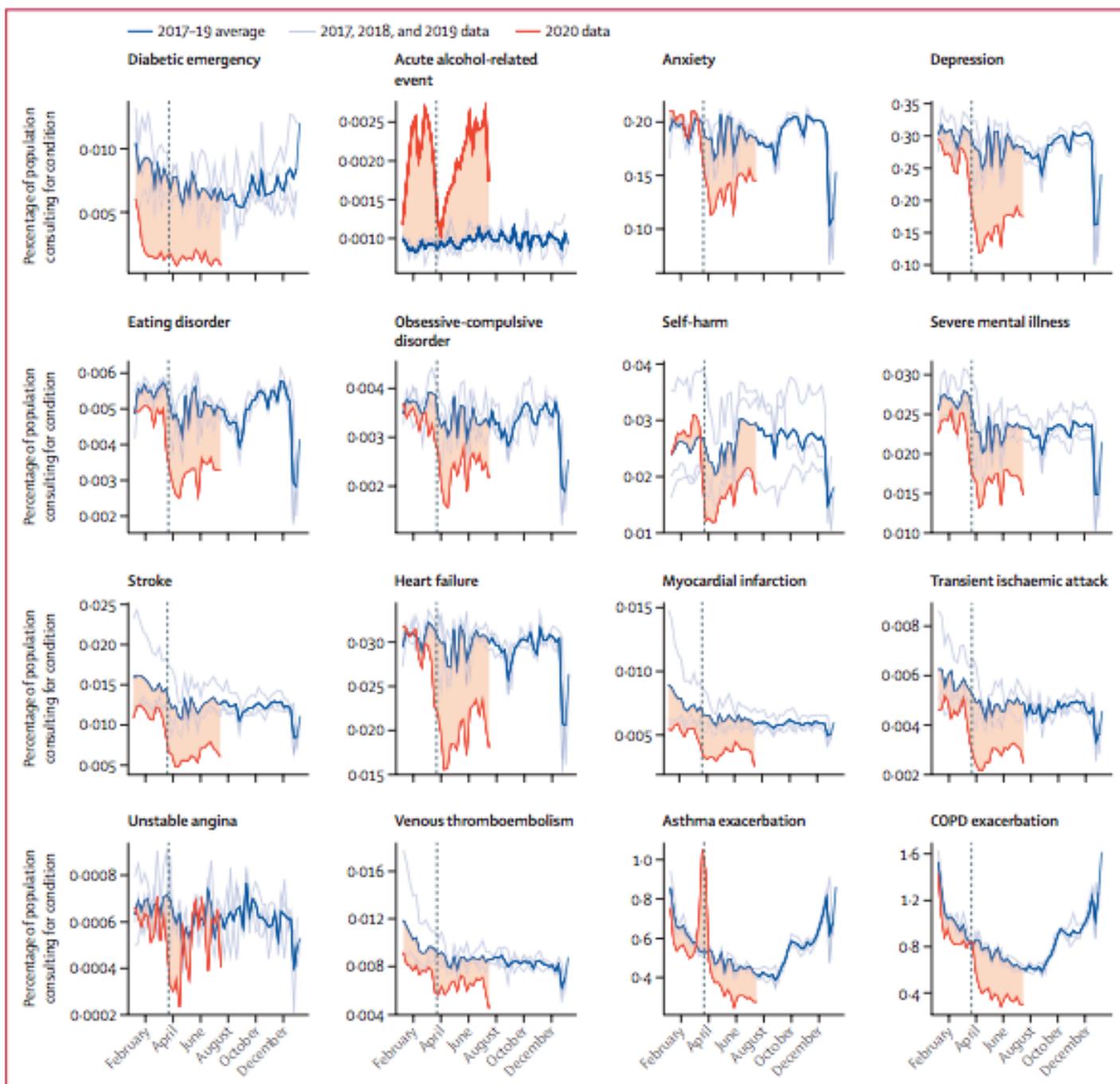
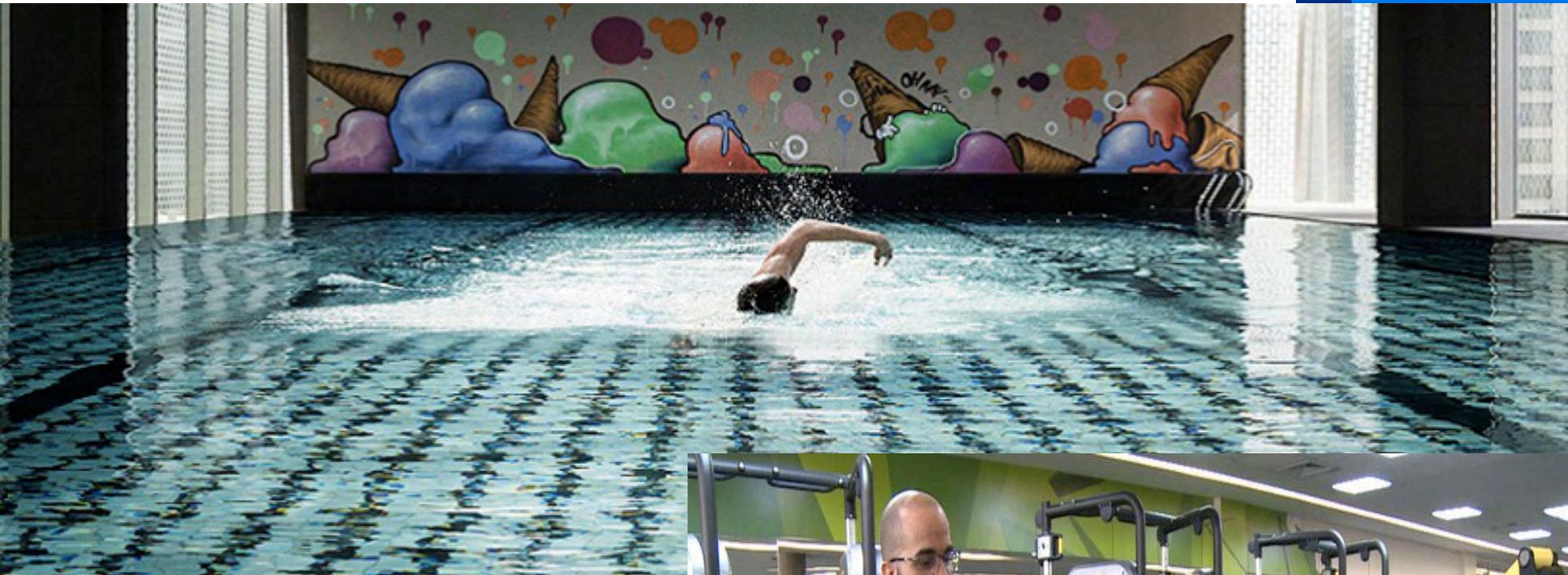


Fig 1. Results of analysis of the impact of the COVID-19 pandemic on 16 acute conditions



ATIVIDADE FÍSICA INDOOR ?

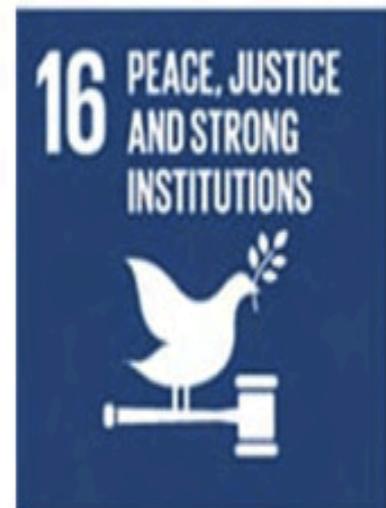
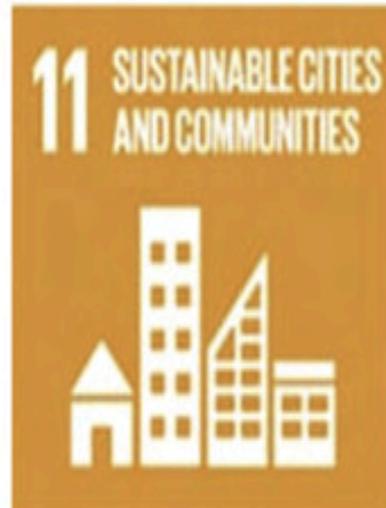
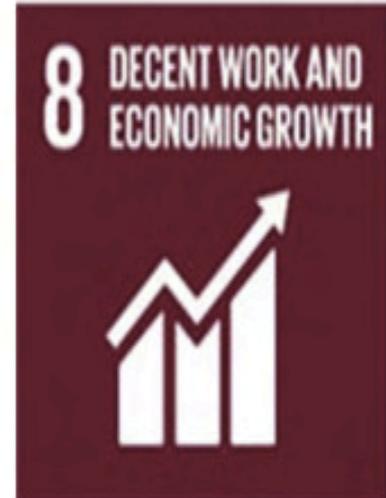
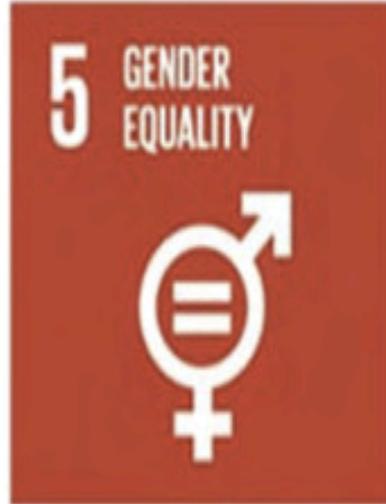


- **I equipamento cardiovascular com bicicletas estacionárias, esteiras, máquinas de remo e aparelhos elípticos,**
- **II equipamento de treino com pesos livres e aparelhos de exercício com base no peso,**
- **III serviços de exercícios em grupo nos quais treinadores ou instrutores ministram aulas de aeróbica, ciclismo / spinning, step yoga, pilates, alongamentos etc. e**
- **IV instalações adicionais, como pistas de corrida cobertas, quadras de basquete, quadras de squash, áreas de boxe, pistas de gelo e piscinas.**



**CONFLICT
OF
INTEREST**





Sports contributes to several of the Sustainable Development Goals of the United Nations

'Fizeram das academias um bicho de sete cabeças', afirma empresário do setor

Mesmo com as portas abertas, estabelecimentos ainda sentem o impacto do isolamento social



Foto: Divulgação

BEM ESTAR

CORONAVÍRUS

Aulas de dança fitness espalharam novo coronavírus na Coreia do Sul, aponta estudo

Autores recomendam que atividades físicas intensas confinadas em espaços fechados sejam 'minimizadas' durante epidemias.



SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA
DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE

✉ secretaria@medicinadoesporte.org.br

☎ (11) 3106-7544 / (11) 3106-8611

[Home](#) [Institucional ▼](#) [Residência Médica](#) [Certificação PHSLs](#) [Pós-Graduações](#) [Sócios Especialistas](#) [Notícias ▼](#) [Contato](#)

Informes e Notas da SBMEE sobre Coronavírus e Exercício Físico



- 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.

