

O Boletim de Conjuntura (BOCA) publica ensaios, artigos de revisão, artigos teóricos e empíricos, resenhas e vídeos relacionados às temáticas de políticas públicas.

O periódico tem como escopo a publicação de trabalhos inéditos e originais, nacionais ou internacionais que versem sobre Políticas Públicas, resultantes de pesquisas científicas e reflexões teóricas e empíricas.

Esta revista oferece acesso livre imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico ao público proporciona maior democratização mundial do conhecimento.



# BOLETIM DE CONJUNTURA

BOCA

Ano II | Volume 2 | Nº 6 | Boa Vista | 2020

<http://revista.ufr.br/boca>

ISSN: 2675-1488

<http://doi.org/10.5281/zenodo.3833221>



## UMA ANÁLISE SOBRE A ESSENCIALIDADE DAS ACADEMIAS E POSSÍVEIS ALTERNATIVAS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS

*João Victor da Costa Alecrim<sup>1</sup>*

### Resumo

O novo coronavírus afetou a economia de muitas formas, um dos segmentos afetados foi o ramo das academias, os usuários clamam por sua abertura, mas é necessário averiguar o risco da reabertura desses estabelecimentos. Os benefícios do exercício físico são incontáveis, mas estes podem ser realizados em lugares e com formas diferentes. O que nos leva a afirmar que o essencial não é a academia mas sim o exercícios físico e existem inúmeras possibilidades de movimentação como treinos ao ar livre, em casa, com videogames entre outros.

**Palavras chave:** academia; Brasil; COVID-19; exercício.

### Abstract

The new coronavirus affected the economy in many ways, one of the segments affected was the branch of gyms, users are calling for its opening, but it is necessary to ascertain the risk of the reopening of these establishments. The benefits of physical exercise are countless, but these can be done in different places and in different ways. Which leads us to affirm that the essential is not the gym but the physical exercises and there are countless possibilities for movement such as outdoor training, at home, with video games and others.

**Keywords:** Brazil; COVID-19; gym; exercise.

Os impactos do novo coronavírus (COVID-19), claramente, possuem repercussões econômicas assimétricas, tanto, de natureza transescalar, quanto, de natureza intertemporal, gerando assim efeitos de transmissão que ressoam no espaço e no tempo de modo distinto conforme o grau de sensibilidade e vulnerabilidade macroeconômica dos países e microeconômica das cadeias globais de produção e consumo (SENHORAS, 2020, p. 39).

Muito se pede para a reabertura de diferentes áreas do comércio alegando que todas são essenciais, devido aos empregos gerados, a necessidade de compra e venda de produtos e serviços além da rotação da economia, um desses empreendimentos, frequentemente, aclamados são as academias. Esses locais proporcionam a possibilidade de prática de diversos tipos de modalidades, desde musculação, até ginástica e esportes de contato.

Durante esses novos e inesperados tempos de inatividade forçada, a atividade física deve ser reinventada. É provável que as mudanças que esta nova doença gerou permaneçam e refaçam o mercado, alterando nossa vida social e esportiva, como na época do surgimento de outras pandemias. O

<sup>1</sup> Licenciado em Educação Física, pós-graduado em Treinamento Esportivo, bem como em Geriatria e Gerontologia. Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Roraima (PROCISA/UFRB). E-mail para contato: [joavictoralecrim73@gmail.com](mailto:joavictoralecrim73@gmail.com)



coronavírus não é responsável por uma infecção pulmonar, como acreditávamos nos primeiros dias, mas por uma tempestade inflamatória, que explica as complicações sistêmicas da COVID-19 e as precauções que devemos tomar com atletas e pessoas em risco.

Sabe-se que a prática de exercícios físicos gera diversos benefícios para a saúde e o bem-estar, além de proporcionar qualidade de vida para seu público. O controle da obesidade, pressão arterial, manutenção glicose sanguínea, combate a ansiedade e demais benefícios já são conhecidos pela maioria dos praticantes dessas atividades.

Em um ensaio recente, Alecrim (2020) sugere que a prática de atividades físicas e de lazer podem ajudar na diminuição de sintomas de diversas doenças, dentre elas a contaminação e agravamento da COVID-19, sendo assim, por que não abrir as academias e ginásios?

A resposta mais direta pode ser que a maioria dos benefícios da prática de exercício físico se dão pela sua execução e não pelo ambiente que é praticado. De acordo com as recomendações da OMS e do Ministério da Saúde do Brasil (MSB), 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.

