

Atividade física em tempos de pandemia

Physical activity in pandemic times

Jean-Louis Peytavin¹

1. Editor

« Il ne faut pas tout craindre, mais il faut tout préparer »
(Não é preciso temer tudo, mas é preciso preparar tudo)
Richelieu

Durante esses novos e inesperados tempos de sedentarismo forçado, a atividade física deve ser reinventada, considerando os ensinamentos teóricos, fisiopatológicos e práticos da pandemia da COVID-19.

É provável que esta nova doença chegou para ficar, alterando o conjunto de nossa vida social e esportiva, como no tempo do surgimento do vírus da imunodeficiência humana (HIV) (1,1 milhão de mortes/ano) ou das hepatites virais (1,3 milhão de mortes/ano), nos anos 80. O coronavírus não é responsável somente pela infecção pulmonar, como se acreditava nos primeiros dias, mas por uma tempestade inflamatória, que explica as complicações sistêmicas do COVID-19, e as precauções que devemos instaurar com os atletas e as pessoas com riscos.

Neste suplemento da RBFEx, Guilherme Gomes Azizi e colaboradores explicam como o coronavírus altera o sistema imunológico e porque devemos relacionar este fato com os distúrbios imunológicos encontrados no atleta de alto nível, especialmente em período de treinamento intenso, e, hoje, com a imunosenescência constatada no envelhecimento. Também, a obesidade, pelo fato de ser uma doença inflamatória, é um fator de risco já comprovado.

Por isso, o confinamento exige muita atenção no nível de atividade física do atleta, e, principalmente, das pessoas as mais afetadas pela pandemia que são os idosos e as pessoas portadoras de doenças crônicas como obesidade e diabetes.

Na prática, os estudos de Marzo Edir Da Silva-Grigoletto et Lucas Guimarães-Ferreira que publicamos nesta edição explicam detalhadamente como se exercitar neste período, respeitando as regras de higiene e usando o equipamento disponível em casa. O caso do atleta com deficiência, apresentado por Matheus Jancy Bezerra Dantas, é mais complexo por causa dos tratamentos médicos associados, da importância do treinamento regular e da indisponibilidade de equipamentos como academias e piscinas.

Já estamos recebendo novos artigos sobre o tema da pandemia, e seus relatos de experiência são bem-vindos para a próxima edição.