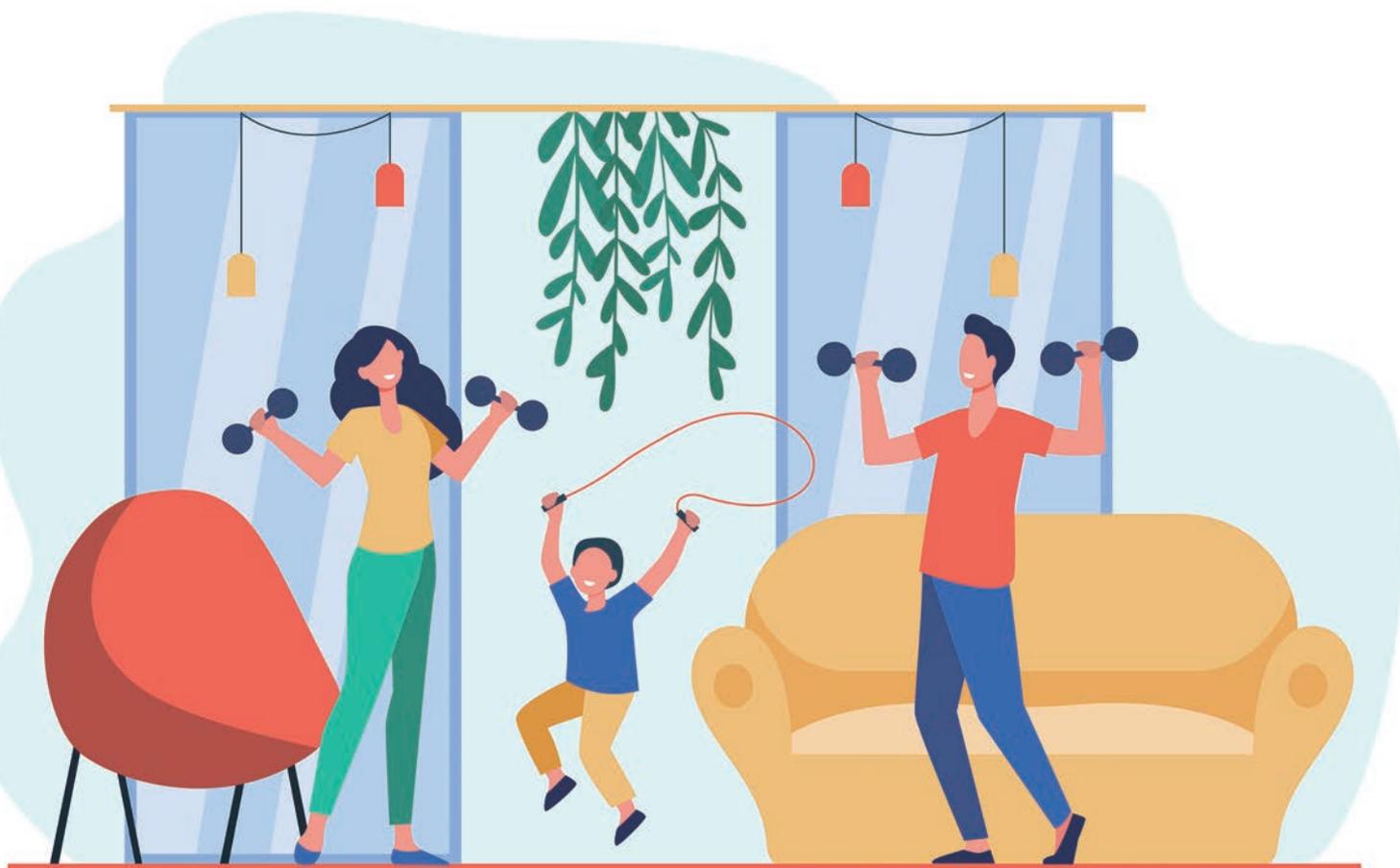


Perspectivas da profissão de Educação Física durante e após crise sanitária

AUTORES DO MANIFESTO INTERNACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NO PÓS-COVID-19 DIALOGAM SOBRE DOCUMENTO



O Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-Covid-19 veio a público em outubro de 2020, fruto de um trabalho coletivo de profissionais e pesquisadores do Brasil e do exterior, sob liderança do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS). O conjunto de recomendações pretende sensibilizar e mobilizar os mais distintos grupos populacionais, órgãos governamentais, não governamentais e iniciativa privada sobre a promoção de uma vida mais ativa, considerando os efeitos imunológicos e pre-

ventivos da prática da atividade física no enfrentamento da pandemia.

