



**O PAPEL DAS
ACADEMIAS NA
PREVENÇÃO
CONTRA A
COVID-19**

ACAD
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS **BRASIL**

Enquanto não existir uma solução definitiva para a COVID-19, as academias podem ser parte da solução - e não do problema - no combate à doença.



***Hospitalização é 34.3%
menor em pacientes que
são fisicamente ativos***

*de Souza FR et al. Brazil EXTRA Study. MedRxiv, 2020. DOI:
10.1101/2020.10.14.20212704*



A Irisina - hormônio liberado pelos músculos durante atividade física - reduz a produção da proteína responsável pelo transporte do novo coronavírus para dentro das células

Fonte: Unesp





O NOVO JEITO DE TREINAR
NAS ACADEMIAS É **SEGURO**

***O vírus não se espalha
tão facilmente por
superfícies e objetos
como se imaginava
no começo da
pandemia.***

*Fonte: U.S Centers for Disease
Control and Prevention (CDC)*



Taxa de segurança no combate à Covid

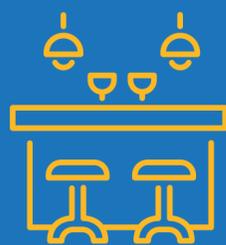
**MAIS SEGURO
DE TODOS**



**Relação da taxa de segurança (escala de 0 a 8)
Com base na pontuação independente de 16 itens relacionados
a segurança e limpeza das operações (recursos e protocolos)*