Esses espaços geralmente se caracterizam por ambientes fechados e ventilação reduzida, conseqüentemente, facilitam a transmissão dos vírus, que ficam suspensos no ambiente por até 24 horas. Estudos sugerem que o ar condicionado pode espalhar patógenos pelo ambiente aumentando ainda mais o risco de infecção. Outro ponto a se destacar é o número de usuários, principalmente em horários de pico o que obrigaria as academias a selecionarem os usuários e o alto fluxo de revezamento de equipamentos, que podem estar contaminados, influenciados pela manutenção mal feita, ou pela ausência. É importante destruir a ideia de que o vírus é transmitido por suor, mas não se deve esquecer que é por espirros, tosse, gotículas de saliva e pelas mãos, após tocar ou cobrir a boca.

Mas sendo assim, se não é recomendado que frequentemos a academia, devemos abandonar as atividades físicas? A resposta é definitivamente: Não! Alternativas devem ser elaboradas seguindo parâmetros de segurança para prática em casa ou espaços abertos livres e não aglomerados respeitando regras de distanciamento e higiene, reforço a importância do exercício físico orientado por profissionais para gerar reais resultados, principalmente em um período delicado para a saúde mental e física.

O isolamento de indivíduos em combinação com o medo de contágio, quarentena e estigma, bem como com potencial sobrecarga de (falta) informação, causa estresse crônico e está associado a uma carga sobre a saúde mental, apresentando fatores de risco para ansiedade e depressão. É sabido que o estresse crônico é um dos principais moduladores da imunidade, influenciando diretamente a probabilidade de infecção (BURSTSHCER *et al*, 2020).



Apesar de saber que a estadia em casa é uma etapa fundamental de segurança que pode limitar a disseminação de infecções. Porém, estadias prolongadas em casa podem aumentar comportamentos que levam à inatividade e contribuem para ansiedade e depressão, que por sua vez podem levar a um estilo de vida sedentário conhecido por resultar em uma série de condições crônicas de saúde. Manter atividade física regular e exercitar-se rotineiramente em um ambiente doméstico seguro é uma estratégia importante para uma vida saudável durante a crise do coronavírus (CHEN *et al.*, 2020).

O aumento da atividade física permite uma reposição do bem-estar físico e mental. Durante os períodos de bloqueio, recomenda-se que o exercício seja promovido tão vigorosamente quanto o próprio distanciamento social (MATIAS *et al.*, 2020).

Segundo Liz (2020), o colégio americano de medicina do esporte, propõe algumas estratégias para se manter ativo e condicionado durante o período pandêmico. Para atividades aeróbicas em casa eles recomendam caminhar pela casa, subir e descer escadas, dançar a música favorita, pular corda, fazer exercícios indicados por profissionais da área. Também recomendam para atividades ao ar livre corridas, caminhadas e pedaladas, exercícios ao ar livre e longe de aglomeração, e protocolos de higiene antes, durante e após o exercício. Também se recomenda atividades como jardinagem e jogos ativos com a família. Para treinamento de força recomendam ioga, exercícios calistenicos, ou seja, com o próprio peso corporal, e caso o praticante possua material e instrução exercícios resistidos com pesos e afins.

A sociedade brasileira de medicina do esporte e exercício, explica que pessoas ativas fisicamente têm menor chance de apresentar diversas doenças, como diabetes, hipertensão e outras doenças cardiovasculares, patologias crônico-degenerativas como supracitado e levam seus portadores a serem considerados de maior risco para a infecção pelo coronavírus.

O exercício físico também é uma importante ferramenta no tratamento e controle destas citadas doenças, pois pacientes descompensados são ainda mais suscetíveis às complicações e agravamentos da infecção pela COVID-19. Isso é importante, principalmente, nos idosos, comprovadamente bastante vulneráveis a esta pandemia, além de serem uma população com maior probabilidade de portarem as mencionadas patologias, tornando-os um grupo de risco merecedor de atenção especial. Portanto, pessoas ativas, especialmente os idosos, devem ser incentivados a tentar manter seus exercícios físicos, mesmo que sejam necessárias algumas adaptações quanto a locais de prática ou contatos pessoais, procurando sempre prestar atenção às orientações dos órgãos oficiais de saúde (SBMEE, 2020).

A Divisão de Doenças Virais do Centro Nacional de Imunização e Doenças Respiratórias dos Estados Unidos, recomendam aos administradores de espaços de lazer abertos considerar a exibição de pôsteres e placas em todo local para lembrar frequentemente os visitantes a tomar medidas para impedir



a propagação do vírus. Dentre elas está, ficar em casa se estiver doente ou não se sentir bem, e o que fazer se estiver doente ou se sentir doente, incentivar o distanciamento social e mantendo pelo menos dois metros entre indivíduos em todas as áreas do parque, cobrir a tosse e espirrar com um lenço de papel e depois jogá-lo no lixo, lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, especialmente depois de ir ao banheiro, antes de comer e depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar, utilizar um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool, se água e sabão não estiverem disponíveis e evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas (CDC, 2020).