A fim de aprofundar o debate, convidamos quatro dos dez autores do documento para apresentarem interpretações do Manifesto, segundo as perspectivas da profissão de Educação Física. Iniciamos o diálogo com Lamartine DaCosta [CREF 000118 - G/RJ], do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), e Luis Carlos de Oliveira [CREF 0001182-G/SP], diretor do CELAFISCS / Agita São Paulo.



**Luis Carlos de Oliveira -
Diretor do CELAFISCS /
Agita São Paulo**

Luis Carlos Oliveira (LCO) - Seis meses após seu lançamento, o manifesto continua obtendo um grande número de adesões de instituições com relação direta ou indireta com as atividades físicas. Os números atuais assinalam 442 entidades, sendo 188 (42,6%) estrangeiras, confirmando o sentido global e de múltiplas profissões. Em 2021, trabalhamos no CELAFISCS com a expectativa de um envolvimento crescente dos Profissionais de Educação Física diante das diretivas do Manifesto e em face à previsível expansão das Atividades Físicas (AF) durante e após a pandemia. Afinal, essa crise sanitária tem solicitado novas perspectivas.



**Lamartine DaCosta
- Programa de
Pós-Graduação em
Ciências do Exercício
e do Esporte da
Universidade do Estado
do Rio de Janeiro (UERJ)**

Lamartine DaCosta (LD) – Concordo com sua previsão, pois nos dias de hoje já existem dados de pesquisa na literatura médica e em áreas congêneres, identificando uma expansão das AF no transcorrer da ocorrência global da Covid-19. Aliás, o Manifesto na versão completa inclui 41 referências de fontes científicas, as quais têm sido renovadas de modo rotineiro. Entretanto, este conjunto de evidências – agora atentando para acontecimentos correntes no Brasil – não têm apresentado dados que garantem igualdade entre setores. Por exemplo, as academias têm tido seu funcionamento limitado em muitas cidades. Também a Educação Física Escolar e os clubes esportivos passam por perdas das condições de atendimento. No entanto, as AF realizadas em residências e espaços públicos abertos aparentam estar em expansão, uma ocorrência comprovada em diversos países. Aliás, como toda crise gera oportunidades, os Profissionais de Educação Física podem estar diante de uma nova onda de adesões às práticas de AF em escala mundial.

LCO – Essas interpretações são válidas, pois derivam de estudos em progresso. Por isso, as bases científicas visando uma vida saudável como defesa contra a atual pandemia e posterior preservação da saúde foram o ponto de partida do Manifesto. Ao longo de 2020, o grupo elaborador coletou e analisou produção científica internacional sobre o tema AF x Covid-19 para fundamentar as 12 recomendações listadas no documento. Este procedimento explica, em princípio, a imediata adesão da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Colégio Americano de Medicina do Esporte (CAME), como também as centenas de outros apoios de instituições nacionais e internacionais formalizados junto ao CELAFISCS. Entre as entidades avalizadoras, a maioria tem relações diretas ou indiretas com a Educação Física.

LD – Não é surpreendente a vinculação da Educação Física e áreas congêneres a uma grande mobilização voltada para a saúde. É histórica a integração progressiva das AF com a saúde e os profissionais da Medicina e áreas afins. No Brasil, temos o exemplo do SUS que atua com Profissionais de Educação Física nas equipes multidisciplinares há anos. Mas na nossa própria carreira, centrada nas AF, há uma tradição a ser invocada neste momento. Em 1968, o livro “Introdução à Moderna Ciência do Treinamento Desportivo” contou com cinco autores médicos e quatro Profissionais de Educação Física, uma parceria até então inédita no Brasil. Consequentemente, a obra criou uma nova identidade para a nossa profissão, que até hoje revela-se tanto na formação como na atuação profissional. De fato, a ciência foi a razão e o propósito dos avanços da Educação Física após 1968, uma tendência que sugere estar sendo reforçada agora tendo a saúde como um elo. Ou seja, a saúde é o objeto principal para a atual definição da Educação Física como atividade científica. Enfim, o Manifesto para a Promoção da Atividade Física é, na essência, um projeto de todos os profissionais relacionados à Educação Física, ao Esporte e à Recreação Ativa, sempre em cooperação com médicos, enfermeiras, fisioterapeutas e outras profissões de objetivos similares. Aliás, o próprio CELAFISCS – base originária do documento – foi criado em 1974 por médicos e Profissionais de Educação Física, mantendo até hoje a tradição de trabalho em conjunto.

