



Práticas Corporais em tempos de distanciamento social e coronavírus

Nota Técnica 5 - GTT Atividade Física e Saúde do CBCE

O Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE), por meio da sua Direção Nacional e dos seus 13 Grupos de Trabalhos Temáticos (GTTs), tem proposto um processo comunicativo de reflexões e esclarecimentos sobre as práticas corporais em tempos de distanciamento social e coronavírus. A quinta nota técnica dessa série de publicações é do GTT 1 – Atividade Física e Saúde.

A pandemia de covid-19 é uma realidade no Brasil, com rápido avanço e aumento de casos e óbitos a cada dia. Atualmente, vivemos uma divergência. De um lado, o governo federal, principalmente nos discursos do Presidente da República, coloca a economia na frente das medidas sanitárias necessárias para a mitigação da pandemia. De outro, governadores e prefeitos têm adotado medidas mais restritivas, como a redução de contato social, que tem suspenso, temporariamente, as práticas corporais ofertadas pelo SUS e por academias privadas.

As práticas corporais (essencialmente a atividade física) têm sido lembradas, principalmente, pelos aspectos biológicos e benefícios no controle das doenças crônicas, associadas aos grupos de maior risco de complicações pelo covid-19. Outro aspecto é o suposto reforço do sistema imunológico, o que daria algum tipo de proteção contra a infecção por este vírus, porém, ainda sem evidências científicas.

Defendemos que as práticas corporais, como uma opção e direito (e não uma obrigação), podem ser importantes para desfrutar prazerosamente momentos de movimentação corporal em meio às incertezas e sentimentos como ansiedade e medo, indo além dos benefícios orgânicos à saúde. Nesse sentido, as práticas corporais devem ser realizadas por prazer e não por receio de adoecer, o que é legítimo neste momento, mas que não podem ser usadas, em especial, sem evidências científicas.

Assim, mais relevante do que sessões, duração e intensidade (número de repetições, tempo e se é mais ou menos cansativo), são as diversas possibilidades de movimentar-se e, com isso, sentir-se bem consigo, com o outro e com a comunidade, mesmo diante da complexidade do momento. E vale o cuidado para que as práticas corporais não sejam muito cansativas, pois podem ter resultados negativos para o sistema imunológico.

Passar tempo com a família, dançar, respirar fundo, brincar com as crianças criam laços que tornam as práticas corporais fatores de resistência frente às vulnerabilidades que vivemos.

14 de abril de 2020,

GTT “Atividade Física e Saúde” e Direção Nacional do CBCE.