

COMUNICADOS DAS SOCIEDADES CIENTÍFICAS BRASILEIRAS SOBRE PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE NO CONTEXTO DA COVID-19

Paulo Henrique Guerra¹, Jean Augusto Coelho Guimarães², Inácio Crochemore Mohnsan da Silva³, Alan Goularte Knuth⁴, Mathias Roberto Loch⁵

Resumo: Tendo como objetivos identificar e analisar os conteúdos oficiais das sociedades científicas brasileiras sobre práticas corporais e atividades físicas (PCAF) ao ar livre no contexto da pandemia da Covid-19, em fevereiro de 2021 foi conduzida uma pesquisa documental por meio de buscas nas páginas eletrônicas de algumas sociedades científicas relacionadas à temática e do *Google*. Entre as 12 comunicações oficiais encontradas, canceladas por 10 distintas sociedades científicas e publicadas, em sua maior parte entre março e abril de 2020, destacam-se aproximações quanto à importância das PCAF ao ar livre, levando em consideração as medidas de distanciamento e/ou restrição de circulação adotadas, assim como evitar a proximidade com outras pessoas e aglomerações. Por outro lado, foram observadas discrepâncias em relação aos distintos indicadores que devem ser levados em consideração para a sua realização, às distâncias mínimas preventivas para as práticas e à abertura das academias de ginástica e clubes desportivos. Por fim, a maioria das comunicações oficiais indicou a importância da realização de PCAF ao ar livre, destacando que, para um menor risco de contágio, as pessoas levem em consideração as medidas de distanciamento e/ou restrição de circulação adotadas e, durante a prática, evitem a proximidade com outras pessoas e aglomerações. Entretanto, considerando-se que o momento ainda é de excepcionalidade, é importante o reforço permanente destas mensagens, englobando, em paralelo ao risco biológico, as questões relacionadas ao risco de influência social.

Palavras-chave: Atividade motora; Estilos de vida; Infecções por Coronavírus

Afiliação

¹Universidade Federal da Fronteira Sul; ²Universidade Estadual Paulista. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade; ³Universidade Federal de Pelotas. Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia; ⁴Universidade Federal do Rio Grande; ⁵ Universidade Estadual de Londrina. Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva.

STATEMENTS OF BRAZILIAN SCIENTIFIC SOCIETIES ABOUT OUTDOOR BODY PRACTICES AND PHYSICAL ACTIVITIES IN COVID-19 CONTEXT

Abstract: Aiming to identify and analyze the official contents of Brazilian scientific societies on outdoor body practices and physical activities (BPPA), in the context of the Covid-19 pandemic, a documentary research was conducted in February 2021 by searching the websites of some scientific societies related to the topic and Google. Among the 12 official communications found, endorsed by 10 different scientific societies and published mostly between March and April 2020, there were approximations regarding the importance of outdoor BPPA, taking into account the measures of distance and/or restriction of movement adopted, as well as avoiding proximity to other people and crowds. On the other hand, discrepancies were observed in relation to the different indicators that should be taken into consideration for its realization, the minimum preventive distances for the practices, and the opening of gyms and sports clubs. Finally, most of the official communications indicated the importance of performing BPPA outdoors, emphasizing that, for a lower risk of infection, people should take into account the distance and/or circulation restriction measures adopted and, during the practice, avoid proximity to other people and crowds. However, considering that this is still an exceptional moment, it is important to permanently reinforce these messages, encompassing, in parallel to the biological risk, the issues related to the risk of social influence.

Key words: Motor activity; Lifestyles; Coronavirus infections; Organizations

Introdução

No final de fevereiro de 2020 constatou-se o primeiro caso da Covid-19 no Brasil. Com a rápida dinâmica da doença no país e o iminente colapso do Sistema de Único de Saúde, percebeu-se a necessidade da adoção de medidas imediatas para o controle do seu contágio. Mesmo com as divergências entre os posicionamentos do Presidente da República, do Ministério da Saúde e do poder executivo de estados e municípios para sua mitigação¹, as principais recomendações internacionais de distanciamento social/restrrição de circulação foram adotadas em alguns estados^{2,3}, destacando, por exemplo, a permissão de funcionamento apenas para estabelecimentos que prestam serviços classificados como essenciais à população.