LCO – Sem dúvidas, o Manifesto deve ser considerado como um instrumento integrador de todas as profissões citadas. E mais: foram elaboradas referências operacionais a serem assumidas e manejadas pelas mais diversas entidades da sociedade civil, isto é, entidades de governo, empresas, grupos societários, entidades educacionais, grupos vulneráveis, partidos políticos, religiões e cidadãos em geral. Como tal, o grupo elaborador harmonizou-se aos preceitos da OMS e foi coerente ao adotar

recomendações divulgadas pelo Manifesto em 2020. Aqui, nesta troca de opiniões, podemos reexaminar o Manifesto à luz de sua aplicação por Profissionais de Educação Física. Acompanhando as 12 recomendações, pode-se abordar primeiramente aquelas que partem do geral para as possibilidades de participação da Educação Física, Esporte e Recreação Ativa e, numa segunda rodada, aquelas que partem de conteúdos típicos da Educação Física para orientações específicas sobre as AF.

“O Manifesto deve ser considerado como um instrumento integrador de todas as profissões citadas. E mais: foram elaboradas referências operacionais a serem assumidas e manejadas pelas mais diversas entidades da sociedade civil”

LD – Percorrendo o Manifesto do geral para o particular, cabe-me então convidar meus congêneres profissionais a ter atenção às recomendações do item 1, que se liga naturalmente e em épocas distintas à responsabilidade dos poderes e dos formadores de opinião pública. Ou seja, as posições voltaram-se para a sociedade como um todo e não apenas para grupos específicos, sobretudo profissionais. Falando em nome de meus colegas elaboradores do Manifesto, assumimos que em se tratando de saúde pública, deve-se evitar posições corporativas, ideológicas ou partidárias. Hoje, a referência maior das profissões referenciadas à saúde é a ciência, o que não nos resguarda de enfrentarmos contradições. Uma delas, apontada recentemente pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte, é a do “remédio secreto” que identifica as AF como solução para a pandemia da inatividade física (5,3 milhões de mortes/ano), embora negligenciada pelos governos e opinião pública em escala mundial. Em outras palavras, há um negacionismo “oculto” em face às diversas formas de sedentarismo e outro “explícito”, ora revivido na Covid-19 por atores políticos em várias partes do mundo. Assim, a abertura do Manifesto, ao recomendar uma vida mais ativa e saudável, partiu necessariamente da responsabilidade individual e social (profissionais, instituições públicas e governo) na busca de uma atitude antinegacionista, coletiva e solidária.

LCO – Se me permite, eu colocaria na mesma linha de raciocínio o uso das vacinas, pois tem havido rejeições e tentativas de politização. Mas se nosso enfoque é o profissional, podemos então considerar que já foi disponibilizado em publicação científica o efeito imunizante das AF. Portanto, o nosso “remédio secreto” potencializa favoravelmente o organismo humano, embora não seja uma alternativa à vacinação. Trata-se de um complemento visando uma vida saudável. Em outras palavras, tanto a vacina como as AF são exemplos de políticas públicas, foco da recomendação 2 do Manifesto, a qual também solicita atenção para as desigualdades de várias naturezas. Em resumo, se o foco é a profissionalização e a ciência, vacina e AF devem ser igualmente para todos.

