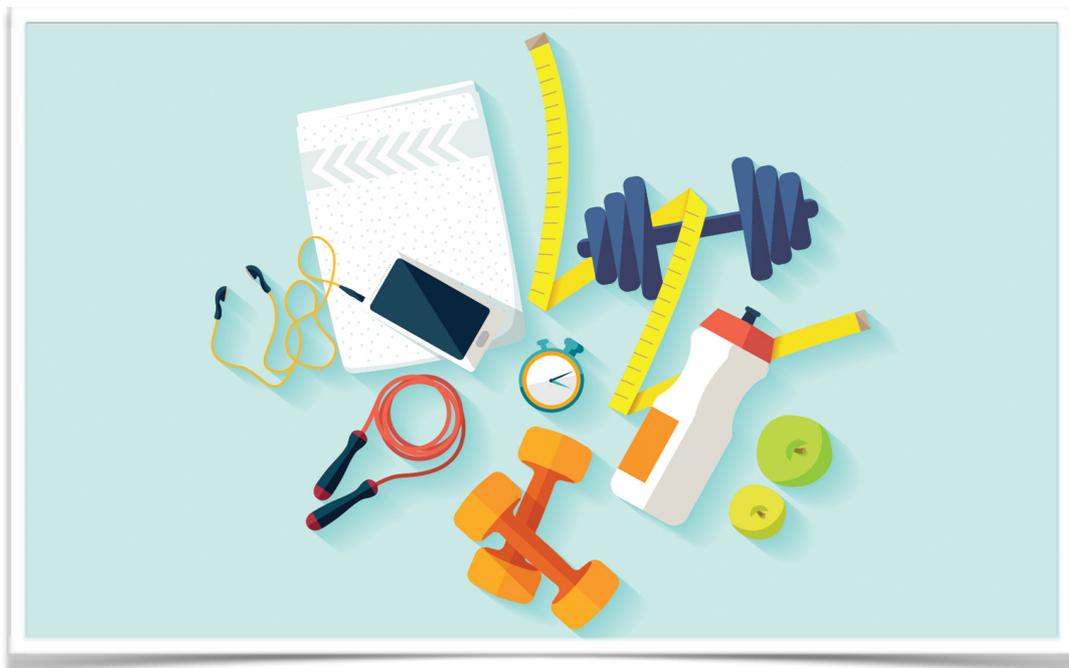


# CARTA ABERTA À COMUNIDADE

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)  
Centro de Educação Física e Desportos (CEFD)  
Núcleo de Pesquisa e Extensão em Ciências do Movimento Corporal (NUPEM)



## CARTA ABERTA À COMUNIDADE

Frente a pandemia do COVID-19, atestada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020, sobretudo pela indicação do Ministério da Saúde em priorizar o isolamento social, nós docentes/membros dos Laboratórios de Pesquisa do Núcleo de Pesquisa e Extensão em Ciências do Movimento Corporal (NUPEM) resolvemos redigir esta carta aberta à comunidade considerando a necessidade de se estabelecer estratégias para a manutenção da atividade física e de cuidados e prevenção

**1****EXERCÍCIO FÍSICO****2****SAÚDE E QUALIDADE  
DE VIDA****3****SISTEMA IMUNE****CEFD**  
**UFES****NUPEM**

Núcleo de Pesquisa e Extensão  
em Ciências do Movimento Corporal

Nesta perspectiva endossamos em sua essência as informações contidas nos documentos redigidos e disponibilizados pelo [Colégio Americano de Medicina do Esporte](#) (ACSM)<sup>1</sup> bem como pela [Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte](#) (SBME)<sup>2,3</sup>. Nestas diretrizes recomenda-se evitar ao máximo o tempo de inatividade física, como permanecer sentado grande parte do dia. É preciso, na medida do possível, se envolver com atividade física moderada, pois esta associa-se com a melhora/manutenção do estado de saúde geral e qualidade de vida, além de promover diminuição da ansiedade e do estresse altamente presente nesta condição de isolamento.