Dessa forma, restringiu-se o funcionamento das academias de ginástica e clubes esportivos, visto o maior risco de contágio da Covid-19 em locais fechados. Com a projeção de que estas medidas acarretariam na diminuição das práticas corporais e atividades físicas (PCAF)⁴, sociedades científicas nacionais que possuem alguma relação com a temática elaboraram comunicações oficiais⁵⁻⁷, no sentido de orientar sua realização no contexto de excepcionalidade.

Tendo como potencial seu embasamento científico, estas comunicações reforçam aspectos relevantes, como a importância de se manter ativo no contexto do isolamento social⁵⁻⁷, apresentando, por exemplo, as associações positivas entre as PCAF e indicadores imunológicos e de saúde mental. Todavia, foram identificadas divergências quanto às orientações específicas sobre a realização de PCAF ao ar livre, mais especificamente relacionadas ao uso dos espaços coletivos em geral e das medidas individuais de segurança necessárias, o que pode gerar dúvidas e incertezas aos tomadores de decisão, profissionais e praticantes.

Justificando-se pela importância da sistematização e discussão destes conteúdos, a presente pesquisa foi idealizada e conduzida, tendo como objetivos de identificar e analisar os conteúdos oficiais das sociedades científicas brasileiras sobre PCAF ao ar livre no contexto da pandemia da Covid-19.

Método

Este trabalho configura-se como uma pesquisa documental, cuja síntese foi composta a partir de comunicações oficiais de sociedades científicas brasileiras (e.g. cartas, informes, notas, posicionamentos) com orientações para a realização das PCAF ao ar livre no contexto da pandemia da Covid-19. Para constar, não foram incluídas comunicações como “cartas-resposta” e “moções de repúdio”.

Em 10 de fevereiro de 2021, as comunicações oficiais foram procuradas de forma sistemática, por meio de buscas nos sítios eletrônicos de oito sociedades científicas nacionais relacionadas à temática das PCAF (e.g., Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica - ABESO; Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte - CBCE; Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde - SBAFS; Sociedade Brasileira de Cardiologia - SBC; Sociedade Brasileira de Diabetes - SBD; Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia - SBEM; Sociedade Brasileira de Infectologia - SBI e; Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte - SBMEE).

Complementarmente, também foram conduzidas buscas no sítio eletrônico *Google*, estruturadas a partir de termos organizados em três blocos temáticos: (I) “sociedade”, “associação”, “ciência”, “científica(o)”; (II) “coronavírus”, “covid”, “covid-19” e (III) “exercício(s)”, “atividade(s) física(s)” e “prática(s) corporal(is)”. Para uma melhor fidedignidade da busca, estipulou-se que as estratégias aplicadas sempre contivessem, pelo menos, um termo de cada bloco temático.

Quanto ao processo operacional, dois pesquisadores, de maneira independente, fizeram a leitura na íntegra dos comunicados potencialmente relevantes e, a partir da identificação da temática de interesse, também de forma independente extraíram e sumarizaram as menções específicas às PCAF ao ar livre. Os demais coautores deste trabalho leram os comunicados e, nos casos de dúvidas/discordâncias, foram contatados.

Resultados

Considerando especificamente o tema “PCAF ao ar livre” no contexto da pandemia da Covid-19, foram encontradas 12 comunicações oficiais⁵⁻¹⁶, chanceladas por 10 distintas sociedades científicas (Quadro 1). Na linha do tempo, as comunicações foram publicadas entre março e outubro de 2020, sendo nove delas veiculadas entre março e abril de 2020⁵⁻¹³.