Também indico a higienização de roupa e calçados antes de entrar em casa e se possível ter o menor contato possível com objetos da casa, alojando o calçado do lado de fora e colocando a roupa direto para lavagem, indo direto para o chuveiro, seguindo protocolos de segurança de higienização do corpo.

Outra alternativa são os exergames (jogos de videogame que simulam exercícios) podem ser considerados uma ferramenta útil para lidar com a ansiedade. Além disso, como as pessoas que sofrem de altos níveis de ansiedade, nesse período de quarentena, podem ter uma qualidade de vida prejudicada, autoimagem e relacionamentos pessoais, exergames podem ser uma maneira agradável de superar barreiras comuns ao exercício físico (por exemplo, motivação, adesão, e falta). Além disso, os exergames podem ser facilmente compartilhados com colegas e famílias em situações de isolamento social e podem ser uma ferramenta para manter os níveis de atividade física e, conseqüentemente, a aptidão física (VIANA;DE LIRA, 2020).

Então conclui-se que existem diversas alternativas de manter o condicionamento físico e todas mostram que academias não são essenciais nesse momento, atividades ao ar livre e em casa são excelentes para manter níveis bons de saúde e qualidade de vida, além de associar benefícios sociais entre a família. Então, se puderem fiquem em casa e se exercitem.

## REFERÊNCIAS

ALECRIM, J. V. C. “Políticas públicas de esporte e lazer na promoção da saúde e covid-19: o que devemos aprender para o futuro”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 2, n. 5, 2020.

BURTSCHER, J.; BURTSCHER, M.; MILLET, G. P. “(Indoor) isolation, stress and physical inactivity: vicious circles accelerated by Covid-19?”. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports** [06/05/2020]. Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/sms.13706>>. Acesso em: 18/05/2020.

CDC - Centers for Disease Control and Prevention. “Guidance for Administrators in Parks and Recreational Facilities”. **CDC Website** [2020]. Disponível em: <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/park-administrators.html>>. Acesso em: 12/05/2020.



CHEN, P. *et al.* “Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions”. **Journal of Sport Health Science**, vol. 9., 2, 2020.

JOY, L. “Staying Active During COVID-19”. **Exercise is Medicine Website** [04/08/2020]. Disponível em: <[https://www.exerciseismedicine.org/support\\_page.php/stories/?b=892](https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories/?b=892)>. Acesso em: 12/05/2020.

MATIAS, T.; DOMINSKI, F. H.; MARKS, D. F. “Human needs in COVID-19 isolation”. **Journal of Health Psychology** [06/05/2020]. Disponível em: < <https://doi.org/10.1177/1359105320925149>>. Acesso em: 18/05/2020.

SBMEE – Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Exercício. “Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19)”. **SBMEE Website** [2020]. Disponível em: <[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)>. Acesso em: 12/05/2020.

SENHORAS, E. M. “Novo Coronavírus e seus impactos econômicos no mundo”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 1, n. 2, 2020.

VIANA, R; B.; DE LIRA, C. A. B. “Exergames as Coping Strategies for Anxiety Disorders During the COVID-19 Quarantine Period”. **Games for Health Journal** [04/05/2020]. Disponível em: <<https://doi.org/10.1089/g4h.2020.0060>>. Acesso em: 18/05/2020.



## BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)

Ano II | Volume 2 | Nº 6 | Boa Vista | 2020

<http://revista.ufrr.br/boca>

### Editor chefe:

Elói Martins Senhoras

### Conselho Editorial

Antonio Ozai da Silva, Universidade Estadual de Maringá

Vitor Stuart Gabriel de Pieri, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Charles Pennaforte, Universidade Federal de Pelotas

Elói Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima

Julio Burdman, Universidad de Buenos Aires, Argentina

Patrícia Nasser de Carvalho, Universidade Federal de Minas Gerais

### Conselho Científico

Claudete de Castro Silva Vitte, Universidade Estadual de Campinas

Fabiano de Araújo Moreira, Universidade de São Paulo

Flávia Carolina de Resende Fagundes, Universidade Feevale

Hudson do Vale de Oliveira, Instituto Federal de Roraima

Laodicéia Amorim Weersma, Universidade de Fortaleza

Marcos Antônio Fávoro Martins, Universidade Paulista

Marcos Leandro Mondardo, Universidade Federal da Grande Dourados

Reinaldo Miranda de Sá Teles, Universidade de São Paulo

Rozane Pereira Ignácio, Universidade Estadual de Roraima