Sendo assim, a recomendação de prática de atividade física das instituições supracitadas tem sido 150-300 minutos semanais de atividade física aeróbia de intensidade moderada e duas sessões de atividades que envolvam treinamento de força. Considerando que vários estudos têm mostrado que mesmo um volume menor de atividade física produz grandes benefícios, na impossibilidade de cumprir tal recomendação endossamos que "realizar alguma atividade física é melhor que nenhuma", bem como a instrução

**“MOVIMENTAR MAIS, REPOUSAR MENOS”**

## ATENÇÃO

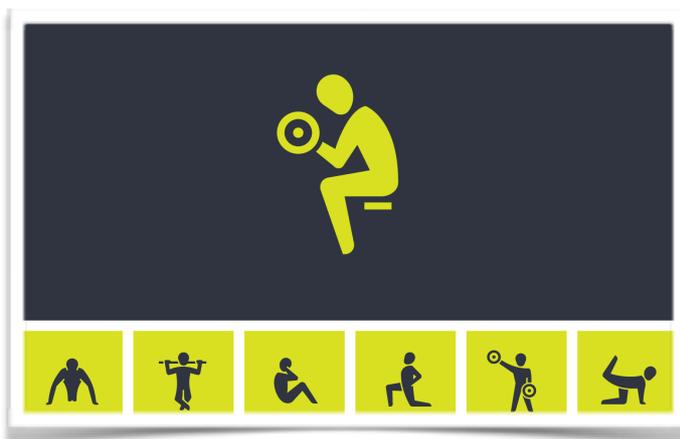
Pessoas infectadas (em quarentena, mas que não apresentam sintomas, podem continuar a prática de atividade física de intensidade leve, considerando os sintomas sempre como indicador de piora no prognóstico, ou seja, quando apresentar **FEBRE**, **TOSSE** ou **FALTA DE AR** é importante interromper a Atividade Física e procurar o profissional de saúde ou médico de acordo com as recomendações locais.

Vale ressaltar que indivíduos em quarentena devem permanecer em completo isolamento para evitar disseminação do vírus.



## Desta forma informamos com base nestas diretrizes que:

- A prática regular de exercícios físicos/atividade física está associada a melhora da função imunológica em seres humanos, otimizando o organismo no combate a agentes infecciosos;
- Indivíduos fisicamente ativos apresentam menor chance no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, estas quando presentes estão associadas à maior risco;
- Idosos, por serem considerados indivíduos com maior risco, devem ser incentivados a manter seu hábito ativo, sobretudo de maneira adaptada considerando o local de prática, bem como a presença de outras pessoas;
- As recomendações da OMS e do Ministério da Saúde direcionam que as pessoas devem evitar permanecer em locais fechados, com grande número de pessoas ao mesmo tempo, especialmente, em academias, clubes esportivos e similares;
- Não há recomendações no momento que direcionam a limitação da atividade física caso seja assintomático, entretanto, é necessário ficar atento a sintomas como tosse, febre ou falta de ar, que quando presentes, é necessário procurar serviço médico de acordo com as recomendações locais;
- Todos devem ter cautela à execução de exercícios de alta intensidade e volume, pois podem desenvolver imunossupressão, sobretudo indivíduos que não estejam acostumados com este tipo de exercício físico;
- Se envolva com atividades em que crianças possam participar simultaneamente, são recomendadas atividades esportivas, lúdicas e incentivo ao uso de videogames interativos, além de caminhadas, quando houver espaço disponível;



