



Informe 6 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) - Perguntas mais frequentes sobre exercício físico e a COVID-19 (uso de máscaras - continuação do Informe 5):

São Paulo, 10 de julho de 2020

Dando continuidade ao nosso Informe 5 anterior, que tratava do uso de máscaras durante a prática de exercícios físicos, e tendo em vista o aspecto dinâmico que caracteriza a pandemia da COVID-19, trazemos as mais recentes dúvidas sobre este tema, respondidas pela SBMEE, que nos foram enviadas através de nossos canais de comunicação (Site, Instagram e Facebook).

Pergunta 1: Onde moro há obrigatoriedade de uso de máscara em lugares públicos. Entretanto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) divulgou que pessoas não deveriam usar máscara ao se exercitar, pois ela pode reduzir a capacidade de respirar confortavelmente. Posso treinar sem máscara nesses locais?

Resposta: Esse tipo de orientação, bastante genérica, precisa ser visto com cautela, pois é preciso considerar, como a própria OMS reconhece, a situação da pandemia localmente, já que pode diferir muito entre cidades, estados e países (especialmente naqueles com dimensões continentais, como o Brasil). A princípio, a preocupação com o desconforto respiratório, variável entre as pessoas, o tipo de exercício (e sua intensidade) e da máscara usada, parece estar relacionada com o fato de poder dificultar a prática e, eventualmente, até desestimulá-la. Ao mesmo tempo, como já dissemos em Informe anterior, em locais onde está decretada, pelo poder executivo, a obrigatoriedade do uso de máscara em ambientes públicos, como é o seu caso, não há o que discutir, pois recomendações emitidas por entidades, como a OMS, não se sobrepõem a uma determinação legal, que deve ser cumprida.

Pergunta 2: Li que a máscara úmida pelo suor dificulta a respiração durante o exercício físico. Isso procede?

Resposta: A OMS (na mesma publicação mencionada na pergunta 1) citou que o suor, exacerbado pelo exercício, molha mais rapidamente a máscara. Além desta perder sua ação protetora ao ficar úmida (situação relatada em nosso Informe anterior), também cria maior resistência ao fluxo de ar e, portanto, dificulta a respiração, exigindo mais esforço para a realização de uma mesma intensidade de treino. Por tudo isso, o ideal é trocar a



máscara quando ocorrer seu umedecimento, o que, durante o exercício, deve ocorrer com maior frequência.

Pergunta 3: É verdade que pode ocorrer o crescimento de microrganismos em máscaras úmidas?

Resposta: Essa situação foi lembrada pela OMS (também na mesma publicação citada na questão 1), como outra limitação ao uso de máscara no exercício, especialmente por molhar com mais facilidade durante a prática. A possibilidade de crescimento de microrganismos, obviamente, pode ocorrer em máscaras reutilizáveis/laváveis, mas essa possibilidade surge especialmente quando a sua higienização for inadequada.

Pergunta 4: Vi na internet que a máscara pode provocar aumento importante da temperatura corporal, mesmo em intensidades moderadas de treino aeróbio (50-70% do VO₂ máximo). Preciso me preocupar com isso?

Resposta: O aumento significativo da temperatura corporal (“hipertemia”) pode ser potencializado pelo exercício físico. Logicamente, a intensidade e o volume de treino, além das condições ambientais, como temperatura e umidade do ar elevadas (que dificultam a perda de calor interno para o ambiente, via evaporação do suor), potencializam esse fenômeno. Trabalhos que estudaram esse efeito mostraram que há um óbvio prejuízo dessa troca térmica na região da face coberta pela máscara. Entretanto, essas pesquisas também citam que isso não é significativo, na grande maioria das pessoas praticando exercício. Primeiramente, porque a superfície afetada é proporcionalmente pequena, com o restante da superfície corporal podendo dar conta desse processo. Uma situação lembrada nestes estudos, e que pode inspirar maior cuidado, é quando o praticante também estiver usando roupas protetoras “selantes”, vedando a exposição de grande superfície do corpo, o que naturalmente vai dificultar o processo de controle térmico corporal.

Pergunta 5: No Informe 5 da SBMEE foi comentado que a reinalação de CO₂ que poderia ficar retido na máscara, bem como a maior dificuldade para inspirar oxigênio, pela barreira física representada por ela, realmente ocorrem, mas não são significativas a ponto de gerar desequilíbrios metabólicos importantes. No entanto, li que isso geraria “acidose” e poderia trazer problemas. É verdade?

Resposta: Em nosso Informe anterior, comentamos que a dificuldade/desconforto respiratórios decorrentes do uso de máscara, bem como as possíveis interferências nas



trocas gasosas, não são significativas, a ponto de impedir ou inviabilizar a prática de exercícios físicos. Embora, reconhecidamente, possam levar a certas alterações fisiológicas, provocando também fadiga mais precocemente, estas são mais evidentes em períodos maiores que 1 hora de duração e intensidades altas. Paralelamente, essas mesmas pesquisas mostram um efeito benéfico sobre a musculatura respiratória, pelo maior esforço (ins e expiratório) provocado pela máscara, melhorando sua força e resistência, levando a uma maior eficiência ventilatória. Além disso, os estudos sobre esse assunto geralmente usam máscaras N95, de uso hospitalar e consideradas de pouca respirabilidade para serem adotadas no exercício.

Pergunta 6: Tenho visto controvérsias sobre máscara no exercício físico ao ar livre ou em academias, como desconforto, maior fadiga, umedecimento precoce etc. Existem máscaras próprias para treinos?

Resposta: A princípio, máscaras foram feitas para proteção, como é o que ocorre nessa atual pandemia, e não para fazer exercícios. Portanto, embora causando potenciais desconfortos e dificuldades, seu uso traz um efeito protetor cientificamente reconhecido. Empresas ainda estão procurando encontrar materiais e modelagens que possam ser melhor aceitas pelos praticantes de exercícios físicos, e testagens estão ocorrendo, para que o usuário possa ter à sua disposição um produto adequado. No momento, o mais importante é tentar encontrar máscaras com as quais o praticante venha a se adaptar adequadamente, mas que tenham o melhor equilíbrio entre proteção (filtragem) e respirabilidade. Geralmente, máscaras muito finas facilitam a respiração, mas seu efeito protetor tende a ser mais baixo. Testes mostram que máscaras de TNT de qualidade têm boa filtragem e respirabilidade, mas são descartáveis, não podendo ser reutilizadas. Já as de Neoprene, que têm a vantagem de serem laváveis e impermeáveis, também podem oferecer boa proteção, mas com nível de respirabilidade comparativamente bem mais baixo. As de algodão são laváveis, mas molham com mais facilidade durante o exercício, tendo índices de proteção mais baixos que as anteriores, além de respirabilidade menor que as de TNT, dependendo de suas camadas e espessura. Por fim, as máscaras “hospitalares”, como a N95, são as que possuem o maior poder de filtragem, mas com respirabilidade também considerada baixa (compreensível, já que, para um ambiente hospitalar, é o nível de proteção o que prioritariamente importa, mesmo trazendo uma certa resistência à respiração).



Demais Informes e Notas referentes ao novo coronavírus, anteriormente publicados pela SBMEE, podem ser encontrados nas seguintes mídias:

Site: www.medicinadoesporte.org.br

Instagram: www.instagram.com/sbmee

Facebook: www.facebook.com/sociedadebrasileiramedicinaexercicioesporte

Participaram da elaboração deste documento: Dr. Fernando Carmelo Torres, Dr. José Kawazoe Lazzoli, Dr. Marcelo Bichels Leitão e Dr. Marcos Henrique Laraya.