LOCAIS EM QUE HÁ MAIS CONTAMINAÇÃO



2# Bares



4# Restaurantes



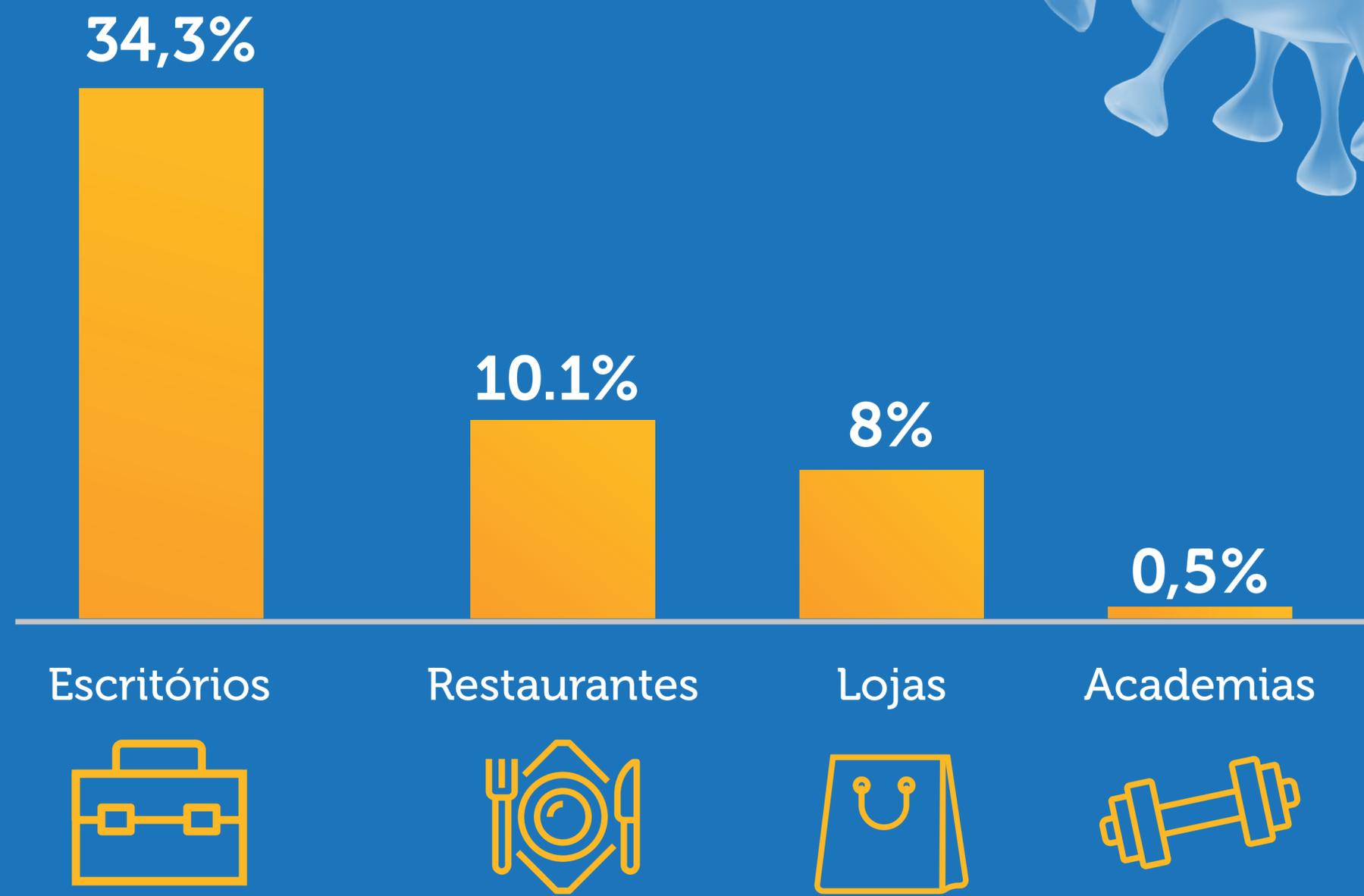
5# Cassinos

Academias ocupam a 15ª posição, também atrás de escritórios e centros religiosos

Fonte: CDC USA.



Após a reabertura, as academias foram responsáveis por apenas **0,5%** das transmissões ocorridas em San Diego, na Califórnia (EUA)



Fonte: IHRSA (International Health Racquet & Sportsclub Association)



Na Inglaterra, as academias receberam 8 milhões de visitantes nas primeiras três semanas de agosto e relataram apenas 17 casos de COVID-19

Na Austrália, 6 milhões de pessoas frequentaram mais de quatrocentas academias durante dois meses (junho a agosto) e não houve caso de transmissão dentro dos estabelecimentos

Fonte: IHRSA (International Health Racquet & Sportsclub Association)





NÃO PODEMOS FICAR PARADOS

NÃO PODEMOS FICAR PARADOS

Início da
quarentena e do
isolamento social



Março

Abril

Junho

Setembro

8.9 milhões de postos de trabalho
fecham por causa da pandemia

Fonte: IBGE

Casos de depressão aumentam
90% em um mês.

Número de brasileiros que sofrem
com ansiedade vai de 8.7% para
14.9%

Fonte: pesquisa da UERJ com 1.460 brasileiros

Obesidade é considerada
fator de risco para
COVID-19, mesmo quando
não há comorbidades

*Fonte: Obesity Research & Clinical
Practice*



A man in a gym, wearing a white face mask and white gloves, is selecting a dumbbell from a rack. He is wearing a grey t-shirt and dark pants. The gym background is filled with various exercise machines like treadmills and weight benches. The entire image has a blue color overlay.

ATIVIDADE FÍSICA NO CENTRO DO COMBATE À COVID-19



**Atividade física caiu
20% no Brasil**

Fonte: marca wearables Polar



Estudo comprova que adultos que se exercitaram durante a quarentena apresentaram melhor qualidade de vida, dormiram melhor e reduziram o nível de estresse, depressão e ansiedade

Fonte: Universidade Federal do Ceará, Universidade Federal da Paraíba, Centro Universitário de João Pessoa e Universidade Estadual Vale do Aracáú

Pesquisadores da Faculdade de Medicina da USP alertam sobre o perigo do aumento do sedentarismo durante a pandemia.

Fonte: site do Governo do Estado de São Paulo



O case chinês

China começou a retomar suas atividades normais com o chamado **"estado preventivo"** contra a Pandemia, incentivando as atividades físicas.

OBJETIVO:

Aumentar a resposta do sistema imunológico da população por meio da **realização de exercícios regulares**, principalmente para aqueles que estão no grupo de risco (obesos, diabéticos, hipertensos, cardiopatas, portadores de doenças imunodepressoras etc)



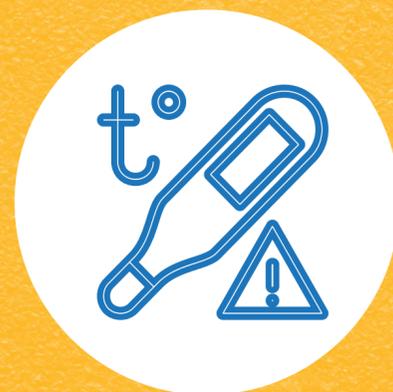
COMO GARANTIR SEGURANÇA DENTRO DAS ACADEMIAS

Todas as medidas foram revisadas pelas Professoras Doutoras Pesquisadoras do Departamento de Enfermagem em Saúde Coletiva da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (Anna Luiza de Fátima Pinho Lins Gryschek e Érica Gomes Pereira PhD, MSc, RN).





Reserva de horários e controle de quem é o frequentador



Medição de temperatura corporal de todos os entrantes



Limitar a entrada simultânea de 1 cliente a cada 6,25 m² de área de academia



Delimitação de distanciamento



Obrigatoriedade do
uso de máscara



Uso do
bebedouro
somente para
garrafas



Higienização
completa do
ambiente
por equipe
especializada



**Renovação
do ar**



**Kit de limpeza
para os clientes**



**Disponibilização
de álcool em gel**



**Campanha de
conscientização
entre os clientes,
que são os mais
interessados em
manter a academia
um lugar seguro**

9 em cada 10 frequentadores que retornaram às academias expressam **total confiança** nas precauções de segurança e procedimentos de limpeza.