## De maneira mais específica enumeramos algumas estratégias:

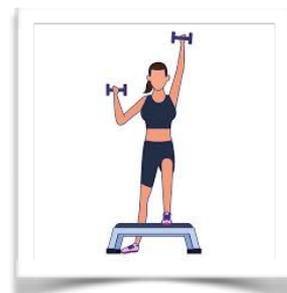


-Realize atividades em ambiente interno com a presença ou não de música, aproveite para experimentar danças de maneira geral, suba escadas (10 a 15 minutos) com frequência de 2 a 3 vezes diárias, pule corda (desde que não tenha problemas osteomioarticulares), assista vídeos interativos de exercícios disponíveis em redes sociais de profissionais de Educação Física (mas lembre-se: considere suas limitações funcionais, bem como a intensidade preconizada neste documento), caso tenha

equipamentos como esteiras e bicicletas ergométricas é uma ótima oportunidade para utilizá-los;

- Atividades de força muscular, que são orientadas por aplicativos reconhecidamente sérios, que utilizam halteres, pesos livres ou o peso corporal podem ser interessantes;
- Procure fazer atividades reconhecidas por reduzir a ansiedade (terapias alternativas) como Yoga, Tai Chi Chuan, Lian Gong, dentre outras;
- Embora a recomendação da prática em ambientes abertos como caminhada, corrida, uso de bicicletas seja interessante para melhorar o sistema imune, as recomendações atuais são para evitar atividades *indoor* (academias) e *outdoor* (caminhadas e corridas no calçadão) para reduzir a transmissão do vírus. Caso o faça, é importante ficar atento ao processo de higienização<sup>4</sup>, tais como:

- Limpar as superfícies antes e depois de usar equipamentos ou pisos;
- Usar suas mãos apenas para si mesmo;
- Evitar tocar seu rosto;
- Usar sua garrafa de água pessoal;
- Usar toalha para cobrir o equipamento durante o uso.
- Manter distância segura entre as pessoas.



- Fique atento à situação de sua cidade, pois em alguns locais há regras de quarentena para todos os cidadãos, o que impede o uso dos ambientes externos;

- Adicionalmente, atividades de jardinagem em ambiente apropriado são também estimuladas;
- Caso tenha dificuldade procure recomendação de profissionais da saúde, porém, caso queira desenvolver um programa de exercícios específicos procure entrar em contato com algum profissional de Educação Física.

**“ É importante a conscientização não somente da higienização, mas sim de todos os parâmetros do autocuidado. Sendo assim, procure reduzir seu tempo sentado, deitado ou imóvel. Use o tempo livre para a possibilidade de se movimentar.”**

**Docentes do Núcleo de Pesquisa e Extensão em Ciências do Movimento – NUPEM**

**Profa. Dra. Luciana Carletti**

**Profa. Dra. Márcia Regina Holanda da Cunha**

**Profa. Dra. Ana Paula Lima Leopoldo**

**Profa. Dra. Natália Madalena Rinaldi**

**Prof. Dr. Danilo Sales Bocalini**

**Prof. Dr. Richard Diego Leite**

**Prof. Dr. André Soares Leopoldo**

**Prof. Dr. Rodrigo Luiz Vancini**

**Prof. Dr. Wellington Lunz**

**Prof. Dr. Lucas Guimarães Ferreira**



**NUPEM**

Núcleo de Pesquisa e Extensão  
em Ciências do Movimento Corporal

**Vitoria 26 de março de 2020.**

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Staying Active During the Coronavirus Pandemic. 2020. [https://www.exercisemedicine.org/assets/page\\_documents/EIM\\_Rx%20for%20Health\\_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf](https://www.exercisemedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf). Acessado em: 24 de março de 2020.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19): [http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee\\_covid19\\_final.pdf](http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf) Acessado em 24 de março de 2020.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Informe 2 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19): [http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee\\_covid\\_informe2.pdf](http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee_covid_informe2.pdf). Acessado em 24 de março de 2020.
- 4. DOMINSKI, F. H.; DOMINSKI, B. H. Exercise and Infectious Diseases – Covid-19. <https://blogs.bmj.com/bjbm/2020/03/17/exercise-and-infectious-diseases-covid-19/>. Acessado em 24 de março de 2020.