Face à pandemia do COVID-19, declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020, e devido à questionamentos realizados por parte de profissionais e pacientes frequentadores de **programas de reabilitação** cardiorrespiratória, metabólica, ortopédica e similares, vimos apresentar o seguinte posicionamento:

- Portanto, estes pacientes devem, dentro do possível, e de acordo com orientações dadas pela equipe responsável, **manter e/ou adaptar seus exercícios físicos para o ambiente domiciliar e/ou para atividades ao ar livre.**

- Isso deve ser priorizado até que, de acordo com a evolução dos casos de coronavírus no país, o comparecimento a centros de reabilitação seja novamente considerado **seguro para os pacientes**, assim como para os profissionais envolvidos e, desta forma, estes **serviços possam ser novamente abertos para atendimento.**



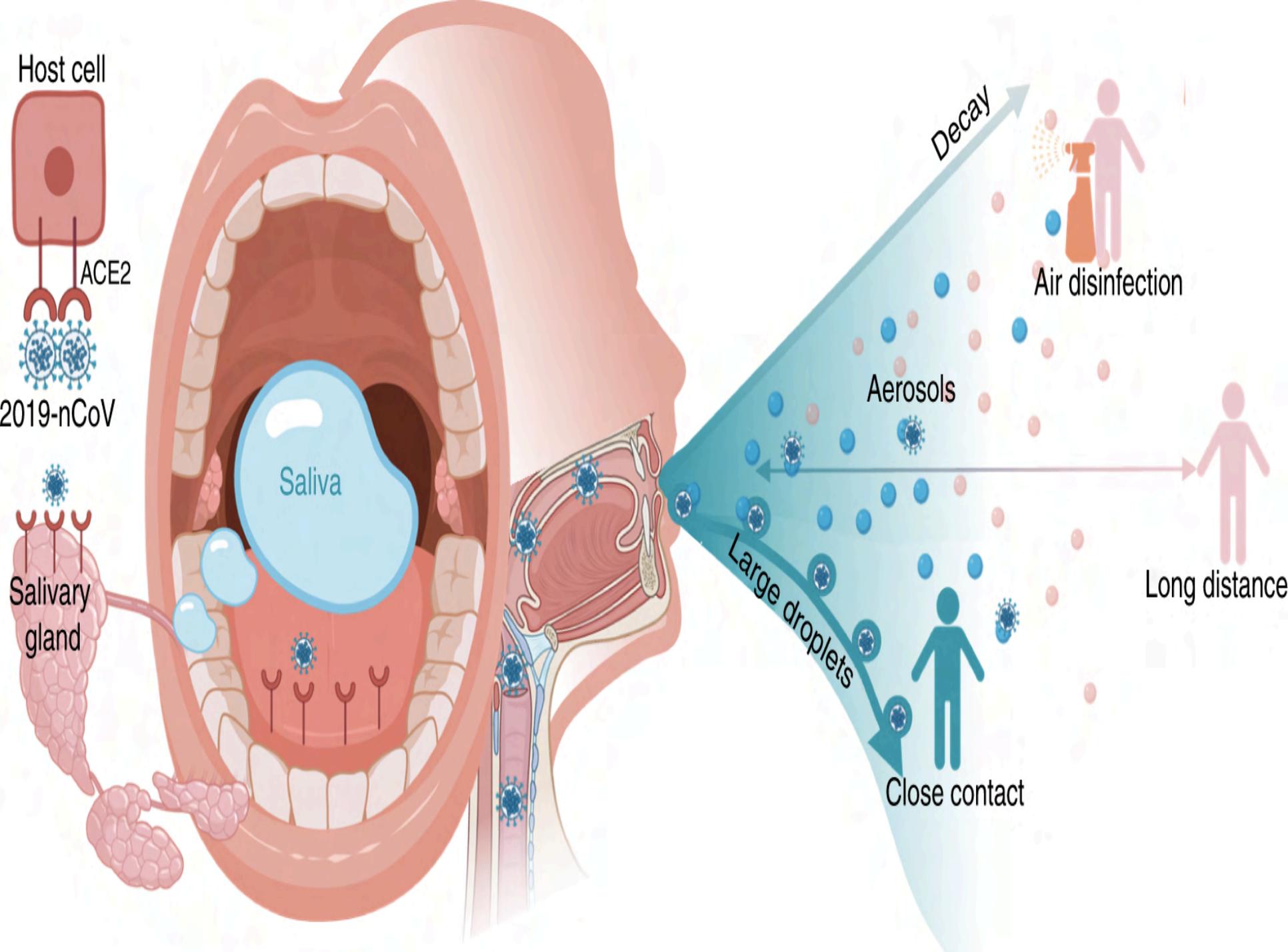
A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte se posiciona, perante as autoridades competentes e órgãos de imprensa que, nos locais do território brasileiro onde foi orientada a quarentena, os exercícios físicos não devem ser realizados ao ar livre ou em academias e similares, mesmo as localizadas em condomínios fechados, cumprindo a orientação para que fiquem em casa.

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.

MATRIZ DE RISCO PARA MONITORAMENTO ESTRATÉGICO DO DISTANCIAMENTO SOCIAL

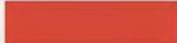
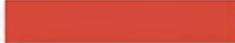
TAXA DE POSITIVIDADE¹	MUITO CRÍTICA > 70%	RISCO MODERADO	RISCO ALTO	RISCO ALTO	RISCO MUITO ALTO	RISCO EXTREMO	RISCO EXTREMO
	CRÍTICA 61% A 70%	RISCO MODERADO	RISCO MODERADO	RISCO ALTO	RISCO MUITO ALTO	RISCO EXTREMO	RISCO EXTREMO
	MUITO ALTA 51% A 60%	RISCO MODERADO	RISCO MODERADO	RISCO ALTO	RISCO MUITO ALTO	RISCO MUITO ALTO	RISCO MUITO ALTO
	ALTA 41% A 50%	RISCO BAIXO	RISCO MODERADO	RISCO ALTO	RISCO MUITO ALTO	RISCO MUITO ALTO	RISCO MUITO ALTO
	MODERADA 31% A 40%	RISCO BAIXO	RISCO MODERADO	RISCO ALTO	RISCO ALTO	RISCO MUITO ALTO	RISCO MUITO ALTO
	BAIXA 21% A 30%	RISCO BAIXO	RISCO MODERADO	RISCO MODERADO	RISCO ALTO	RISCO MUITO ALTO	RISCO MUITO ALTO
	MÍNIMA ≤ 20%	RISCO BAIXO	RISCO BAIXO	RISCO MODERADO	RISCO ALTO	RISCO MUITO ALTO	RISCO MUITO ALTO
	MÍNIMA ≤ 50%	BAIXA 51% A 60%	MODERADA 61% A 70%	ALTA 71% A 80%	MUITO ALTA 81% A 90%	CRÍTICA > 90%	
TAXA DE OCUPAÇÃO GERAL DE UTI ADULTO (PÚBLICO E PRIVADO)							



40
Celsius

NEJM

How long the new coronavirus can live on surfaces

SURFACE	LIFESPAN OF COVID-19 VIRUS
 Paper and tissue paper**	3 hours 
 Copper*	4 hours 
 Cardboard*	24 hours 
 Wood**	2 days 
 Cloth**	2 days 
 Stainless steel*	2–3 days 
 Polypropylene plastic*	3 days 
 Glass**	4 days 
 Paper money**	4 days 
 Outside of surgical mask**	7 days 

*At 69.8 to 73.4°F (21 to 23 °C) and 40% relative humidity

**At 71°F and 65% relative humidity

Source: New England Journal of Medicine*; The Lancet Microbe**

BUSINESS INSIDER

Health

Virus 'does not spread easily' from contaminated surfaces or animals, revised CDC website states

- Risco muito baixo de transmissão a partir de superfícies.
- Risco muito baixo de atividades ao ar livre.
- Risco muito alto de reuniões em espaços fechados, como escritórios, locais religiosos, salas de cinema ou teatros.

Angela L. Rasmussen, a virologist at the Columbia University Mailman School of Public Health.



**REABERTURA DAS ACADEMIAS:
ESCLARECIMENTOS SOBRE
O DECRETO Nº 10.344/2020**



O Decreto Nº 10.344, de 11 de maio de 2020, incluiu as “academias de esporte de todas as modalidades” no rol das atividades essenciais.

O recente decreto vincula o caráter de atividade essencial à “obediência das determinações do **Ministério da Saúde**”, reafirmando o que já estava explícito no decreto anterior

O ADIAMENTO DOS JOGOS OLÍMPICOS E PARALÍMPICOS DE TÓQUIO 2020 FOI UMA DECISÃO CORRETA?



ARTIGO ESPECIAL
SPECIAL ARTICLE
ARTICULO ESPECIAL

WAS POSTPONING THE TOKYO 2020 OLYMPIC AND PARALYMPIC GAMES A CORRECT DECISION?

O ADIAMENTO DOS JOGOS OLÍMPICOS E PARALÍMPICOS DE TÓQUIO 2020 FOI UMA DECISÃO CORRETA?

Renato de Carvalho Guerreiro¹ 
(Profissional de Educação Física)

Andressa Silva¹ 
(Fisioterapeuta)

Henrique de Araújo Andrade¹ 
(Graduando em Educação Física)

Isadora Grade Biasibetti¹ 
(Profissional de Educação Física)

Roberto Vital² 
(Médico)

Hesojy Gley Vital da Silva² 
(Médico)

Flavia Rodrigues da Silva¹ 
(Nutricionista)

Marco Túlio de Mello¹ 
(Profissional de Educação Física)

1. Universidade Federal de Minas Gerais, Departamento de Esportes, Belo Horizonte, Brasil.

2. Comitê Paralímpico Brasileiro.

RESUMO

Em dezembro de 2019, Wuhan, na China, despertou atenção internacional devido a um surto de pneumonia causada pelo novo coronavírus (2019-nCoV). A infecção pelo 2019-nCoV é mais provável em pessoas idosas com comorbidades ou com doenças crônicas associadas. Em virtude da alta taxa de transmissão entre humanos, essa doença tem disseminação rápida, o que fez com que diversos eventos fossem cancelados, dentre eles os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Tóquio 2020. Nesse sentido, o objetivo deste artigo é discutir fatores de risco dos atletas olímpicos e paralímpicos, bem como dos espectadores, que justificam a decisão de adiamento dos Jogos de Tóquio 2020. A prática de exercício físico regular é associada à saúde e à prevenção de doenças crônicas. Embora normalmente pareça que os atletas estão em boa forma e são saudáveis, isso pode não ser verdade. O sistema imunológico, que protege o organismo de microrganismos invasores, pode ser afetado pela quantidade e qualidade do sono, assim como pela prática de exercício físico que influencia a qualidade da resposta imunológica. A prática de exercícios de alta intensidade e grande volume, além das alterações do sono no período pré-competitivo e os impactos do jet lag dos atletas que viajarão para os Jogos de Tóquio no ano de 2020 podem levar à supressão do sistema imunológico, deixando esses grupos mais vulneráveis à contaminação pelo 2019-nCoV. Além disso, no período previsto de ocorrência dos jogos em 2020 a pandemia poderia estar em regressão em alguns países e ascensão em outros, e isso também foi levado em consideração como um fator de risco. Nesse sentido, a tomada de decisão de adiar os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Tóquio 2020 para o ano de 2021 devido ao 2019-nCoV foi correta e de extrema importância para preservar a saúde dos atletas olímpicos e paralímpicos, bem como dos espectadores. **Nível de evidência V; opinião do especialista.**

Elsevier Public Health Emergency Collection

Public Health Emergency COVID-19 Initiative

[Build Environ.](#) 2020 Aug; 180: 107022.