Foram identificadas oito comunicações com chancelas individuais^{5-8,10-12,15} e quatro com chancelas de coletivos^{9,13,14,16}. Independente do tipo de comunicação (e.g., informes, notas e posicionamentos), a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte chancelou nove comunicações^{5,8-13,15,16}.

Quanto ao conteúdo, a maioria das comunicações converge sobre a importância das PCAF ao ar livre^{5,6,8-10,12,13,16}, destacando que, para um menor risco de contágio, as pessoas levem em consideração as medidas de distanciamento e/ou restrição de circulação adotadas^{6-8,11-13,16} e, durante a prática, evitem a proximidade com outras pessoas e aglomerações^{5,8,9,12,13}.

Por outro lado, foram identificadas três divergências, relacionadas: (I) aos distintos indicadores que devem ser levados em consideração para a sua realização, como as orientações da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde^{5,9,12}, atenção ao número de casos e recomendações dos órgãos de saúde locais⁸ e o rigor das medidas locais de distanciamento social/restrição de circulação de circulação^{11-13,16}; (II) às distâncias mínimas preventivas para as práticas, como, um metro^{6,12}, um metro e meio⁹ e, de um a dois metros¹³ e; (III) em relação à abertura das academias de ginástica e clubes desportivos^{14,15} (Quadro 1).

Quadro 1. Recomendações das sociedades científicas nacionais relacionadas às práticas corporais e atividades físicas ao ar livre e medidas de segurança frente ao risco de contágio

Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (17/03/2020) ⁵
(I) “De acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde...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.”
(II) “A prática de exercícios ao ar livre deve respeitar as recomendações da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde de evitar contato próximo de outras pessoas e obedecer a etiqueta respiratória e higiênica.”
Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (19/03/2020) ⁸
“A prática de exercícios ao ar livre pode ser uma alternativa, dependendo da evolução do número de casos na sua região e das recomendações dos órgãos de saúde, para cada cidade e estado. Caso seja possível realizá-la, devem ser evitadas aglomerações e a realização de sessões de exercício em grupos, seguindo sempre as regras de etiqueta respiratória e de

higiene.”

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica; Sociedade Brasileira de Diabetes; Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia e Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (21/03/2020)⁹

(I) “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.”

(II) “A prática de exercício ao ar livre deve respeitar as recomendações da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde de evitar contato próximo com outras pessoas e obedecer à etiqueta respiratória e higiênica.”

(II) “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.”

Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (22/03/2020)¹⁰

“...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.”

Sociedade Brasileira de Infectologia (23/03/2020)⁶

“Existe risco de infecção pelo novo coronavírus em atividades ao ar livre? A princípio, não, desde que se for feito sozinho, respeitando distância de mais de um metro para outras pessoas, levando sua própria garrafinha de água ou isotônico e frasco de álcool gel 70% para higienização das mãos, caso toque em alguma superfície. Restrição de atividade em lugar público pode fazer parte das medidas de saúde pública para conter a disseminação do novo coronavírus.”

Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (25/03/2020)¹¹

“...recomendamos que as pessoas, residentes em localidades onde situações de decretação de quarentena estejam em vigor, fiquem atentas ao teor das restrições previstas em lei e, em caso de dúvida, consultem os órgãos governamentais competentes, para verificarem se estão dentro da legalidade na realização de sua atividade externa. Em caso de proibição, considerar a opção de execução dos exercícios físicos em ambiente domiciliar, conforme expressado em nossa nota anterior, na tentativa de se manterem ativas, respeitando possíveis contraindicações e particularidades.”

