



**Nota do Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina (CREF3/SC)
sobre a prática de atividade física e o coronavírus (COVID-19)**

Florianópolis, 24 de março de 2020.

O panorama do coronavírus [COVID-19] em todo o mundo fez com que a Organização Mundial da Saúde a declarasse como uma pandemia no dia 11 de março de 2020. A partir dos impactos causados em diferentes regiões do mundo, as medidas adotadas pelos governantes brasileiros nos distintos níveis (federal, estadual e municipal) tem direcionando para o isolamento social como alternativa eficaz para diminuir a velocidade de transmissão. Assim sendo, inúmeras têm sido as informações disponíveis nos diferentes canais e redes sociais, sobre a prática de atividade física no ambiente domiciliar. Desta forma, visando garantir que a sociedade catarinense tenha acesso a informação de qualidade sem comprometer sua integridade física, seguem alguns pontos para esclarecimento sobre este tema:

- Independente da condição de treinador ou de praticante, é fundamental que todas as recomendações da Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde e Secretarias de Saúde sejam atendidas, no que tange a prevenção do contágio;
- Considerando os Decretos emitidos pelo Governador do Estado de Santa Catarina, bem como àqueles emitidos nos distintos municípios catarinenses em que orientam para a quarentena, o CREF3/SC se posiciona orientando que a prática de atividade física não seja realizada ao ar livre ou em academias e similares, devendo ser adaptadas para realização na própria residência e considerando as individualidades biológicas de cada indivíduo;
- O CREF3/SC reforça para a importância de as orientações para a prática de atividade física serem realizadas por profissionais registrados, melhor assegurando a integridade física dos praticantes. Para isto, a utilização de recursos tecnológicos pode ser oportuna;
- No que tange os benefícios da atividade física, há evidências quanto a melhora imunológica diante de uma série de patologias, inclusive agentes infecciosos, mas estas são comprovadas em praticantes crônicos de atividade física;
- A prática de atividade física suficiente é fator de proteção para uma série de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), estas associadas a maior chance de desfechos negativos em caso de infecção pelo COVID-19;
- É importante que idosos ativos mantenham uma rotina mínima de exercícios adaptados, preferencialmente planejadas por profissional registrado. Por estarem



**CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CREF3 - SANTA CATARINA
SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL**



no grupo de maior risco ao COVID-19, uma pausa abrupta poderia ter implicações negativas na sua imunidade;

- Àqueles que eram sedentários antes da pandemia, recomenda-se que não realizem exercícios desconhecidos ou com risco de lesão, sendo uma alternativa para aumentar sua atividade, a realização de atividades domésticas que exijam maior gasto calórico que o de repouso;
- O CREF3/SC reforça aos profissionais registrados o cuidado ao postarem vídeos para orientação à prática de atividade física em domicílio, identificando claramente o nível de volume e intensidade, o público-alvo ao qual se destina a prática, o máximo de detalhamento quanto a execução, e o número do registro do profissional;
- Caso algum sintoma ou sinal compatível com infecções respiratórias, como febre, tosse, falta de ar, ou outros que gerem desconforto, a prática deve ser suspensa imediatamente e reportada aos serviços de saúde competentes.

Esta nota considera as normativas emitidas pelos líderes de estado, além de estar em consonância com o sistema CONFEF/CREF's - Conselho Federal de Educação Física e Conselhos Regionais de Educação Física, a Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS); Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME). Reforçamos que o momento agora é de evitar a maior transmissão da doença, de forma que possamos voltar à normalidade o mais breve possível.

Atenciosamente,

**Comissão de Atividade Física e Saúde
CREF3/SC**