PMCID: PMC7261361

Published online 2020 May 31. doi: [10.1016/j.buildenv.2020.107022](https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2020.107022)

PMID: [32518469](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32518469/)

Can indoor sports centers be allowed to re-open during the COVID-19 pandemic based on a certificate of equivalence?

[B. Blocken](#),^{a,b,*} [T. van Druenen](#),^a [T. van Hooff](#),^{a,b} [P.A. Verstappen](#),^c [T. Marchal](#),^{d,e} and [L.C. Marr](#)^f

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#) [Disclaimer](#)

^aBuilding Physics and Services, Department of the Built Environment, Eindhoven University of Technology, P.O. Box 513, 5600, MB Eindhoven, the Netherlands

^bBuilding Physics Section, Department of Civil Engineering, KU Leuven, Kasteelpark Arenberg 40, Bus 2447, 3001, Leuven, Belgium

^cSports Medical Center the Hague Sweelinckplein 46, 2517 GP, The Hague, the Netherlands

^dAnsys Belgium S.A., Centre d'Affaires "Les Collines de Wavre", Avenue Pasteur 4, 1300, Wavre, Belgium

^eAvicenna Alliance for Predictive Medicine ASBL, Rue Guimard 10, 1040, Brussels, Belgium

^fDepartment of Civil and Environmental Engineering, Virginia Polytechnic Institute and State University, 1145 Perry St. (0246), Durham 411, Blacksburg, VA 24061, USA

B. Blocken: b.j.e.blocken@tue.nl

*Corresponding author. Building Physics and Services, Department of the Built Environment, Eindhoven University of Technology, P.O. Box 513, 5600, MB Eindhoven, the Netherlands. b.j.e.blocken@tue.nl

Minimum required ventilation flow rates for different types of utility buildings according to the Dutch Building Code [⁵³].

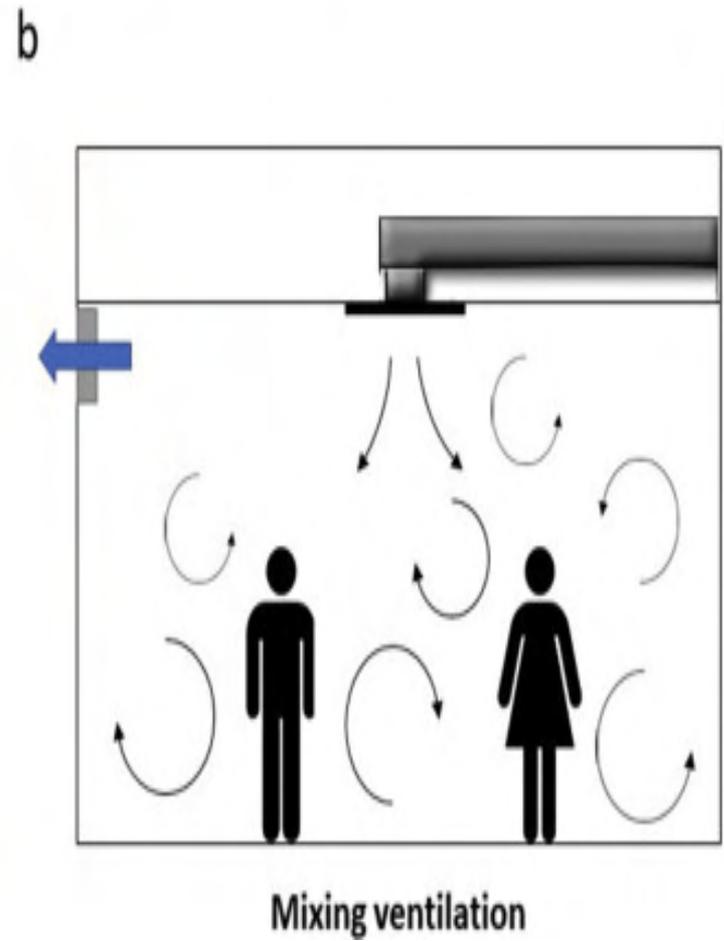
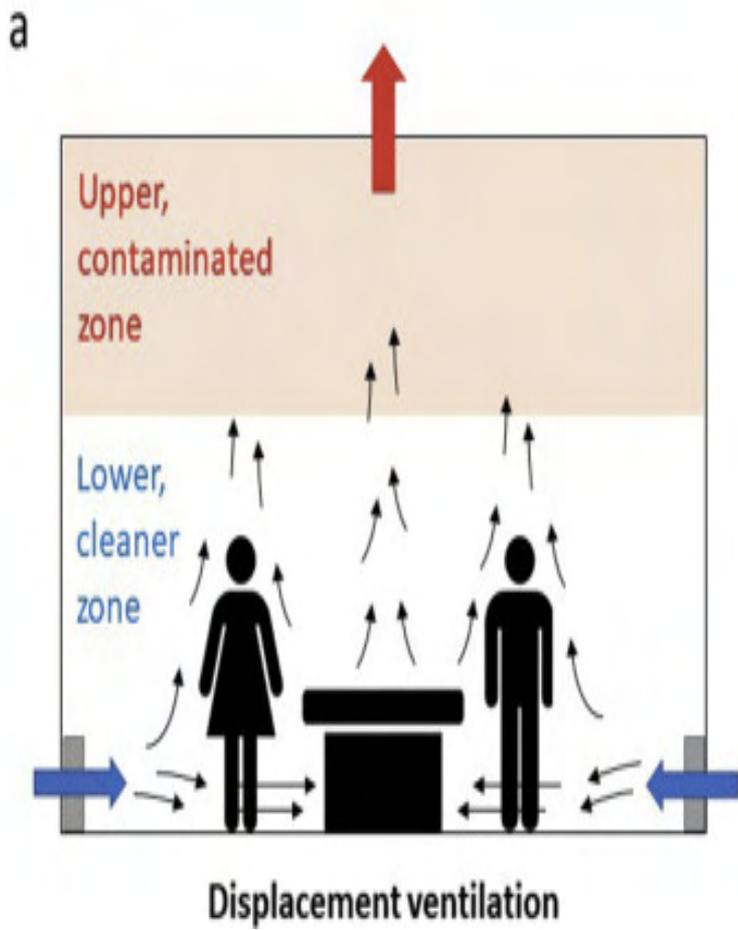
Function	Requirement in dm ³ /s/person	
	New buildings	Existing buildings
Childcare	6.5	3.44
Meeting	4	2.12
Healthcare, bed area	12	3.44
Healthcare, other areas	6.5	3.44
Industrial	6.5	3.44
Office	6.5	3.44
Hotel, dormitory	12	6.40
Education	8.5	3.44
Sports	6.5	3.44
Shopping	4	2.12