Sociedade Brasileira de Cardiologia (03/04/2020)⁷

“É fundamental que indivíduos que realizem exercícios físicos regularmente mantenham a prática, porém adequando-se à condição atual de restrições de circulação. Manter-se fisicamente ativo deve ser enfatizado ainda mais para indivíduos idosos, os quais comprovadamente apresentam mais comorbidades e maior risco cardiovascular, além de serem mais vulneráveis ao COVID-19. Populações com comorbidades cardiovasculares devem realizar atividades físicas diariamente, mantendo o tratamento farmacológico e respeitando suas eventuais limitações físicas e as recomendações de profissionais de saúde.

Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (30/03/2020)¹²

(I) “De acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde...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.”

(II) “De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o Ministério da Saúde...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 Ministério da Saúde), 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.”

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica; Sociedade Brasileira de Diabetes; Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (13/04/2020)¹³

(I) “Diferentes instituições, no país e no mundo, têm orientado uma distância mínima preventiva, de 1 a 2 metros. Obviamente, é uma recomendação geral, que consegue englobar a grande maioria das situações cotidianas de contato interpessoal, desde conversas até filas, e que normalmente envolvem muito baixa movimentação e/ou deslocamentos. Contudo, não há uma recomendação consensual e específica sobre um distanciamento mínimo para exercícios físicos ao ar livre. Dessa forma, em localidades onde não haja proibição legal decretada por autoridade competente, a melhor recomendação é a realização individual dessa prática e, de preferência, isoladamente, sempre evitando aglomerações (o que pode ser melhor controlado em locais conhecidos e próximos da residência) e com o maior distanciamento social possível.”

(II) “Repercutiu na imprensa um único e recente estudo belgoholandês, que sugeriu, para essas situações citadas, uma eventual ineficácia da distância mínima interpessoal, recomendada pela maioria das instituições. Isto porque haveria a possibilidade de uma pessoa se exercitando, em movimento, ter contato com eventual “nuvem” de gotículas expelidas por alguém infectado e treinando à sua frente. Dependendo da atividade e sua velocidade de deslocamento (e até do vento, bem como sua direção), o distanciamento precisaria ser maior, podendo variar e chegar até, pelo menos, 20 metros. Apesar de servir de alerta, cabe lembrar que essa pesquisa não foi submetida para publicação em nenhuma revista científica, não tendo passado pela necessária análise e crivo editoriais, pois os autores optaram por sua divulgação pública direta para, segundo eles, agilizar a divulgação. Certamente, mais pesquisas sobre isso são necessárias, para endossar essas conclusões. Por isso, não havendo proibição legal para a prática, o exercício ao ar livre, de forma individualizada e isolada, com os devidos cuidados, ainda é a recomendação mais prudente.”

Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada; Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte; Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde e Sociedade Brasileira de Biomecânica (08/06/2020)¹⁴

“Tomando como base o presente cenário de excepcionalidade e, inclusive a não reabertura dos programas presenciais de práticas corporais e atividades físicas no contexto do Sistema Único de Saúde, a posição deste coletivo é contrária à reabertura das academias e clubes desportivos que oferecem serviços relacionados aos exercícios físicos, esportes e atividades similares, independente das medidas de segurança que possam ser tomadas para controle do risco biológico do contágio, uma vez que tal liberação decorre mais das pressões de caráter econômico do que pela defesa da saúde.”

“Por fim, em reconhecimento do papel das práticas corporais e atividades físicas no desenvolvimento humano, recomendamos a sua realização em casa, considerando gostos, preferências, possibilidades, estrutura dos ambientes e aspectos de segurança.”

Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (23/07/2020)¹⁵

“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.”

“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.”

Sociedade Brasileira de Cardiologia e Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte (20/10/2020)¹⁶

“Recomenda-se adotar e manter um estilo de vida ativo com o objetivo de melhorar a saúde e bem estar em diversos aspectos, incluindo redução de risco cardiovascular, metabólico e equilíbrio mental.

“Apesar das restrições impostas pelo risco de contaminação pelo coronavírus, primordialmente, devemos estimular os indivíduos a se manterem fisicamente ativos, seja em exercícios em casa ou ao ar livre, respeitando as normas de higiene e distanciamento locais.”

