

A PRÁTICA SEGURA DE SEU ESPORTE NA PANDEMIA

CAMPANHA

CORREDOR

CONSCIENTE

FUNDESORTE

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO
Mato Grosso do Sul



**ORIENTAÇÕES PARA UMA PRÁTICA BOA E SEGURA DE CORRIDA,
EVITANDO A CONTAMINAÇÃO PELA COVID-19.**

Prof. Dr. Paulo Ricardo M. Nuñez – CREF 409-G/MS

A PRÁTICA SEGURA DE SEU ESPORTE NA PANDEMIA

Recomendações para atletas de corrida no tempo de pandemia.

Com o surgimento da pandemia da Covid-19, a maneira de viver mudou. O trabalho de grande parte das pessoas passou a ser em casa (home office), o distanciamento social foi necessário e locais como parques e academias foram fechados em muitos lugares. No entanto, manter-se ativo é fundamental para uma vida saudável e para controlar sintomas biopsicológicos.

DICAS IMPORTANTES PARA O TREINO:

Evite corridas onde seu corpo não está habituado, comece devagar e vá aumentando a intensidade e volume.

Mantenha-se sempre hidratado, não espere seu corpo pedir. Respeite os limites e sinais de seu corpo, um bom descanso também é importante.

Um bom sono é fundamental para melhorar sua performance. A respiração correta deve ser feita pelo abdômen, não pela parte superior do peito (tórax).

O hábito de correr regularmente aumenta o reparo do sistema respiratório e cardiovascular.

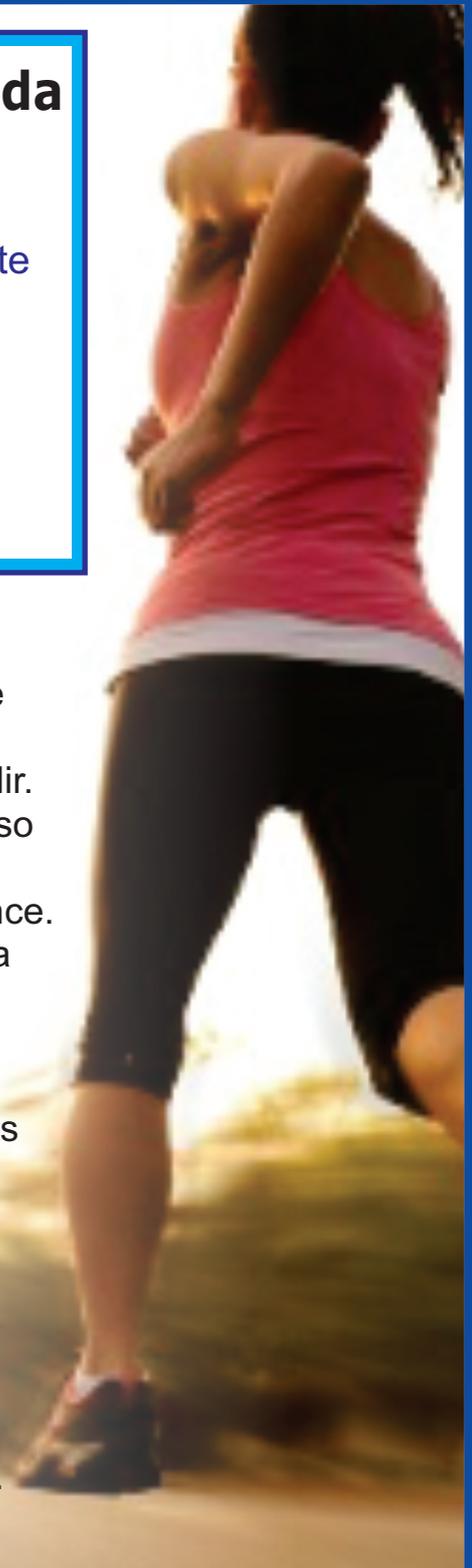
Não se deve fumar uma hora antes e nem uma hora depois do exercício físico.

A alimentação é o combustível do corredor, faça uma refeição leve duas horas antes do exercício.

O aquecimento e o alongamento são os responsáveis por preparar o corpo para receber a carga de exercício.

Durante sua corrida aumente o ritmo gradativamente, a fadiga excessiva na musculatura poderá diminuir a resistência e ainda colocá-lo em risco de sofrer uma lesão.

Use sempre roupas leves e um bom tênis.



**ORIENTAÇÕES PARA UMA PRÁTICA BOA E SEGURA DE CORRIDA,
EVITANDO A CONTAMINAÇÃO PELA COVID-19.**

Prof. Dr. Paulo Ricardo M. Nuñez – CREF 409-G/MS

CAMPANHA CORREDOR CONSCIENTE

AUTOMONITORAMENTO INDIVIDUAL

1. ANTES DE SAIR PARA SUA CORRIDA, HIGIENIZE CORRETAMENTE COM ÁLCOOL EM GEL OU ÁGUA E SABÃO TODO SEU MATERIAL (ÓCULOS, GARRAFA DE ÁGUA, ENTRE OUTROS).
2. SE FOR DAR CARONA PARA ALGUM AMIGO, ATENÇÃO ÀS RECOMENDAÇÕES DE BIOSSEGURANÇA.
3. SE NÃO CONSEGUIR CORRER SOZINHO, CORRA EM PEQUENOS GRUPOS, EVITANDO AGLOMERAÇÃO.
4. EVITE CORRER PRÓXIMO DE OUTRO CORREDOR, MANTENDO A DISTÂNCIA DE 2 METROS UM DO OUTRO.
5. QUANDO FOR CORRER COM MAIS DE UM AMIGO, NÃO AGLOMERE NA SAÍDA E NAS TENDAS DOS GRUPOS DE CORRIDA.