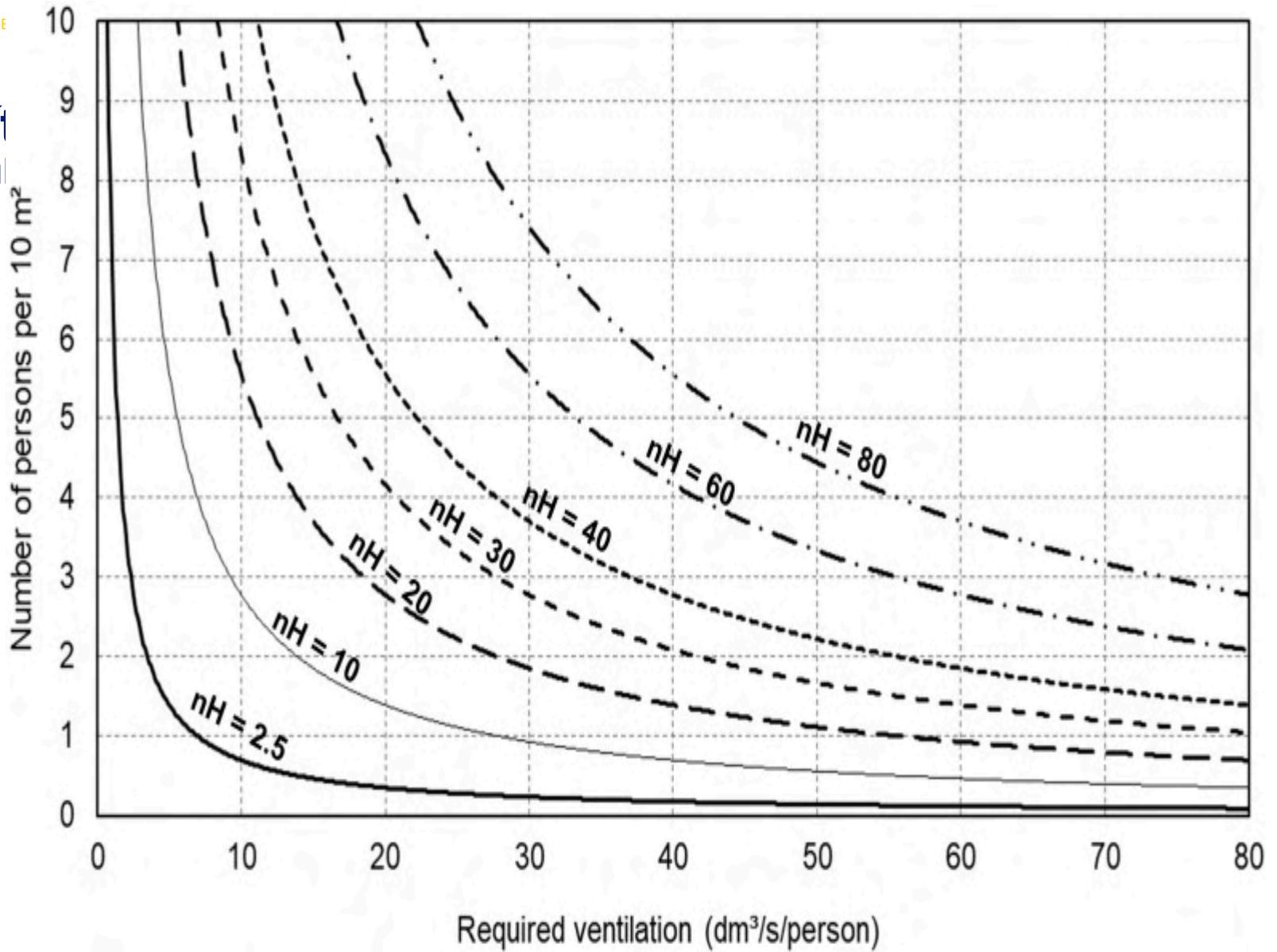
TROCAS DE AR

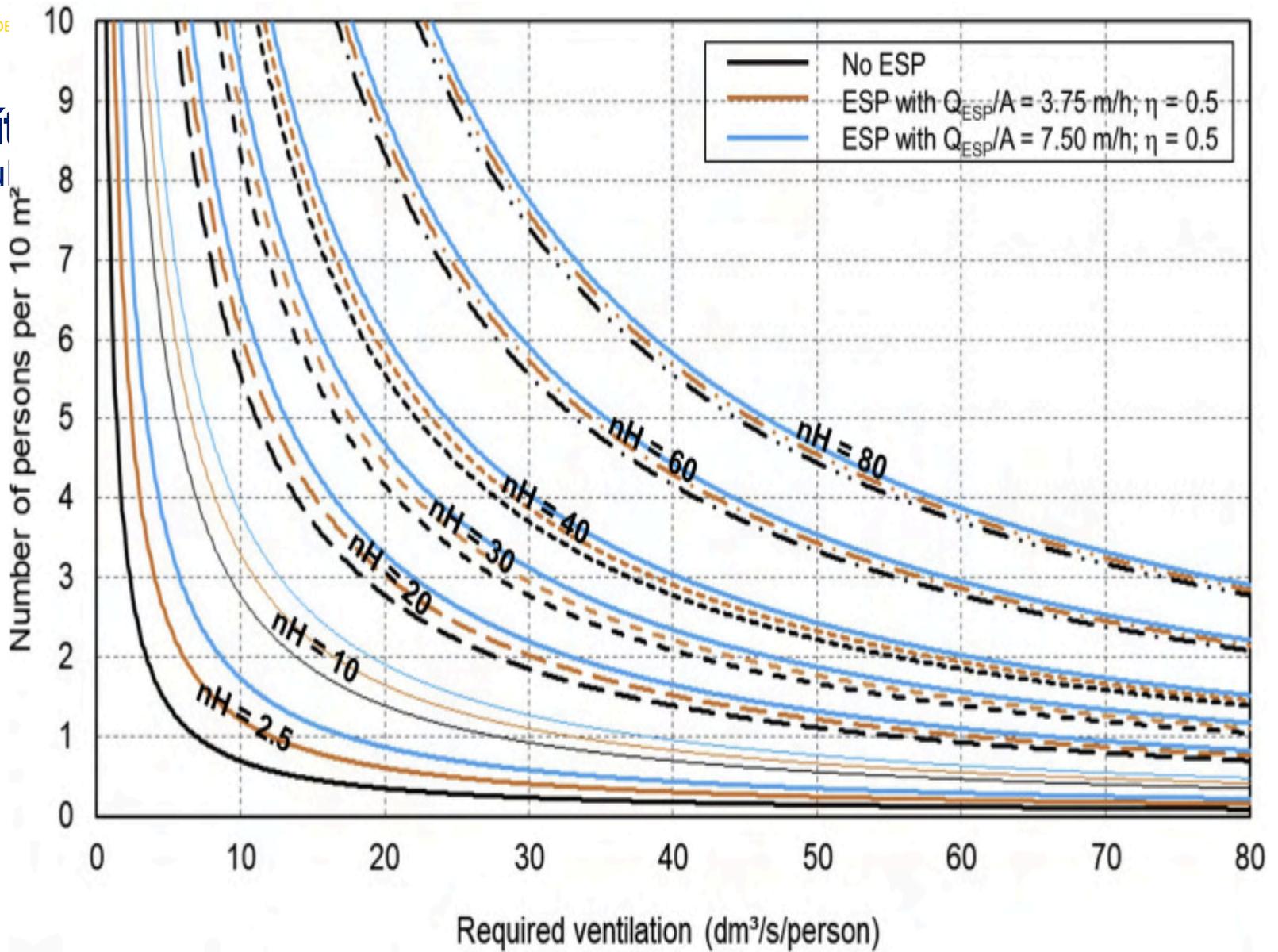
- **FITNESS – 6 ACH**
- **AERÓBICAS E ARTES MARCIAIS – 8 ACH**
- **CICLISMO INDOOR – 10**

Minimum required ventilation flow rates (Q) in dm³/s and air change rates per hour (n) for an indoor sports center and a shop of 1000 m² floor area, 5 m height and 100 persons present, according to Ref. [49, [54], [55]].

Function	Indoor sports center		Shop	
	Q (dm ³ /s)	n (h ⁻¹)	Q (dm ³ /s)	n (h ⁻¹)
Building Code (new buildings) [<u>49</u>]	650	0.47	400	0.29
Building Code (existing buildings) [<u>49</u>]	344	0.25	212	0.15
Sports Guidelines [<u>54</u>], [<u>55</u>]				
General (11.11 dm ³ /s/person)	1111	0.80		
Fitness area	8333	6		
Aerobics and martial sports area	11111	8		
Indoor cycling area	13889	10		







PROTOCOLOS

RETORNO ATIVIDADES **CPB**

Pandemia | COVID-19



COMITÉ PARALÍMPICO
BRASILEIRO



COMITÉ OLÍMPICO DO
BRASIL



**GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES
OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19:
ESTUDOS E CONSIDERAÇÕES**

PROTOS - FASES

1 – Avaliação

2 – Higienização

3 – Sanitização

4 – Educação

5 - Monitoramento



Return to Training Considerations Post-COVID-19 United States Olympic & Paralympic Committee

April 28, 2020 – v0.12

Jonathan Finnoff, DO, FACSM, FAMSSM
USOPC Chief Medical Officer



Protocol verantwoord sporten

Procedimentos de Reabertura de Academias



Conselho Regional
de Educação Física
da 4ª Região

SOMOS NÓS, FORTALECENDO A PROFISSÃO

Tomar banho e troca em
Casa

Lavar roupas de treino

Lavar garrafa de água
Própria

Desinfetar a bolsa/mochila
e repor kit sanitário: álcool,
lenço de papel e máscara

Fechar cada área de 1 a 2 vezes ao dia por, pelo menos 30 minutos, para limpeza geral e desinfecção dos ambientes.

Limpeza a cada uso

Troca de Ar

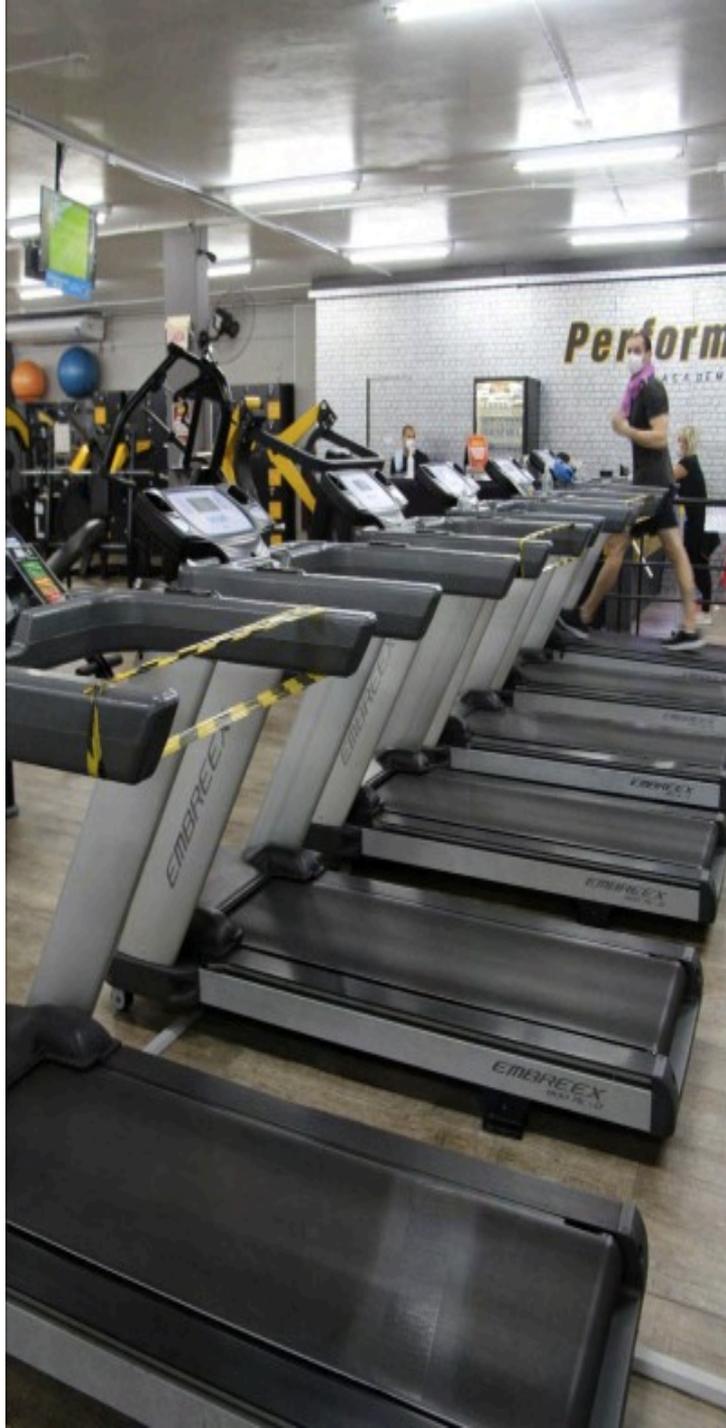
TERMO DE RESPONSABILIDADE SANITÁRIA

Nome Fantasia _____
Razão social _____
CNPJ _____ CME: _____ Telefone () _____
Endereço: _____ nº _____
Bairro _____ Cidade _____ UF ____ CEP _____
Sócio Administrador/Representante Legal
Nome _____
RG _____ CPF _____

Eu, sócio administrador/representante legal identificado, assumo a responsabilidade de adotar medidas preventivas para o enfrentamento da emergência em saúde pública de importância internacional decorrente da Pandemia da COVID-19 para exercer a(s) atividade(s) econômica(s), essencial(is) elencadas no Decreto Municipal nº 27.994, de 25 de março de 2020, e outros que vierem a ser editados, incluindo as concessionárias de serviços públicos e terceirizados do Município, seguindo as recomendações abaixo relacionadas e/ ou outras que vierem a substituí-las:

1 - Adotar medidas de higiene em todas as superfícies e equipamentos utilizados e compartilhados pelos clientes;





CUIDE-SE

DISPONIBILIZAMOS
PANOS PARA USO
INDIVIDUAL DOS
APARELHOS.