Discussão

Ao todo, foram identificadas 12 comunicações oficiais, com chancelas de 10 sociedades científicas nacionais. A maior parte delas foi publicada entre março e abril de 2020, nos primeiros momentos da Covid-19 no país. Vale mencionar que a dinâmica da Covid-19 no país se alterou bastante entre esse período até o fechamento do presente texto (março/2021), o que demonstra certa desaproximação das sociedades científicas para com a temática.

Na maioria das comunicações, é destacada a importância das PCAF ao ar livre, orientando que, para um menor risco de contágio, as pessoas levem em consideração as medidas de distanciamento e/ou restrição de circulação adotadas^{6-8,11-13,16} e, durante a prática, evitem a proximidade com outras pessoas e aglomerações^{5,8,9,12,13}. Por outro lado, foram observadas divergências em relação aos indicadores que devem ser levados em conta para as práticas (e.g., recomendações das agências de saúde, número de casos e atenção ao rigor das medidas restritivas), ao distanciamento mínimo preventivo e sobre a reabertura das academias de ginástica e clubes esportivos.

Quanto às divergências, os dois primeiros pontos podem ser justificados pelo fato que a rápida dinâmica da Covid-19 em nível mundial fez emergir a necessidade de uma resposta imediata das instituições para o seu enfrentamento. Na ausência de evidências mais específicas relacionadas à Covid-19, as primeiras recomendações foram elaboradas a partir de conhecimentos que são comuns no trato de infecções virais do mesmo porte (e.g., manutenção das mãos limpas, uso de máscara protetora). Dessa forma, foram identificados distintos indicadores que devem ser levados em conta para as PCAF ao ar livre, assim como da distância

mínima para evitar o risco de contágio durante as práticas.

Sobre a reabertura das academias de ginástica, na primeira comunicação¹⁴, de junho de 2020 e com posicionamento contrário à reabertura, pontuou-se que a pressão se dava mais pelo interesse econômico do que pela defesa da saúde. Já na segunda¹⁵, publicada no mês subsequente e com posição favorável, defendeu-se que sua reabertura se justificava tanto pelo papel que elas podem desempenhar para a saúde, quanto pelo fato de que, em muitos locais do país, houve flexibilização das medidas restritivas, que permitiram a reabertura de outros estabelecimentos que prestam serviços não-essenciais.

Para além das concordâncias e discordâncias mencionadas, também se identificou, com exceção de uma comunicação¹⁴, uma preocupação mais relacionada ao risco biológico da doença entre as comunicações oficiais, não abordando, por exemplo, o risco de influência social que a realização das PCAF nestes espaços poderia gerar. E este é um ponto que não pode ser ignorado, visto que, de acordo com autores da área denominada Economia Comportamental, a influência social é uma das formas mais eficazes de influência do comportamento humano, sendo, inclusive, considerada como determinante do “efeito de manada”¹⁷.

Ao partir dos pilares “informação” e “pressão social”, a influência social pode fazer com que as pessoas venham a aderir às PCAF ao ar livre tanto por estas se configurarem como o comportamento mais conveniente, quanto para agradarem, ou mesmo, não se mostrarem diferentes daqueles que estão ao seu redor. As mensagens centradas essencialmente na tomada de atenção aos indicadores e medidas de segurança necessárias possuem limitações que poderiam fortalecer as “normas subjetivas” relacionadas à realização coletiva das PCAF ao ar livre, pois desconsideram o fato que, se as pessoas em seu juízo entenderem as recomendações e se colocarem adequadas aos requisitos de segurança orientados para suas práticas, muito provavelmente poderão influenciar quem está ao seu redor e, de alguma forma, contribuir para uma maior ocupação dos espaços comuns.