LD – Seu argumento permite-me apreciar as recomendações 3 e 4. A primeira orienta as intervenções para o acesso dos grupos alvo das políticas públicas e a segunda para a adoção de “estratégias inovadoras” partindo de indicações OMS. Nestas duas abordagens, o Manifesto segue caminhos similares aos documentos internacionais, pois o problema da democratização do acesso é a condição primeira para o sucesso de qualquer projeto social, sobretudo com foco na saúde. Isso porque não basta a existência de meios e de vontade política se o alcance

aos indivíduos e grupos é difícil ou inatingível. Por isso, o Manifesto enfatizou caminhos dos serviços essenciais de saúde pública, saneamento básico e na universalização da educação de qualidade. Esses três alvos continuam prioritários, mas tanto a OMS como o Manifesto incorporam no conjunto as AF. E para a efetiva realização desta integração “sustentável” - como indica a OMS - sugere-se a adoção de inovações para se obter sentido operacional ao conjunto, ou partes dele, de modo reformador e progressivo. Neste ponto reside o grande desafio da área de Educação Física e áreas correspondentes, pois nas atividades de AF, como em outras áreas profissionais, há múltiplas mudanças em andamento. Antes, em razão dos avanços da era digital, e, na atualidade, devido às crescentes opções híbridas no trabalho e na vida relacional. Em outras palavras, na maior parte das atividades de trabalho e dos relacionamentos humanos, em qualquer país, as rotinas de antes, durante e projetadas para a fase pós-Covid-19 estão se misturando, como constatou a famosa e recente pesquisa internacional McKinsey Report (www.confef.com/459).

“O nosso ‘remédio secreto’ potencializa favoravelmente o organismo humano, embora não seja uma alternativa à vacinação. Trata-se de um complemento visando uma vida saudável. Em outras palavras, tanto a vacina como as AF são exemplos de políticas públicas, foco da recomendação 2 do Manifesto, a qual também solicita atenção para as desigualdades de várias naturezas. Em resumo, se o foco é a profissionalização e a ciência, vacina e AF devem ser igualmente para todos”

LCO – É compreensível a busca de inovações ao levar esse diálogo para o desenvolvimento das AF. Um exemplo brasileiro a ser lembrado é o Agita São Paulo, movimento de promoção de AF, criado e dirigido pelo CELAFISCS há 24 anos. Trata-se de uma iniciativa descentralizada em que a entidade líder orienta as atividades e organiza o treinamento dos dirigentes locais. Desse modo, as AF no Agita são ações comunitárias com participantes locais dirigindo e recriando as AF. Esse padrão de funcionamento tem sido estimulado também pela OMS, que denomina de “glocal” a combinação de orientações globais com iniciativas autônomas locais. Esta diretriz é historicamente assumida pelo Agita, que publica a cada ano um volume de “Boas Práticas” com relatos de promoções e reinvenções de cada ente municipal associado ao movimento.

Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós COVID-19: URGÊNCIA DE UMA CHAMADA PARA AÇÃO 

O cenário atual de pandemia e as evidências científicas revelam grandes desafios, dentre os quais, o de nos tornarmos ou nos mantermos fisicamente ativos, com toda segurança, respeitando-se, rigorosamente, as orientações comportamentais e ambientais que visam diminuir as chances de contágio pela COVID-19

Chamada para ação!

RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL E SOCIAL

1 Incentivar uma vida mais ativa e saudável, partindo da responsabilidade individual e social, mesmo após o surgimento de vacinas.

 **2** **POLÍTICAS PÚBLICAS**
Promover esse estilo de vida saudável amparado por políticas públicas e de organizações não governamentais, em consonância com as demandas de desigualdades econômica e social.

3 **DEMOCRATIZAÇÃO DO ACESSO**
Priorizar a mobilidade ativa, com efeito multiplicador sobre os benefícios de um estilo de vida ativo e sustentável, alicerçado na democratização de acesso aos serviços de saúde, saneamento básico e educação de qualidade.

 **4** **PLANO DE AÇÃO GLOBAL**
Fazer uso de estratégias inovadoras locais, em consonância com as diretrizes do Plano de Ação Global em Atividade Física 2018-2030 da OMS.

5 **ESCOLA PROMOTORA DA ATIVIDADE FÍSICA**
Aumentar estímulos e oportunidades para uma vida mais ativa na escola, na retomada das atividades presenciais, transformar a escola em um polo promotor da atividade física e da redução do comportamento sedentário.

 **6** **ATIVIDADE FÍSICA EM DIFERENTES AMBIENTES**
Buscar estratégias inovadoras para prática de atividades físicas em casa e nos ambientes abertos, respeitando-se as recomendações sanitárias, especialmente quando em locais fechados.