TREINE COM SAÚDE

Performance

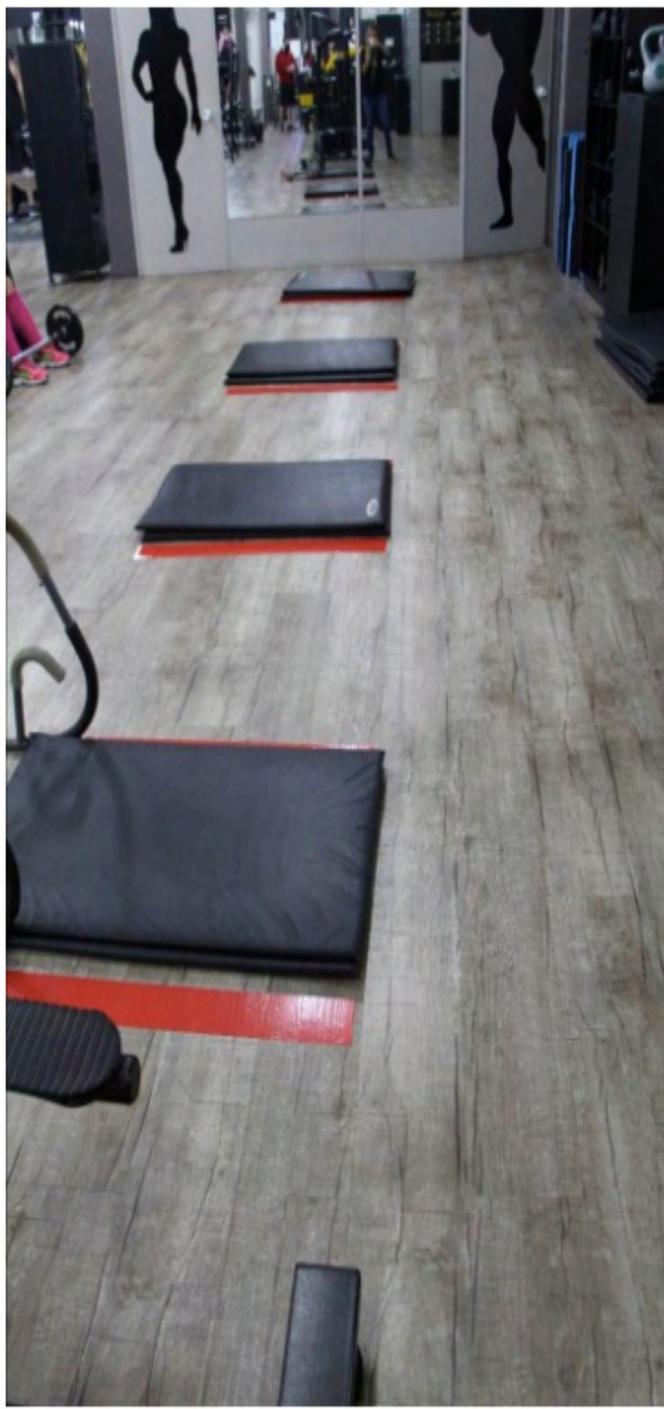


POR FAVOR,
HIGIENIZAR SUAS
MÃOS ANTES E
DEPOIS DE IMPRIMIR
SEU TREINO.

Performance

Performance

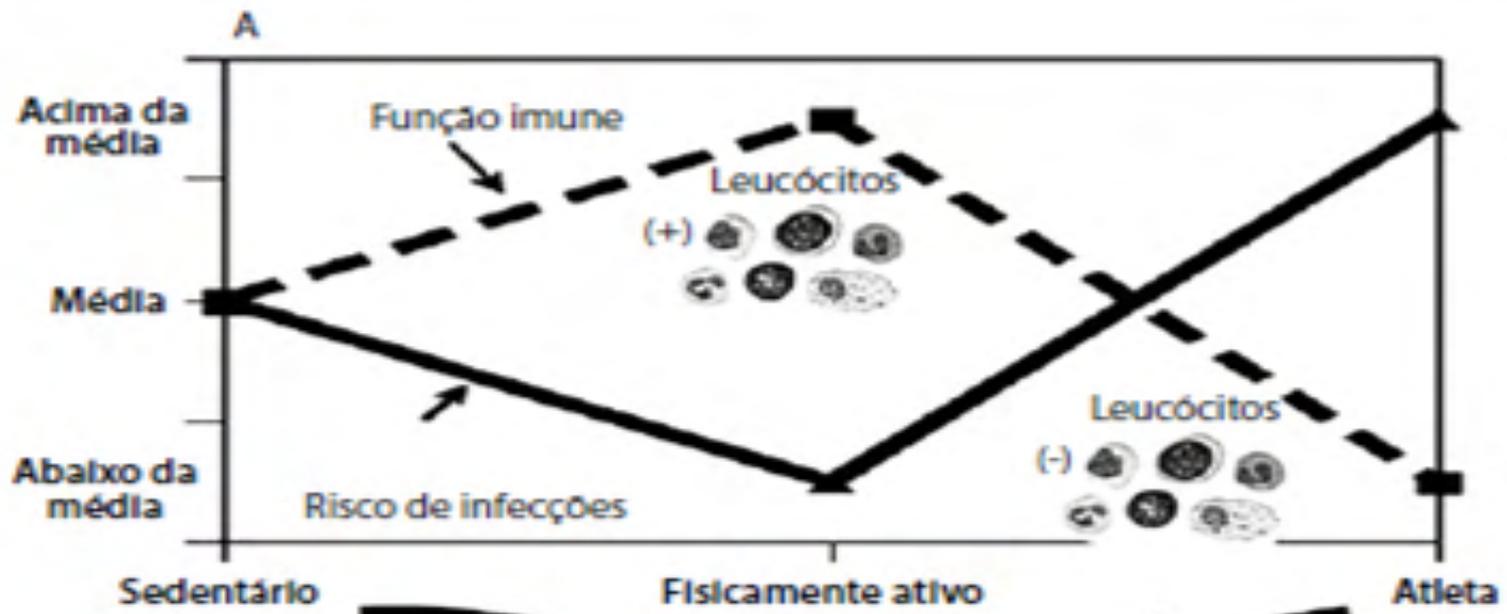
#VEMTREINAR



PROTCOLOS







Nieman 2001 e Malm 2006



**Nota 3 da Sociedade Brasileira de Medicina
do Exercício e do Esporte (SBMEE)
("Academias", Exercício Físico e COVID-19)**

São Paulo, 23 de julho de 2020

LUTAS ?



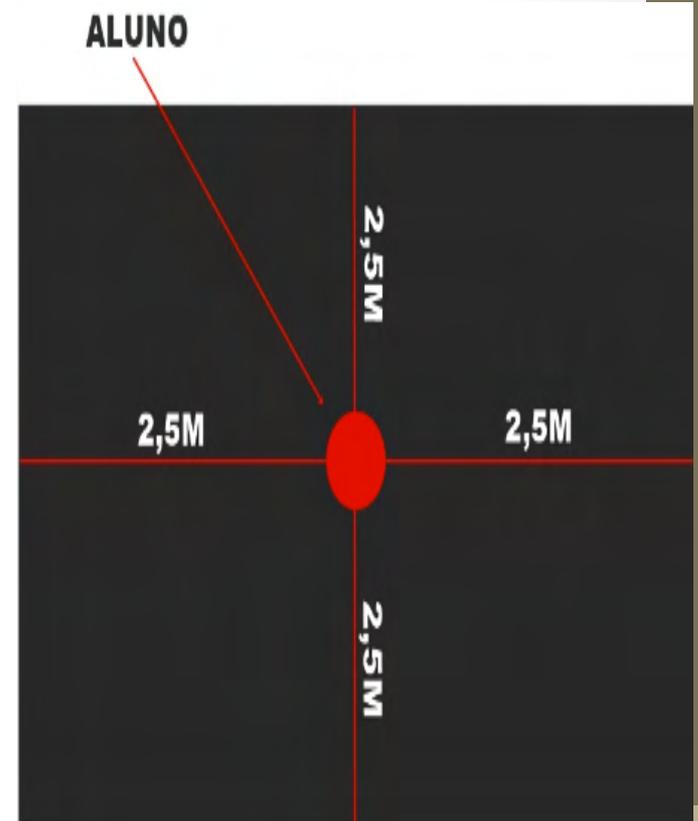
LUTAS

Proibido tocar um ao outro

5m de distância de cada atleta IJF ou

4m² Federação Paulista de Karatê

8m² Federação Paulista de Judô





Fina

WATER IS OUR WORLD

Is it safe to go in the water?
Margo Mountjoy MD, PhD



**FEDERAÇÃO
AQUÁTICA
PAULISTA**



PANDEMIA DE CORONAVÍRUS >

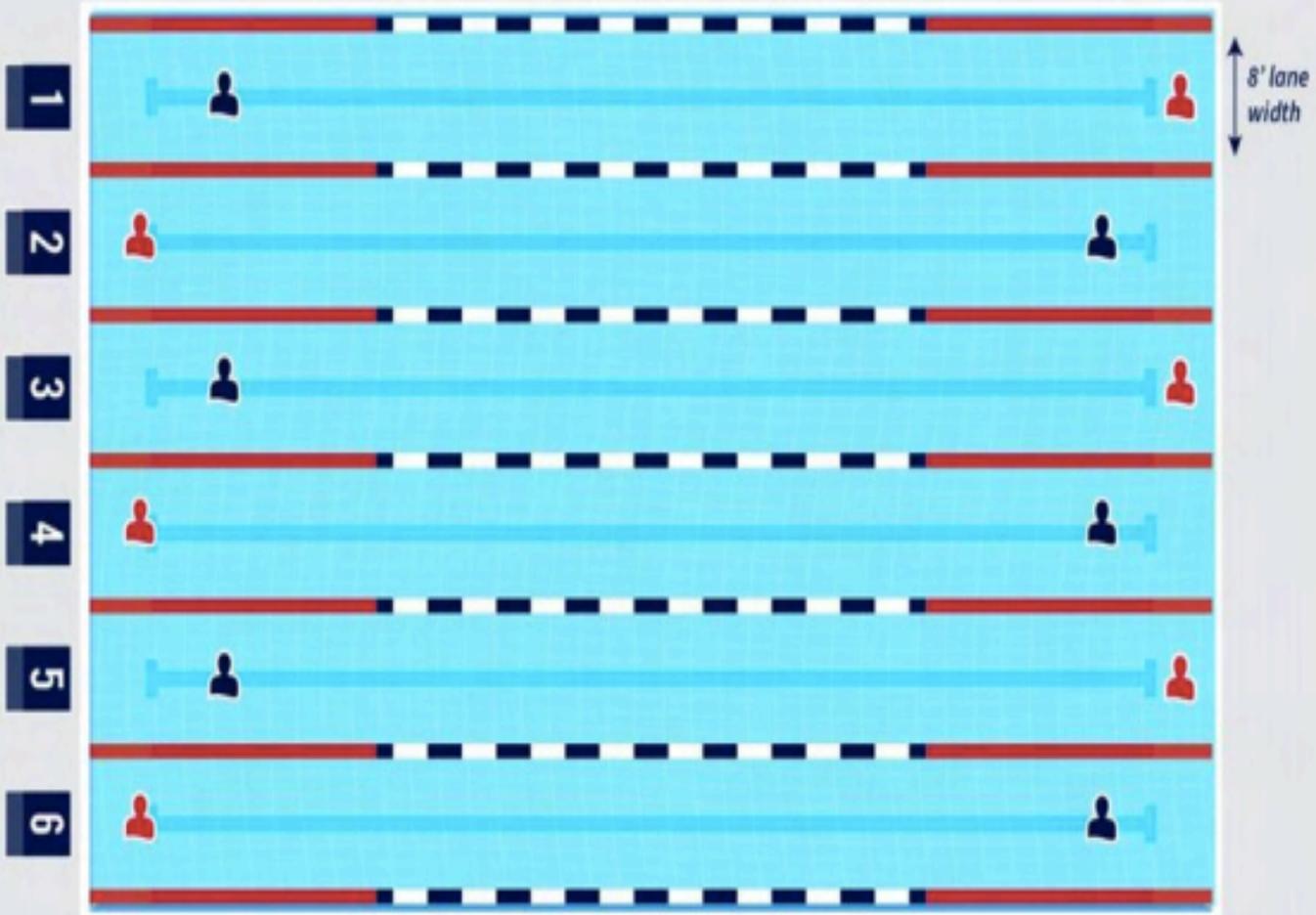
Na praia e na piscina, o perigo são os banhistas, não a água