Complementarmente, a questão das PCAF em casa também foi observada em alguns dos comunicados oficiais incluídos^{11,14,16}, alinhando-se às estratégias da Organização Mundial da Saúde¹⁸ e do Ministério de Saúde brasileiro¹⁹, que indicam benefícios e possibilidades para realização das PCAF em casa no contexto da pandemia. Entretanto, diante da elevada desigualdade social no Brasil²⁰, onde muitas pessoas não possuem condições adequadas de moradia, a realização das PCAF em casa pode não ser uma questão tão simples²¹ e sua

orientação deve levar em conta importantes aspectos, como a quantidade disponível de tempo livre (e.g., nem todas as pessoas que estão em isolamento social estão com mais tempo livre do que normalmente), as estruturas das residências, a habilidade para realizar as atividades, os gostos, sentidos e as experiências individuais, o que torna a temática complexa, ainda que ocorra certa insistência em abordagens como a da “simples escolha”, no sentido da responsabilização individual e da necessidade de manter o “gasto energético”. Sem estas ponderações, a indicação das PCAF em casa pode não ser viável para uma grande parcela da população que vive no país.

Visto a incipiência e os entraves relacionados ao processo de imunização no país²², que, no momento em que este texto é escrito abrange apenas os grupos que estão sob maior risco (e.g., idosos, pessoas com deficiência institucionalizadas, indígenas e trabalhadores de saúde)²³, não se pode perder de vista que o distanciamento social ainda se apresenta como uma importante estratégia preventiva ao controle da dinâmica da doença e à organização do serviço de saúde. Dessa forma, os cuidados relacionados às PCAF devem estar permanentemente atrelados às dinâmicas de maior e menor necessidade de distanciamento social. Em um país onde a falta de gestão da pandemia é notória¹, o prolongamento da crise sanitária faz com que a promoção de PCAF ao ar livre ainda deva ser priorizada, considerando a orientação de sua realização preferencialmente de forma individual e em locais que não tenham grande quantidade de pessoas

Mesmo sendo reconhecida a importância das PCAF na vida das pessoas, na qualidade de determinante do desenvolvimento humano, vale mencionar que a sociedade ainda vive um contexto de excepcionalidade. Dessa forma, desconsiderar os efeitos da influência social pode acarretar em mais problemas do que soluções, como o aumento do risco de contágio, ao contrário do que se poderia recomendar nos períodos de “normalidade”. Dessa forma, reforçamos que a relação das PCAF com a saúde não se dá de maneira tão linear, nem é tão direta quanto alguns parecem acreditar e que seu acesso deve ser um direito – e não sua prática um “dever”.

Considerações finais

Por fim, a maioria das comunicações oficiais indicou a importância da realização de PCAF ao ar livre, destacando que, para um menor risco de contágio, as pessoas levem em

consideração as medidas de distanciamento e/ou restrição de circulação adotadas e, durante a prática, evitem a proximidade com outras pessoas e aglomerações. Entretanto, considerando-se que o momento ainda é de excepcionalidade, é importante o reforço permanente destas mensagens, englobando, em paralelo ao risco biológico, as questões relacionadas ao risco de influência social.