7 **DISSEMINAR PELAS MÍDIAS SOCIAIS**
Incentivar o uso dos meios digitais para disseminar estratégias, recursos e exemplos na promoção da atividade física e na redução de comportamento sedentário.

 **8** **INTENSIDADE ADEQUADA**
Destacar os benefícios da atividade física moderada para o sistema imunológico, evitando-se as atividades físicas vigorosas em situações de maior exposição à COVID-19 ou outras pandemias similares.

9 **APOIAR GRUPOS ESPECÍFICOS**
Apoiar grupos sociais nas manifestações da atividade física, com foco em estudantes, trabalhadores, idosos, mulheres, pessoas com deficiências e outros grupos vulneráveis.

 **10** **MODELOS SUSTENTÁVEIS E COOPERATIVOS**
Organizar as diferentes abordagens para a promoção e intervenção com foco nas atividades físicas segundo modelos do desenvolvimento sustentável e de gestão cooperativa por grupos de pessoas.

11 **INVESTIR NOS ESPAÇOS PÚBLICOS**
Investir em políticas e ações que promovam a caminhada, o uso da bicicleta, e a recreação ativa nos espaços públicos.

 **12** **TODO MOVIMENTO CONTA**
Mover-se mais e sentar-se menos. Aumentar seus passos diários. Referencialmente, acumular 150 minutos ou mais por semana de atividade física moderada. Substituir o tempo sentado por atividades físicas leves. Na promoção da saúde, todo movimento conta.

Esta urgência de uma chamada para ação
“Convoca todos os cidadãos, governantes e dirigentes de entidades privadas, a um amplo movimento em favor de uma vida mais ativa e saudável, para que assim possamos estar melhor preparados para a atual e futuras pandemias com características similares, ampliando-se os limites da solidariedade.
A pandemia exige que procuremos não só na segurança individual, mas também dos demais que nos cercam. Tão importante quanto a adoção de um estilo de vida mais ativo e a redução do comportamento sedentário no enfrentamento da pandemia da COVID-19, sobretudo, está na solidariedade entre todos, na busca por um mundo melhor, mais justo e mais saudável.”

Para mais informações acesse www.celafiscs.org.br



LD – Bem lembrado o exemplo do Agita, mas soluções para combinar os conhecimentos profissionais relacionados às AF com as circunstâncias produzidas pela pandemia da Covid-19 podem ser também potencializadas por tecnologias digitais, como recomenda o item 10 do Manifesto. Cabe mencionar um estudo de revisão de práticas nas condições brasileiras e por iniciativas locais criadoras de “misturas” de rotinas tradicionais de AF com manejos da tríade Ciência-Tecnologia-Inovação. Esse levantamento contou com 23 autores e organização de Miragaya, DaCosta, Turini & Gomes (2020), disponível para acesso livre em www.confef.com/456. Abriu-se, no caso, espaço para “startups” atuantes nas AF, ou seja, um novo dispositivo organizacional voltado para a geração de inovações a baixo custo, modelo que tem tido excepcional sucesso no Brasil, tanto na Agroindústria, na Medicina, nas Finanças como em várias outras áreas profissionais. Por esse estudo, torna-se perceptível que a tecnologia e a inovação são, hoje, um “remédio universal”, mas com sucesso nas AF dependendo do “ecossistema” que surge de uma mistura híbrida ou de procedimentos até então pouco conhecidos ou considerados. Ou seja, a reinvenção das AF inclui as condições de entorno e contexto da criação, sejam elas materiais, socioculturais, econômicas ou valorativas da profissão que lidera as adaptações. Trata-se, portanto, da adoção da sustentabilidade nas “estratégias inovadoras”, recomendadas pelo Manifesto e pela OMS, ora convocadas em face da pandemia, mas antes já correntes nas atualizações da era digital.

