



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

A pandemia da COVID-19 já está escrita na história da humanidade. É praticamente impossível encontrar alguém que não tenha sido afetado, direta ou indiretamente, por esta nova doença.

Quando vemos que nossas principais medidas contra esta infecção são o distanciamento social e protocolos de higiene, percebemos um cenário de evolução da humanidade muito diverso, em alguns segmentos, nos últimos 102 anos (desde a pandemia da gripe espanhola, em 1918, até os tempos atuais). De um lado, presenciamos o avanço espetacular em algumas áreas, como as de tecnologia, transporte, indústria e agricultura. Infelizmente, constatamos quão pouco evoluímos em outras, como no conhecimento de medidas de prevenção e/ou tratamento de infecções virais.

Assim, temos de nos contentar com o que está à nossa disposição, e o distanciamento social é uma das alternativas que tem sido tomadas, de maneira sistemática, por autoridades governamentais. Muitas vezes, este distanciamento é alcançado com o fechamento de atividades dos mais diversos setores, objetivando minimizar o contato interpessoal e, conseqüentemente, reduzindo o risco de propagação do SARS-COV2.

Em algumas cidades, diferentes atividades foram categorizadas de acordo com critérios que as definiram como essenciais ou não. Chama a nossa atenção o fato de, em algumas localidades que estão adotando regras de flexibilização, "academias" permanecerem com proibição de abertura, ao mesmo tempo que setores como bares/restaurantes, shoppings e comércio em geral são gradativamente liberados.

Sem dúvida alguma, há a possibilidade de se criarem indesejáveis aglomerações em todos estes estabelecimentos. Contudo, o controle de identificação, acesso e fluxo dos usuários, além de regras de distanciamento e higienização, em academias, pode ser mais viável e eficiente de se fazer do que em bares/restaurantes, shoppings etc. Mas o principal ponto é que a ida a estes locais já liberados não é capaz de trazer benefícios físicos e mentais comparáveis à prática de exercícios, que é uma das principais atitudes que uma pessoa pode



adotar para melhorar sua saúde. Combatendo o sedentarismo, reduzimos o risco de doenças cardiovasculares (infarto, hipertensão etc.), metabólicas (obesidade, diabetes etc.), ortopédicas (osteoporose, artrose etc.), psiquiátricas (ansiedade, depressão etc.), dentre outras.

Ainda, nos tempos atuais, um dos efeitos crônicos mais importantes que a prática regular de exercícios pode trazer é a melhora da defesa imunológica, que faz com que nosso organismo se torne mais resistente a infecções. Isso não quer dizer que pessoas fisicamente ativas estejam imunes ao SARS-COV2, porém este efeito protetor pode ajudar nas condições gerais do praticante e, portanto, em sua resposta potencialmente melhorada a agentes infecciosos. Infelizmente, o exercício físico é, muitas vezes, negligenciado como uma intervenção eficaz para o aumento dos indicadores de saúde da população.

Quando falamos na pandemia da SARS-COV2, em especial, estamos lidando com milhões de pessoas acometidas. É bastante provável que estejamos subestimando estes números, pela grande quantidade de casos não diagnosticados. Entretanto, temos outras pandemias mundiais, como as de obesidade e do sedentarismo (com seus conhecidos malefícios e associações com diversas patologias), atingindo um número muitas vezes maior de pessoas que as acometidas pela COVID-19.

Portanto, num momento onde, em diferentes localidades, setores não essenciais estão reabrindo, a maioria, senão todos, com mais dificuldades de controle e aplicação de protocolos preventivos, quando comparados às “academias”, a proibição de funcionamento destas (desde que cumpram regras previamente estabelecidas junto aos comitês gestores de saúde locais), se torna um desserviço ao sistema de saúde.

Assim, nossa indicação junto às autoridades competentes, nas localidades onde estiver ocorrendo esta situação, é pela revisão da proibição de funcionamento de “academias”, seguidos os devidos cuidados de controle aplicados aos demais segmentos com autorização de abertura, além de medidas específicas que se façam necessárias, dentro das características desse setor.

Ressaltamos que a intenção desta Nota não é sugerir ou influenciar qualquer autoridade governamental a tomar decisões pertinentes à abertura ou fechamento de “academias”, nem de quaisquer outros tipos de estabelecimentos. Apenas entendemos que, no momento em que o poder público define pela abertura de atividades comerciais e de serviços em ambientes fechados, as “academias”, por tudo que foi exposto acima, deveriam receber a mesma atenção e tratamento.

Participaram da elaboração deste documento: Dr. Daniel Arkader Kopiler, Dr. Fernando Carmelo Torres, Dr. José Kawazoe Lazzoli, Dr. Marcelo Bichels Leitão e Dr. Marcos Henrique Laraya.