Referências

1. [Editorial]. COVID-19 in Brazil: “So what?”. *Lancet*. 2020; 395: 1461.
2. Estado de Santa Catarina. Decreto nº 525, de 23 de março de 2020. Dispõe sobre novas medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus e estabelece outras providências. 2020.
3. Estado de São Paulo. Decreto nº 64.881, de 22 de março de 2020. Decreta quarentena no Estado de São Paulo, no contexto da pandemia do COVID-19 (Novo Coronavírus), e dá providências complementares. 2020.
4. Caputo EL, Reichert FF. Studies of Physical Activity and COVID-19 During the Pandemic: A Scoping Review. *J Phys Act Health*. 2020:1-10. (ahead of print)
5. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19). 2020 [acessado em fevereiro/2021]. Available from: http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf
6. Sociedade Brasileira de Infectologia. Informe da Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI) sobre o novo coronavírus nº 10 – perguntas e respostas para profissionais da saúde e para o público em geral. 2020 [acessado em fevereiro/2021]. Available from: <https://www.infectologia.org.br/admin/zcloud/125/2020/03/a10bbe8ddf9cde769147d60d71b6167070428492465e82ee96bdf67f8d20a011.pdf>
7. Ferreira MJ, Irigoyen MC, Consolim-Colombo F, Saraiva JFK, Angelis K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. *Arq Bras Cardiol*. 2020; 114: 601-602.
8. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Informe 2 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19). 2020 [acessado em fevereiro/2021]. Available from: http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee_covid_informe2.pdf
9. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica; Sociedade Brasileira de Diabetes; Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Em tempos de coronavírus e isolamento social, como fica o exercício físico? [acessado em fevereiro/2021]. Available from: https://www.endocrino.org.br/media/4_sociedades_me%CC%81dicas_contra_o_coronavi%C%81rus.pdf
10. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Nota da SBMEE sobre exercício físico em locais com quarentena obrigatória decretada por órgãos governamentais. [acessado em fevereiro/2021]. Available from: <http://www.medicinadoesporte.org.br/wp->

content/uploads/2020/03/nota_sbmee_220320.pdf

11. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Nota 2 da SBMEE sobre exercício físico em locais com quarentena obrigatória decretada por órgãos governamentais. [acessado em fevereiro/2021]. Available from: http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota2_sbmee_2503.pdf

12. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Informe 3 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) – Perguntas mais frequentes e Respostas sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19). [acessado em fevereiro/2021]. Available from: <http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/informe300320.pdf>

13. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica; Sociedade Brasileira de Diabetes; Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Informe 4 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) – Perguntas mais frequentes e Respostas sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19) (continuação). [acessado em fevereiro/2021]. Available from: <http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/04/informe130420.pdf>

14. Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada, Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, Sociedade Brasileira de Biomecânica e Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde. Carta aberta sobre reabertura de academias para as práticas corporais e atividades físicas no contexto da pandemia. 2020 [acessado em fevereiro/2021]. Available from: http://www.cbce.org.br/upload/biblioteca/Carta_coletivo_8-6-2020.pdf

15. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte Nota 3 da SBMEE sobre “Academias”, Exercício Físico e COVID-19. 2020 [acessado em fevereiro/2021]. Available from: <https://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/07/nota-3-sbmee.pdf>

16. Sociedade Brasileira de Cardiologia e Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte Posicionamento sobre avaliação pré-participação cardiológica após a covid-19. 2020 [acessado em fevereiro/2021]. Available from: <https://www.portal.cardiol.br/post/posicionamento-sobre-avaliacao-pre-participacao-cardiologica-apos-a-covid-19>

17. Thaler R, Sunstein C. Nudge: o empurrão para a escolha certa. Rio de Janeiro: Elsevier; 2019.

18. Organização Mundial da Saúde. #HealthyAtHome - Physical activity. [internet] [acessado em fevereiro/2021]. Available from: <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>

19. Saúde Brasil. Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus? Um roteiro de como incluir movimentos na sua rotina em tempos de Covid [internet] [acessado em fevereiro/2021]. Available from: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>

20. The World Bank. Gini index (World Bank estimate). [internet] [acessado em fevereiro/2021]. Available from: <https://data.worldbank.org/indicador/SI.POV.GINI>

21. Crochemore-Silva I, et al. Physical activity during the COVID-19 pandemic: a population-based cross-sectional study in a city of South Brazil. Cien Saude Colet. 2020; 25: 4249-4258.

22. Universo on Line. Brasil tem 3% da população vacinada após 40 dias da 1ª imunização. [internet] [acessado em fevereiro/2021]. Available from: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2021/02/26/vacinacao-covid-19-coronavirus-26-de-fevereiro.htm>
23. Brasil. Plano nacional de operacionalização da vacinação contra a covid-19. 4ª Ed. 2021.