“Certamente o ponto culminante do Manifesto é a recomendação 12, que se apoia no lema ‘Mover-se mais e sentar-se menos, acumulando 150 minutos ou mais por semana de atividade física moderada’. Essa orientação genérica é o nexos síntese que traduz quaisquer e todas as formas de exercício físico para uma vida saudável. A partir dela, múltiplas experiências profissionais em Educação Física e intervenções congêneres se definem e se desdobram”

LCO – Seus esclarecimentos são subprodutos do Manifesto, pois as intervenções profissionais no instrumento em pauta são implícitas, embora indispensáveis. De outro modo, as demandas citadas permaneceriam convocadas, mas não operacionalizadas. Por esta razão, o grupo do Manifesto e o CELA-FISCS permanecem acompanhando os efeitos do documento junto às adesões. Aliás, a publicação deste Diálogo na Revista Educação Física pretende confirmar a adesão do CONFEF e de vários CREFs ao Manifesto, dirigindo-se agora aos profissionais com propostas de mobilização. Afinal, são eles e elas, nas posições finais junto aos públicos e grupos-alvo, que estão fazendo as “misturas” híbridas como acontece com todas as profissões.

LD – Se no lugar de priorizar a sociedade civil, o Manifesto colocasse em maior destaque os interesses profissionais da Educação Física, teríamos um manifesto corporativo, algo contraditório à Ciência, base atual da nossa profissão. E note-se que a recomendação 12, a última a ser examinada, focaliza as AF pelo viés da aplicação – suporte da identidade do Profissional de Educação Física – cujos antecedentes referem-se às evidências científicas recentes com diversidade de comprovações.

LCO – Certamente o ponto culminante do Manifesto é a recomendação 12, que se apoia no lema “Mover-se mais e sentar-se menos, acumulando 150 minutos ou mais por semana de atividade física moderada”. Essa orien-

tação genérica é o nexó síntese que traduz quaisquer e todas as formas de exercício físico para uma vida saudável. A partir dela, múltiplas experiências profissionais em Educação Física e intervenções congêneres se definem e se desdobram. Daí a frase complementar do lema síntese: “Todo o movimento conta”, uma recomendação que reforça a procura de soluções híbridas para as AF de hoje e de amanhã.

Para dar continuidade ao debate sobre o documento, os autores Francisco José Gondim Pitanga [CREF 000108-G/BA], da Universidade Federal da Bahia, e Victor Matsudo, médico e Diretor científico do CELAFISCS / Agita São Paulo, fazem seus apontamentos.



Francisco José
Gondim Pitanga, da
Universidade Federal
da Bahia

FP – Proponho iniciar nosso diálogo pela recomendação nº 5 do Manifesto. Existe um consenso entre os pesquisadores da atividade física, tanto nacionais quanto internacionais, sobre a grande importância da promoção das AF no ambiente escolar. No contexto da pandemia, bem como no pós-pandemia, provavelmente teremos que nos reinventar no que diz respeito à intervenção profissional na escola. Além do incentivo à prática nas aulas de Educação Física, teremos que buscar intervenções para que as crianças e adolescentes reduzam o comportamento sedentário, principalmente frente às telas de TV, dos celulares e etc.



Victor Matsudo,
médico e Diretor
científico do CELAFISCS
/ Agita São Paulo

VM – A verdade é que além das crianças e adolescentes estarem fazendo menos atividades físicas na vida diária, na escola ou fora dela, elas estão gastando mais tempo frente às TVs, videogames, celulares, tablets e smartphones. O CELAFISCS participou de um estudo multicêntrico com 12 países, alguns bem desenvolvidos como EUA, Canadá, Austrália e Finlândia, outros nem tanto, como Portugal e China, e outros ainda menos desenvolvidos, como Quênia e Colômbia. Ao todo, chegou-se a uma amostra de 6 mil escolares, de 10 e 11 anos de idade. O estudo mostrou que as crianças dos países mais vulneráveis são as que passam mais tempo em frente das telas.

“No contexto da pandemia, bem como no pós-pandemia, provavelmente teremos que nos reinventar no que diz respeito à intervenção profissional na escola. Além do incentivo à prática nas aulas de Educação Física, teremos que buscar intervenções para que as crianças e adolescentes reduzam o comportamento sedentário, principalmente frente às telas de TV, dos celulares e etc”

FP – Na teoria e na prática da Educação Física as AF devem ser enfatizadas para todos, o que implica no atual estágio criar estratégias, sobretudo inovadoras, como indica a recomendação nº 6. Os grupos específicos, tais como idosos, mulheres, portadores de deficiências, entre outros, devem ter políticas de promoção da atividade física mais enfáticas, de tal forma que a adesão aos programas de atividade física seja feita com garantia de permanência ao longo da vida. Ou seja, desde a infância, passando pela adolescência, idade adulta e também durante o processo do envelhecimento. Por isso, o Manifesto traz relevância às AF em casa e ambientes abertos, visando mais facilidade nos acessos.