Um estudo científico espanhol estima que a propagação do coronavírus nesses lugares é muito improvável, mas que o risco está nas aglomerações

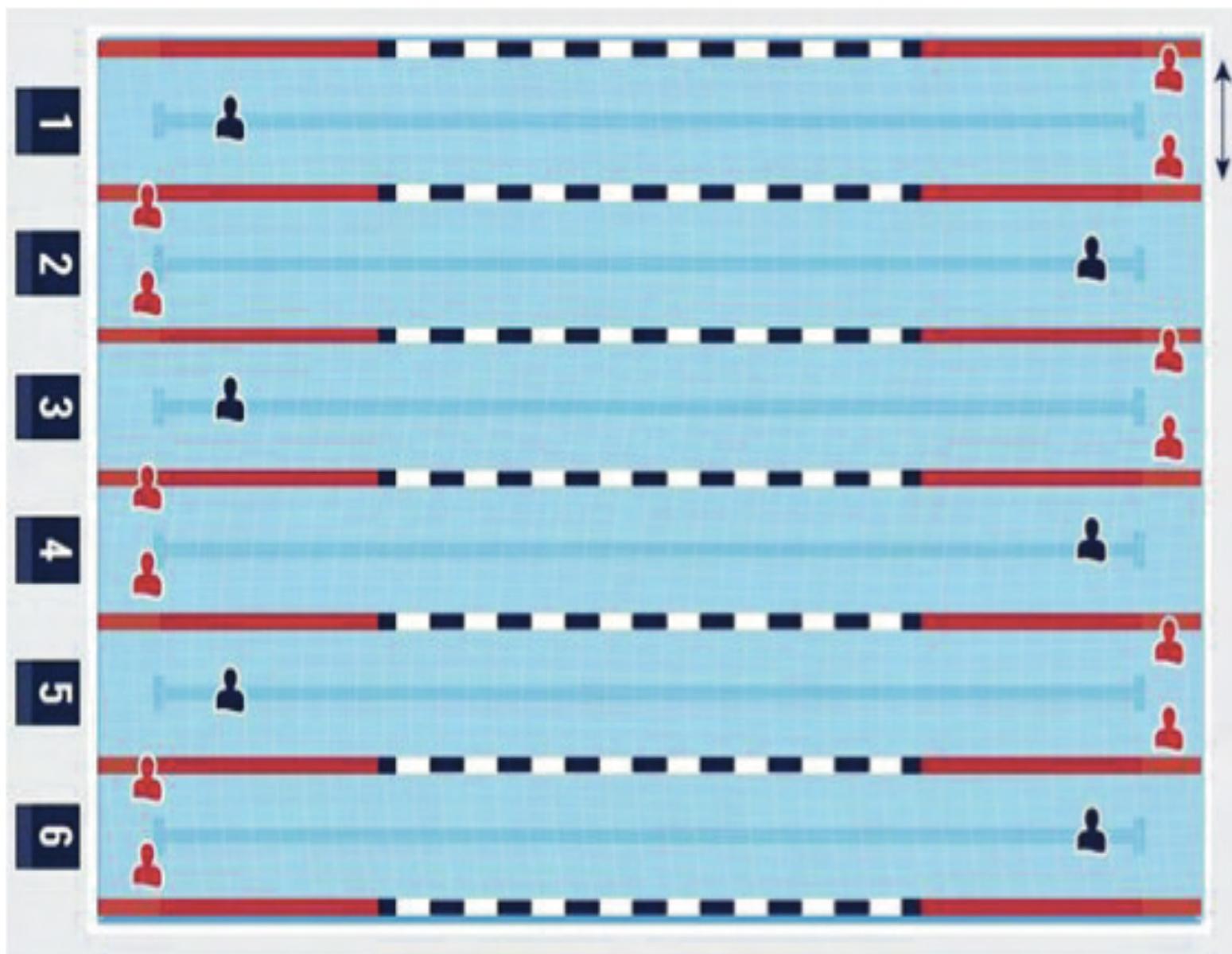
**Segundo a OMS, é recomendado de 2,0 ppm*
(partes por milhão)**

PH = 7.0

1 ppm equivale a 1 mg de soluto por litro de solução aquosa



12 SWIMMERS



Fonte: USA Swimming (2020)

EXEMPLO

		Aquecimento (Piso seco)	Treino na água	Desinfecção
1ª TURMA 7:00 – 9:30	GRUPO A	7h00 – 7h30 Área A	7h30 – 8h30 Piscina	Área A 8h30 – 9h00
	GRUPO B	8h00 – 8h30 Área B	8h30 – 9h30 Piscina	Área B 9h30 – 10h00

Fonte: adaptado da Federação Portuguesa de Natação (2020)

Dois áreas distintas de aquecimento fora d'água (mínimo de 4m² x número de raias)

MODALIDADES DE ESPORTE COLETIVO

TREINO DE GESTO TÉCNICO

4m² para gestos técnicos de
intensidade leve,

Acima de 8m² para gestos técnicos
moderados e intensos.



- 1 – HIGIENIZAÇÃO
- 2 – DISTANCIAMENTO
- 3 – AUTORIDADES LOCAIS
- 4 – SANITIZAÇÃO/VENTILAÇÃO
- 5 - FISCALIZAÇÃO

infodemic
MANAGEMENT



World Health
Organization



[EPI-WIN Webinar] Sports events and COVID-19: from lockdown to a new start

Thursday, 18 June - 14:00-15:00 Geneva, 08:00-09:00 Washington, 17:30-18:30

Delhi.

Impactos do Exercício na

Exercise, Infection, and Immunity

David C. Nieman

Department of Health, Leisure, and Exercise Science; Appalachian State University

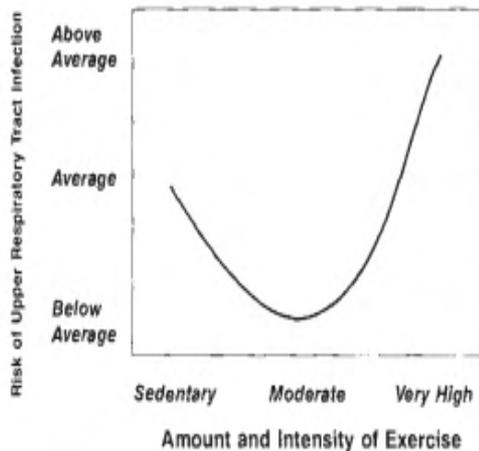


Fig. 1 “J”-shaped model of relationship between varying amounts of exercise and risk of URTI. This model suggests that moderate exercise may lower risk of respiratory infection while excessive amounts may increase the risk.

Consensus statement

How much is too much? (Part 2)

International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of illness

Martin Schwellnus,¹ Torbjørn Soligard,² Juan-Manuel Alonso,³ Roald Bahr,^{3,4,5} Ben Clarsen,^{4,5} H Paul Dijkstra,³ Tim J Gabbett,⁶ Michael Gleeson,⁷ Martin Hägglund,⁸ Mark R Hutchinson,⁹ Christa Janse Van Rensburg,¹ Romain Meeusen,¹⁰ John W Orchard,¹¹ Babette M Pluim,^{12,13} Martin Raftery,¹⁴ Richard Budgett,² Lars Engebretsen^{2,4,15}

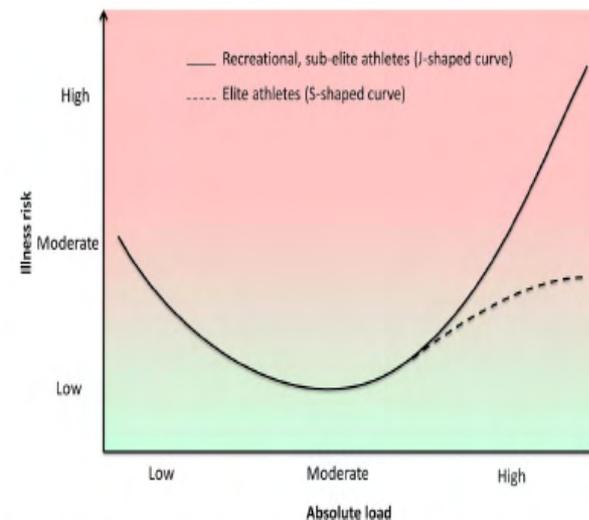


Figure 2 The relationship between load and risk of illness in recreational and subelite athletes (J-shaped curve) versus elite athletes (S-shaped curve).^{63 75}

Lifestyle risk factors, inflammatory mechanisms, and COVID-19 hospitalization: A community-based cohort study of 387,109 adults in UK

Mark Hamer^{a,*}, Mika Kivimäki^b, Catharine R. Gale^{c,d}, G. David Batty^b

Table 2
Combined and individual lifestyle behavioral risk factors in relation to COVID-19 hospitalisation (N = 387,109).

Total lifestyle score	CASES/N	Relative Risk (95% confidence interval)	
		Model 1	Model 2
0 (optimal)	13/19,776	1.0 (ref)	1.0 (ref)
1	55/52,053	1.58 (0.86, 2.59)	1.48 (0.81, 2.71)
2	142/77,861	2.73 (1.55, 4.81)	2.43 (1.38, 4.29)
3	163/8		
4	160/7		
≥ 5 (worst)	227/7		
p-trend			
Individual behaviours			
Smoking			
Never	354/2		
Past	313/1		
Current	93/37,420	1.45 (1.16, 1.83)	1.36 (1.08, 1.71)
Physical activity			
Sufficient	382/209,489	(ref)	1.0 (ref)
Insufficient	192/108,707	0.98 (0.83, 1.17)	0.99 (0.84, 1.18)
None	186/68,913	1.51 (1.27, 1.81)	1.38 (1.15, 1.64)
Alcohol consumption			
Below guideline	216/1		
Rarely/never	304/1		
Above guideline	240/1		
Body mass index			
Healthy weight	166/1		
Overweight	317/1		
Obesity	277/9		

Model 1 adjusted for age and sex.

Model 2 adjusted for age, sex, education, ethnicity, diabetes, hypertension, cardiovascular disease (heart attack, angina, or stroke).

Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic

Ana Jéssica Pinto¹, David W. Dunstan^{2,3}, Neville Owen^{2,4}, Eloisa Bonfá⁵ and Bruno Gualano^{1,6}

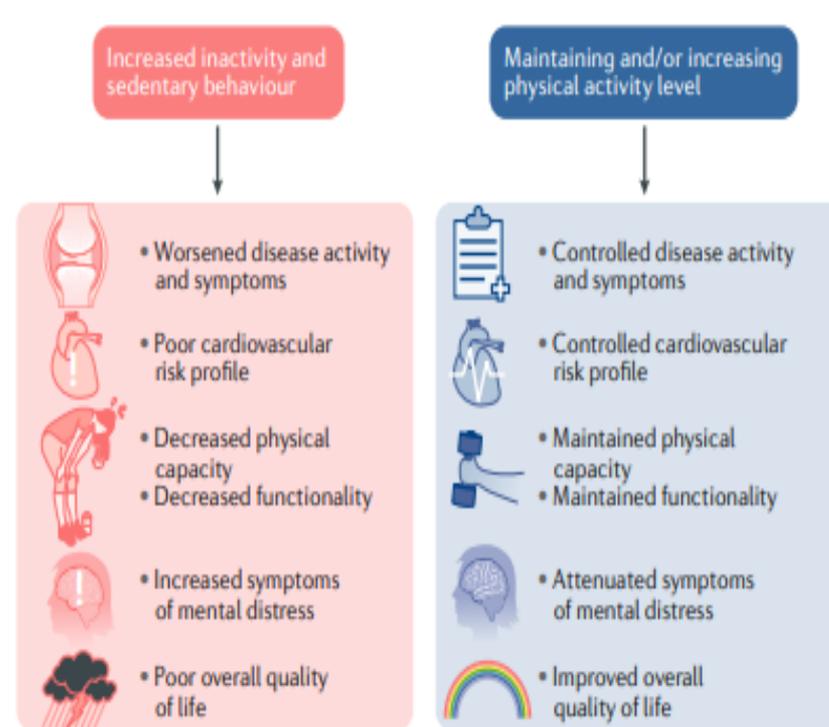
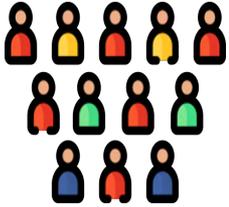


Fig. 1 | **The effects of physical inactivity during the COVID-19 pandemic on patients with rheumatic diseases.** Imposed physical inactivity and sedentary behaviour (sitting) can be disruptive to disease parameters, cardiovascular risk profile, physical capacity and function and mental health in patients with rheumatic diseases, resulting in poor quality of life, whereas maintaining more optimal physical activity levels can help to ameliorate these detrimental effects.

Atividade Física ao Ar Livre



Atividade Física ao Ar Livre em tempos de COVID-19



A liberação dos espaços abertos nos municípios pode facilitar a aglomeração de pessoas.

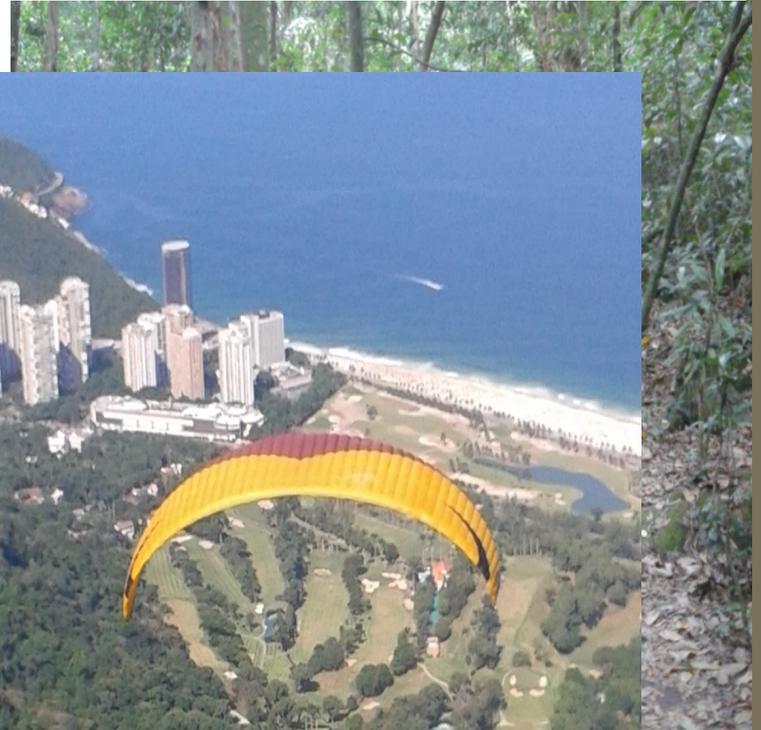


Sair para praticar atividade física ao ar livre expõe o indivíduo a potenciais contatos com mais pessoas e superfícies.



Os deslocamentos, principalmente quando feitos por meio de transporte público, oferecem potenciais riscos de contaminação.

Atividade Física ao Ar Livre





**Organização
Mundial da Saúde**

So how do I stay safe while exercising in COVID-19?

Do not exercise if you have a fever, cough and difficulty breathing. Stay home and rest, seek medical attention and call in advance. Follow the directions of your local health authority.

If you are able to go for a walk or bicycle ride always practice physical distancing and wash your hands with water and soap before you leave, when you get to where you are going, and as soon as you get home. If water and soap are not immediately available, use alcohol-based hand rub.

If you go to a park or public open space to walk, run or exercise always practice physical distancing and wash your hands with water and soap, before you leave, when you get to where you are going, and as soon as you get home. If water and soap are not immediately available, use alcohol-based hand rub. Follow the directions of your local health authority in regards to any restrictions on the number of people with you and/or restrictions on the use of public outdoor play or exercise equipment.

If you are not regularly active start slowly and with low intensity activities, like walking and low impact exercises. Start with shorter amounts, like 5-10 minutes, and gradually build up to 30 minutes or more continuously over a few weeks. It is better and safer to be active for short periods more frequently than to try and be active for long periods when you are not used to it.



Athlete
365

How can I keep training?

Try to exercise and do your workouts at home, if possible. This may mean you need to adapt your sessions slightly, but many athletes are already sharing innovative examples of [how they are training on social media](#).

Depending on the government measures introduced in your home country, you may also be able to exercise outside, provided you practise social distancing and avoid contact with other people.

Avoiding illness and injuries when returning to training

Looking across the world at how things are developing, returning to normal training is going to be on a gradual basis. It's likely to initially happen in groups of two, five, or less than ten, depending on the jurisdiction you're in. There will still be physical distancing for a while, so you will need to manage sport-specific training while also minimising contact, whether that's human contact or incidental contact with equipment.

One of the dangers we're going to see is that when the gates open and athletes are told they can go back to training, we have to be extremely careful they don't get significant injuries from jumping back to where they thought they should be at this stage before COVID-19.



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

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.



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

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.



Informe 5 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) - Perguntas mais frequentes sobre exercício físico e a COVID-19 (continuação 2):

São Paulo, 01 de junho de 2020

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.

Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running

B. Blocken^{1,2}, F. Malizia², T. van Druenen¹, T. Marchal³

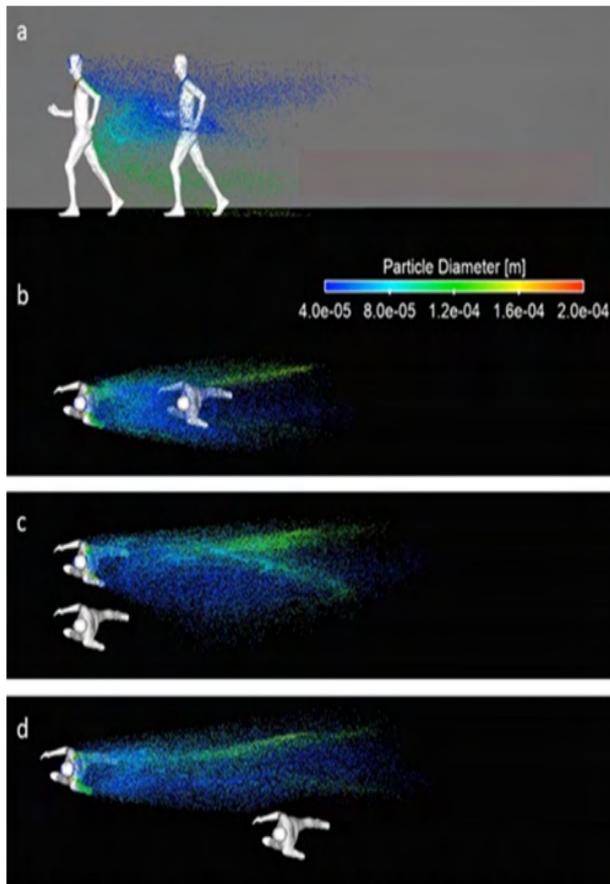


Fig. 12: Droplet spreading when running at a speed of 14.4 km/h when (a,b) running behind each other; (c) side-by-side; (d) in staggered arrangement.

Distâncias sugeridas:

Caminhada: 5m

Corrida: 10m

Ciclismo: 20m

Não levou em consideração presença ou direção do vento.

Exercise and Fitness in the Age of Social Distancing During the COVID-19 Pandemic

Sharmilee M. Nyenhuis, MD, FAAAAI^{a,b}, Justin Greiwe, MD^{c,d}, Joanna S. Zeiger, MS, PhD^e, Anil Nanda, MD^{f,g}, and Andrew Cooke, MD^h *Chicago, Ill; Cincinnati, Ohio; Boulder, Colo; Lewisville, Flower Mound, and Dallas, Texas; and Tavares, Fla*

Atividades físicas podem ser feitas ao ar livre desde que seja respeitado distância segura: caminhada rápida (5m) e corrida (10m);

Evitar permanecer logo atrás de outra pessoa e quando estiver ao lado dela manter pelo menos 1,5m de distância;

Algumas localidades exigem o uso de máscara na rua, mesmo durante a prática de atividade física;

O uso de máscara durante o exercício dificulta a respiração, principalmente em indivíduos com doença respiratória (ex: asma);

Ao se exercitar com máscara, inicie em intensidade leve (ex: caminhada);

Pessoas que moram juntas poderiam se exercitar sem necessidade de distanciamento, porém elas devem manter distância segura para outras pessoas.



GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19

PROTOCOLO DE RETORNO DO CENTRO DE TREINAMENTO TIME BRASIL

RETORNO ATIVIDADES CPB

Pandemia | COVID-19



COMITÊ PARALÍMPICO
BRASILEIRO





GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19

4. Os princípios descritos neste documento se aplicam igualmente aos esportes de formação e de alto desempenho. É uma ferramenta oportuna para a reintrodução da atividade esportiva, que ocorrerá de maneira cautelosa e metódica, a fim de otimizar a segurança do atleta e dos profissionais envolvidos. Decisões sobre o momento da retomada da atividade esportiva ~~deverão ser realizadas em estreita consulta às autoridades federais, estaduais e locais de saúde pública.~~ A prioridade deve ser, sempre, a preservação da saúde pública, minimizando o risco de transmissão comunitária.

Todos os treinadores e colaboradores COB deverão fazer uso de máscara;

A utilização de máscaras por atletas durante o treinamento será definida de acordo com as recomendações do CREF/CONFED e recomendações médicas;

Sempre deverá ser mantido o distanciamento mínimo de 2m entre atletas, treinadores e/ou colaboradores COB.



GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19

10. Usuários identificados em grupos de risco permanecerão afastados das atividades nesta fase inicial de retorno. São eles: pessoas maiores de 60 anos e/ou portadores de doenças crônicas (hipertensão, diabetes, asma, obesidade, gestantes, enfisema pulmonar, entre outras).

FASE 1: PRÉ-ABERTURA

A fase 1 corresponde ao período no qual é necessário e determinado o isolamento social. Neste período:

- As instalações esportivas encontram-se fechadas, os treinamentos são conduzidos via videoconferência e os colaboradores do COB fazem trabalho remoto;
- Deve-se evitar sair de casa, mas, se necessário, tomar precauções quanto ao uso de máscara, álcool gel, lavagem de mãos e troca de roupas (ao retornar para casa);
- É permitido sair de casa para atividades essenciais (consultas médicas e mercados) guardadas as devidas precauções citadas acima;
- São permitidos exercícios ao ar livre, em cidades onde não foi decretado “lock-down”, desde que respeitado o distanciamento social. Atenção ao entrar e sair em casa (lavagem de mãos, troca de roupa).



GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19

Cada atleta utilizará uma raia, o que garante o distanciamento mínimo. Nesta fase 2, nas raias “pares” os atletas estarão na cabeceira principal; e, nas raias “ímpares” na cabeceira oposta da piscina, totalizando nessa fase **até 10** atletas atendidos por piscina, conforme ilustrações abaixo:





RETORNO ATIVIDADES CPB

Pandemia | COVID-19

Os planejamentos de retorno, mais consistentes, se baseiam na preservação de vidas como principal objetivo, alicerçados por uma volta gradual e responsável à normalidade, com decisões baseadas em dados e evidências. A pactuação de ações entre os setores de saúde, setores econômico e sociedade civil, deve culminar com a implementação em fases regionalizadas e setoriais de retorno.

De acordo com a OMS, para eventos esportivos, os esportes podem ser divididos em esporte de baixo e alto risco de contágio. Exemplos de esporte de baixo risco são tiro com arco, tiro esportivo, atletismo e natação. Já os de elevado risco são os que apresentam contato direto entre atletas, como algumas lutas e esportes coletivos de contato. Esta mesma analogia pode ser feita para organização dos treinamentos. Esportes que possuem em sua essência sempre treinos individualizados, possuem baixo risco. Já esportes com necessidade de contato próximo, podem ser considerados de moderado a alto risco. Atividades de contato muito próximo e constante podem ser avaliados de risco elevado, como são as lutas de judô para deficientes visuais, disputas nas quais o contato próximo é constante e obrigatório.



COMITÊ PARALÍMPICO
BRASILEIRO



RETORNO ATIVIDADES CPB

Pandemia | COVID-19

DE MEDIDAS DE PREVENÇÃO DE CONTÁGIO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Para pessoas com deficiência, os cuidados devem ser redobrados, pois existem condições que podem aumentar o contato com o vírus, bem como em alguns casos, devido à deficiência, poder desenvolver a forma mais grave da doença. Ser uma pessoa com deficiência, não significa por si só, que ela apresente maior vulnerabilidade à COVID-19, porém algumas características merecem atenção muito especial.

Há, entre essas pessoas, um grupo de risco que compreende as que apresentam condições relativas à deficiência, principalmente com restrições respiratórias, dificuldades na comunicação e cuidados pessoais, além daquelas em condições autoimunes ou ainda que usem imunossuppressores ou imunomoduladores. A presença de deficiência é mais comum em pessoas mais idosas (acima de 60 anos), pessoas com diabetes, hipertensão arterial, doenças do coração, pulmão e rim, além de doenças neurológicas e aquelas em tratamento de câncer. Estas condições são fatores de risco para o agravamento da COVID-19.

SISTEMA DE SAÚDE X TREINAMENTO

Um elemento fundamental para o retorno às atividades é a avaliação de como está a estrutura local, tanto no SUS quanto na rede privada para recepção de casos suspeitos e confirmados de COVID-19 ou outros agravos relacionados a doenças e traumas ocorridos nos treinos ou no retorno à normalidade.

Para isso, é fundamental que sejam avaliadas as medidas locais de estabilização da COVID-19. Os principais critérios são:

- Estabilização do número total de casos, (achatamento da curva de contágio);
- Redução da mortalidade diária de casos de COVID-19;
- Taxa de ocupação de leitos gerais e leitos de UTI para COVID-19 não ser superior a 90%;
- Avaliar a proximidade e a capacidade de transporte para unidades de atendimentos de saúde, sejam Unidades Básica de Saúde para casos leves, Unidades de Pronto Atendimento, para casos leves e moderados ou Pronto Socorro Hospital para casos moderados e graves, dependendo da conformação da rede de cada lugar.

Também é fundamental saber se o atleta ou *staff* que irá retornar aos treinos possui plano de saúde, e como está a ocupação e capacidade de atendimento da rede privada.

É importante ressaltar que atletas paraolímpicos possuem maior risco de lesões e de apresentar doenças durante a prática esportiva. Neste plano de retorno, as práticas técnicas de regresso devem ser graduais, observado os riscos de janela imunológica pós-esforço físico intenso (desde horas até três dias), além de manter sono e alimentação adequados e compatíveis com cada condição específica.



APPENDIX A

RECOMMENDED LEVEL A, B, C
ACTIVITIES FOR COMMUNITY
AND INDIVIDUAL SPORT

May 2020



Recommended Level A, B, C activities for community and individual sport

	Level A	Level B	Level C
General description	<p>Activity that can be conducted by a solo athlete or by pairs where at least 1.5m can always be maintained between participants. No contact between athletes and/or other personnel. Examples for all sports – general fitness aerobic and anaerobic (e.g. running, cycling sprints, hills).</p> <p>Strength and sport-specific training permitted if no equipment required, or have access to own equipment (e.g. ergometer, weights).</p> <p>Online coaching and resources (e.g. videos, play books).</p>	<p>As per Level A plus:</p> <p>Indoor/outdoor activity that can be conducted in small groups (not more than 10 athletes and/or other personnel in total) and with adequate spacing (1 person per 4m²).</p> <p>Some sharing of sporting equipment permitted such as kicking a football, hitting a tennis ball, use of a skipping rope, weights, mats.</p> <p>Non-contact skills training. Accidental contact may occur but no deliberate body contact drills. No wrestling.</p>	<p>As per Level B plus:</p> <p>Full sporting activity that can be conducted in groups of any size including full contact (competition, tournaments, matches). Wrestling, holding, tackling and/or binding (e.g. rugby scrums) permitted.</p> <p>For larger team sports, consider maintaining some small group separation at training.</p> <p>For some athletes full training will be restricted by commercial operation of facilities.</p>
Athletics	<p>Outdoor training sessions on own, with coach, or with 1 training partner and no sharing of equipment (e.g. javelin, discus, high-jump mats, pole vault, shot put, hammer, starting blocks).</p>	<p>Full training.</p> <p>Avoid running in slipstream of others.</p>	<p>Full training and competition.</p> <p>Competition – Multi Event rooms remain a risk and time spent here should be minimised with adequate space/separation.</p> <p>Similarly, call rooms pre event will need to be restructured.</p>
General measures	<p>Away from group facilities – hand hygiene, respiratory training (hand sanitisers) plus strictly pre and post training. Do not share drink bottles or towels. Do not attend training if unwell (contact doctor).</p> <p>Spitting and clearing of nasal/respiratory secretions on ovals or other sport settings must be strongly discouraged.</p>	<p>'Get in, train and get out' – be prepared for training prior to arrival at venue (minimise need to use/gather in change rooms, bathrooms). Minimise use of communal facilities (e.g. gym, court) with limited numbers (not more than 10 athletes/staff in total). Have cleaning protocols in place while training.</p> <p>No socialising or group meals.</p> <p>Spitting and clearing of nasal/respiratory secretions on ovals or other sport settings must be strongly discouraged.</p>	<p>Many messages about the cleaning of beds, hygiene practices should include no bed linen except single use towels. Cleaning of treatment beds and key surfaces should occur before and after each athlete treatment. Appropriate hand hygiene before and after each treatment.</p> <p>Limit unnecessary social gatherings.</p>
Cycling	<p>Solo outdoor cycling or trainer, resistance training (solo).</p>	<p>Avoid cycling in slipstream of others – maintain 10m from cyclist in front.</p> <p>Avoid packs of greater than 2 (including motorcycle deryn).</p>	<p>Full training and competition.</p>

	FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	FASE 5	FASE 6
 COMÉRCIO	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 AMBULANTES	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 LANCHONETE, BAR E RESTAURANTE	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 ACADEMIA	○	○	✓	✓	✓	✓
 SERVIÇOS	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 EDUCAÇÃO	○	○	✓	✓	✓	✓
 TURISMO	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 SALÃO DE BELEZA, TATUADOR E ESTÉTICA	○	○	✓	✓	✓	✓
 AMBIENTES ABERTOS	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 SAÚDE	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 CULTURA	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 CONSTRUÇÃO	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 ESPORTE E LAZER	✓	✓	✓	✓	✓	✓

○ FECHADO

✓ ABERTO COM RESTRIÇÕES

✓ ABERTO

 AMBIENTES ABERTOS

<p>✓</p> <p>Praias abertas somente para atividades físicas no calçadão e esportes aquáticos individuais. Estão proibidas atividades em grupo ou individuais na areia da praia. Parques e praças abertos somente para atividades físicas. Voos livres individuais autorizados.</p>	<p>✓</p> <p>Praias abertas somente para atividades físicas no calçadão e esportes aquáticos individuais. Estão proibidas atividades em grupo ou individuais na areia da praia. Parques e praças abertos somente para atividades físicas. Voos livres individuais autorizados.</p>	<p>✓</p> <p>Praias, praças e parques abertos, vedados aglomeração de pessoas e aluguel de barracas e cadeiras. Vilas olímpicas abertas, vedados os esportes de contato. Vias públicas abertas para o funcionamento das áreas de lazer. Aulas de voo livre autorizadas.</p>	<p>✓</p> <p>Praias, praças e parques abertos, vedados aglomeração de pessoas e aluguel de barracas e cadeiras. Vilas olímpicas abertas, vedados os esportes de contato. Vias públicas abertas para o funcionamento das áreas de lazer. Aulas de voo livre autorizadas.</p>	<p>✓</p> <p>Praias, praças e parques abertos, vedada a aglomeração de pessoas. Vilas olímpicas e vias públicas abertas para o funcionamento das áreas de lazer. Aulas de voo livre autorizadas.</p>	<p>✓</p>
---	---	--	--	---	----------

Mensagem Final

- ✓ **Verifique as recomendações das autoridades na sua cidade antes de praticar atividade física ao ar livre;**
- ✓ **Caso você tenha sido diagnosticado com COVID-19 (com necessidade de internação hospitalar ou não) ou tenha apresentado sintomas da doença, procure seu médico para saber os cuidados em relação ao exercício;**
- ✓ **Ao reiniciar seus treinos, faça um retorno gradual. Pode não ser recomendável realizar exercícios na mesma intensidade que você estava habituado antes da pandemia;**
 - ✓ **Evite deslocamentos. Faça exercício nos arredores da sua moradia;**
 - ✓ **Procure se exercitar em horários com pouca movimentação de pessoas;**
 - ✓ **Se houver aglomeração no local, deixe para se exercitar em outro momento;**
 - ✓ **Mantenha a distância de outras pessoas de acordo com o exercício;**
 - ✓ **Faça adaptações no seu treino para realiza-lo em casa;**
- ✓ **Se possível use máscara durante a pratica de atividade física ao ar livre (em alguns locais o uso de máscara na rua é obrigatório);**
- ✓ **Se você faz parte do grupo de risco, espere mais um pouco antes de se exercitar ao ar livre;**
- ✓ **As orientações podem mudar a qualquer momento conforme novas descobertas sobre o vírus são conhecidas;**
 - ✓ **Não pratique atividade física se apresentar sintomas.**

OBRIGADO

@hesojy

@cpboficial

Hésojy Gley

hesojy@hotmail.com