Fonte: Kelton, agência de consultoria estratégica especializada em pesquisa de mercado,



**FATO: água e piscina
não transmitem o
vírus da COVID-19**



As aulas de natação e de hidroginástica também seguem protocolos de distanciamento e segurança



Organización
Mundial de la Salud





Proibição dos
chuveiros



Restrição de
horário de
funcionamento

Essas são medidas que podem dificultar a higienização e a segurança de distanciamento nas academias.

A woman with curly hair, wearing a purple sports bra and leggings, is performing a sit-up exercise. She is lying on her back with her knees bent and feet flat on the floor. Her hands are resting on her thighs. The background is a solid blue color.

SAÚDE PREVENTIVA



“Ter a possibilidade de sair de casa e se exercitar de maneira segura é essencial para as pessoas serem fisicamente independentes, aliviarem o estresse, melhorarem o humor, terem convívio social e, em alguns casos, se manterem sóbrias”

Lori Demmer, Diretor Médico do Hancock Wellness Centers (EUA)

A COVID-19 expôs nosso estilo de vida nada saudável

Brasil é o 5º país mais sedentário do mundo

Mais da metade da população está acima do peso

Fonte: Ministério da Saúde

9 milhões têm diabetes

Fonte: IBGE

60% dos idosos são hipertensos

Fonte: Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Sogesp)





POR ISSO QUE A **ATIVIDADE**
FÍSICA É TÃO IMPORTANTE
NESTE MOMENTO

- . Reduz o processo inflamatório e melhora a imunologia;
- . Melhora as enfermidades crônicas (diabetes, hipertensão, obesidade);
- . Reduz o estresse, a ansiedade e a depressão;
- . Contribui com o equilíbrio do cortisol;
- . Produz antioxidantes que reduzem a gravidade de síndrome de estresse respiratório, séria complicação da COVID-19.
- . Melhora a resposta imunológica às vacinas
- . Pode trazer benefícios metabólicos e cardiorrespiratórios.

Fonte: Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISC)



O acompanhamento feito pelo profissional de educação física dentro uma estrutura adequada para a prática de atividade física:

- . *Aumenta a motivação***
- . *Individualiza e personaliza a prática***
- . *Reduz o risco de lesões***
- . *Melhora os resultados***



“Até agora, todas as medidas tentaram evitar a transmissão do novo coronavírus. Porém, combater a COVID-19 deveria incluir o tratamento de hipertensão, obesidade, diabetes, câncer e doenças cardiovasculares”

Dr. Horton, editor-chefe do The Lancet



Nas academias, há identificação e controle de quem entra e regras bem claras de distanciamento, o que não acontece em restaurantes, bares e shoppings. Mas o principal ponto é que somente as academias trazem os benefícios físicos e mentais de que a nossa sociedade tanto precisa na situação atual.

Fonte: Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte



Referências bibliográficas

ACAD COVID

Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-COVID-19: Urgência de uma Chamada para a Ação - CELAFISCS

<https://covid19.colorado.gov/>

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.06.24.20138768v1.full.pdf>

<https://ldh.la.gov/index.cfm/page/3997>

<https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/hhsa/programs/phs/Epidemiology/COVID-19%20Watch.pdf>

<https://www.ukactive.com/news/fitness-and-leisure-sector-demonstrates-safety-one-month-after-reopening-in-england/>

<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6936a5.htm>

<https://www.ihrsa.org/improve-your-club/industry-news/early-data-airborne-sars-cov-2-not-detected-in-florida-gym/>

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.19.20215525v1.full>

https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2018.00648/full?utm_campaign=Health%20Benefits%20of%20Exercise%20Report&utm_source=hs_email&utm_medium=email&utm_content=84862928&_hsenc=p2ANqtz--GNj3Rludtsg47KTCRr7HgZhwY9TuH5R8u2EIg3AIzZfpXIANClKim8Tqv4GJdzaEKGXkO7JnEjDtWC0HiOxolyjzawA&_hsmi=84862928

<https://hub.ihrsa.org/hubfs/IHRSA%20Data%20Memo%2011.13.20.pdf>

<https://agencia.fapesp.br/hormonio-do-exercicio-pode-modular-genes-relacionados-a-replicacao-do-novo-coronavirus-sugere-estudo/33847/>

<https://hub.ihrsa.org/covid-era-fitness-consumer-report>

<https://hub.ihrsa.org/hubfs/IHRSA%20Data%20Memo%2011.13.20.pdf>

<https://www.ihrsa.org/improve-your-club/medical-fitness-experts-gyms-are-crucial-to-fight-covid-19/>

<http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/07/nota-3-sbmee.pdf>

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.14.20212704v1.article-info>





cref17_mt