VM – Se por um lado a prática da atividade física ao longo da vida seja a proposta do Agita São Paulo e de outros programas de promoção de atividade física, por outro lado a motivação para que a criança, adulto ou idoso se mantenham ativos por todo esse período é a pergunta de um milhão de dólares! Em nossa experiência, os programas não devem estar centrados apenas em contagem de passos, de minutos, de frequência cardíaca, mas sim focados no prazer. Qual o prazer que uma determinada atividade esportiva traria para a pessoa? De nada adianta ficarmos explicando que, por exemplo, a natação melhora a potência aeróbica, se a pessoa não gostar de nadar, como se diz hoje em dia, não vai rolar.

"Neste contexto, o Manifesto chama atenção sobre a importância da atividade física residencial, principalmente para grupos de risco, em áreas públicas ou centros de condicionamento físico"

FP – Concorde com as limitações apontadas, entretanto a busca de soluções no contexto da pandemia criou espaço para práticas em casa. Os benefícios dessas práticas estão cada vez mais consolidados, principalmente quando orientadas por Profissionais de Educação Física, tanto de forma presencial, quanto de forma remota. Além disso, a prática da atividade física ao ar livre, bem como em centros de condicionamento físico deve atender rigorosamente aos protocolos de biossegurança determinados pelas autoridades sanitárias. Neste contexto, o Manifesto chama atenção sobre a importância da atividade física residencial, principalmente para grupos de risco, em áreas públicas ou centros de condicionamento físico. Em todas estas possibilidades de ação é de fundamental importância a orientação do Profissional de

Educação Física. A convocação, no caso e de acordo com a recomendação nº 11, refere-se aos políticos e autoridades de governo, aos quais cabe "Investir fortemente em políticas e ações que promovam a caminhada, o uso da bicicleta, a prática de esporte, jogos e recreação mais ativa nos espaços públicos".

VM – A abordagem da supervisão profissional é imprescindível, sobretudo se cogitarmos as pessoas recuperadas da Covid-19. A tragédia da pandemia no Brasil é, na maioria das vezes, medida pelo número de contagiados e de mortes. Os órgãos de comunicação e as autoridades de saúde pouco mencionam os recuperados, que são a maioria. No momento que estamos escrevendo esta comunicação, aproximadamente 11 milhões de brasileiros se recuperaram da Covid-19, dos quais 80% apresentam alguma sequela nos primeiros seis meses. Ou seja, temos mais de 9,5 milhões de brasileiros que precisariam de alguma assistência, mas infelizmente com a demanda que a fase aguda da Covid-19 exige, pouca ou quase nenhuma atenção é dedicada a esse enorme contingente. Estamos no CELAFISCS propondo o Agita Pós-Covid, em que a orientação central está nas atividades domiciliares, não só pela facilidade e baixo custo de execução, mas também pela limitação dos serviços de saúde em atender a essa expressiva faixa da população.

FP – Se estamos focalizando abordagens fundamentais do Manifesto, trago à nossa troca de posições a recomendação nº 8. Durante a pandemia, a prática da atividade física na intensidade moderada foi sugerida em função dos benefícios associados aos sistemas cardiovascular, metabólico, imunológico, bem como para a saúde mental. A atividade física na intensidade vigorosa, principalmente para aqueles que não estão acostumados, deve ser evitada em função da possibilidade da imunossupressão causada após sua prática, o que poderia deixar o nosso organismo mais susceptível ao processo da infecção viral.

VM – É um tema relevante. Trabalhos realizados com atletas olímpicos mostraram que a incidência de infecções de vias aéreas superiores era maior que a população em períodos de grandes competições, como os Jogos Olímpicos. Uma das maiores autoridades em imunologia esportiva, Dr. David Nieman, demonstrou que pequenas doses de exercícios vigorosos poderiam melhorar a resposta imunológica, mas quando realizados em longa duração levariam a uma depressão do sistema imune, chamada de janela imunológica. E isso seria ainda mais evidente naquelas pessoas que não estavam envolvidas com treinamento físico. Por isso, o Manifesto não incentiva a prática de atividades físicas intensas, porque a depressão imunológica facilitaria o comprometimento viral.

FP – O Manifesto também chama atenção para a redução do comportamento sedentário, ou seja, sentar-se

menos e substituir o tempo sentado por qualquer tipo de movimento, mesmo que seja em intensidade leve, como indica a recomendação nº 9. Além disso, recomendamos, sobretudo, a prática de pelo menos 150 minutos de atividade física por semana. Com esses dois comportamentos, atividade física e redução do comportamento sedentário, pode-se maximizar os benefícios para a saúde cardiovascular, metabólica e mental, além de aumentar os benefícios para o sistema imunológico. Note que no diálogo Luis de Oliveira x Lamartine DaCosta este tema surgiu como fundamental.

VM – Cabe-me então reforçar essa orientação, destacando que evidências científicas mais recentes têm apontado para benefícios à saúde que a atividade física leve promove, com melhora de indicadores cárdio-metabólicos assim como da mortalidade por todas as causas. Estudo recente que publicamos na Revista Brasileira da Atividade Física e Saúde (Porto L. et al, 2020) apontou que com 30% do volume recomendado de atividade física moderada (ou seja, 50 minutos por semana) já se conseguiria 51% dos benefícios auferidos pela recomendação total (150 minutos por semana). Assim, na luta para que os sedentários passem a ser ativos, não deveríamos “fechar a porta” para aqueles que não alcançassem estritamente os 150 minutos, uma vez que eles estariam no caminho certo e já conseguindo grandes benefícios. Por isso, o Manifesto conclui com ênfase que “Todo Movimento Conta”.

“Sem dúvida, estamos numa verdadeira guerra contra o sedentarismo e contra outra epidemia, a do coronavírus, ou seja, numa sindemia que ocorre quando temos pelo menos duas epidemias ocorrendo ao mesmo tempo”

FP – Concordando com seus destaques no tema das AF, temos que falar também sobre o modo de praticá-las. Com a chegada da pandemia, as atividades feitas de forma remota ganharam força. Surgiram diferentes plataformas a serem utilizadas pelos Profissionais de Educação Física para fazer com que as pessoas permanecessem ativas fisicamente com orientação adequada. Na nossa opinião, essa maneira de promover as AF estará em alta no cenário pós-pandemia. E, assim sendo, repito que em todas essas possibilidades de ação é de fundamental importância a orientação do Profissional de Educação Física, quer seja presencialmente como por meios digitais.

VM – Sem dúvida, estamos numa verdadeira guerra contra o sedentarismo e contra outra epidemia, a do coronavírus, ou seja, numa sindemia que ocorre quando temos pelo menos duas epidemias ocorrendo ao mesmo tempo. Assim, os aplicativos e as plataformas são aliados nessa luta. Em resumo, no nosso mundo em transformação precisamos ser criativos para não perdermos o bonde da história. Acredito firmemente que os Profissionais de Educação Física saberão construir a resposta adequada a mais esse desafio.

Fazem parte do Comitê Editorial do documento: Antonio Carlos Bramante - Coordenador do Laboratório de Gestão das Experiências de Lazer - LAGEL/GESPORTE/FEF-UnB, Douglas Roque Andrade - GEPAF - EACH – USP, Francisco José Gondim Pitanga - Universidade Federal da Bahia, Lamartine Pereira da Costa - Programa de Pós Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte – UERJ, Luis Carlos de Oliveira - CELAFISCS / Agita São Paulo / Diretor, Luiz Guilherme Grossi Porto - Grupo de Estudos em Fisiologia e Epidemiologia do Exercício e da Atividade Física - GEAFS / FEF / UnB, Maria Beatriz Rocha Ferreira - Grupo de pesquisa NGIME-UFJF - Vice Presidente IAPES-GW, Markus Vinicius Nahas - Professor- UFSC (Aposentado), Maurício Santos - CELAFISCS / Agita São Paulo, Victor Keihan Rodrigues Matsudo - CELAFISCS / Agita São Paulo / Diretor científico.

Confira a íntegra do Manifesto da Atividade Física no Pós-Covid em:

celafiscs.org.br/manifesto-da-atividade-fisica