FUNDESORTE

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO
Mato Grosso do Sul

**ORIENTAÇÕES PARA UMA PRÁTICA BOA E SEGURA DE CORRIDA,
EVITANDO A CONTAMINAÇÃO PELA COVID-19.**

Prof. Dr. Paulo Ricardo M. Nuñez – CREF 409-G/MS

CAMPANHA CORREDOR CONSCIENTE

AUTOMONITORAMENTO INDIVIDUAL

6. CUMPRIMENTE A DISTÂNCIA E NO PRÓLOGO (BARRACA DO GRUPO DE CORRIDA), MANTENHA O DISTANCIAMENTO UNS DOS OUTROS.

7. GARANTA A ASSEPSIA DO MATERIAL QUE PODERÁ SER UTILIZADO NAS TENDAS DO SEU GRUPO DE CORRIDA.

8. PRIORIZE HORÁRIOS E/OU PERCURSOS COM MAIOR FACILIDADE DE ACESSO E MENOR EXPOSIÇÃO DO CORREDOR.

9. USE MÁSCARA FACIAL (MÉTODO DE BARREIRA IMPORTANTE) DURANTE CORRIDAS DE INTENSIDADE LEVE E MODERADA. QUANDO A ATIVIDADE FOR DE ALTA INTENSIDADE, O RECOMENDADO É A NÃO UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA. ENTÃO, O INDICADO É FAZER SOZINHO, MAS SEMPRE COM CUIDADO E SEGURANÇA.

10. NÃO COMPARTILHE GARRAFAS, COPOS, TOALHAS, CELULARES E ALIMENTOS.

FUNDESORTE

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO
Mato Grosso do Sul

**ORIENTAÇÕES PARA UMA PRÁTICA BOA E SEGURA DE CORRIDA,
EVITANDO A CONTAMINAÇÃO PELA COVID-19.**

Prof. Dr. Paulo Ricardo M. Nuñez – CREF 409-G/MS

CAMPANHA CORREDOR CONSCIENTE

AUTOMONITORAMENTO INDIVIDUAL

11. DEPOIS DA CORRIDA EVITE PARADAS COM AGLOMERAÇÕES E RETORNE IMEDIATAMENTE PARA SUA RESIDÊNCIA.

12. SE RESOLVER CORRER *INDOOR* (ESTEIRA), MANTENHA O AMBIENTE VENTILADO COM JANELAS ABERTAS E HIGIENIZE OS MATERIAIS E TODO O ESPAÇO.

13. NA PRESENÇA DE SINTOMAS E SINAIS COMPATÍVEIS COM INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS, COMO FEBRE, TOSSE OU DISPNEIA (FALTA DE AR), SUSPENDA SUA CORRIDA.

14. EM DIA DE CHUVA, EVITE SAIR PARA CORRER, PARA NÃO PREJUDICAR SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO.

15. UTILIZE SANITÁRIOS PÚBLICOS EM EXTREMA NECESSIDADE E SE FOR UTILIZAR HIGIENIZE TODAS AS PEÇAS QUE TOCAR.

FUNDESORTE

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO
Mato Grosso do Sul

**ORIENTAÇÕES PARA UMA PRÁTICA BOA E SEGURA DE CORRIDA,
EVITANDO A CONTAMINAÇÃO PELA COVID-19.**

Prof. Dr. Paulo Ricardo M. Nuñez – CREF 409-G/MS

CAMPANHA CORREDOR CONSCIENTE

AUTOMONITORAMENTO INDIVIDUAL

16. UTILIZE SEMPRE SHITUBE (TUBO DE DEJETOS) OU SACOLA DESCARTÁVEL, VISANDO UMA MELHOR DESTINAÇÃO E ACONDICIONAMENTO DE DEJETOS.

17. DURANTE SEU TREINO DE CORRIDA, SEGUIR UMA BOA HIGIENE RESPIRATÓRIA – COBRIR BOCA E NARIZ COM COTOVELO AO TOSSIR OU ESPIRRAR, REDUZINDO A POSSIBILIDADE DE CONTÁGIO OU USE LENÇO DE PAPEL.

18. EVITAR DURANTE O TREINO TOCAR OS OLHOS, NARIZ E BOCA.

19. DEVIDO À PERMANÊNCIA DO VÍRUS EM DIVERSOS TIPOS DE SUPERFÍCIES POR LONGOS PERÍODOS DE TEMPO, DE ATÉ NOVE DIAS EM ALGUMAS ÁREAS, LOGO QUE RETORNAR A SUA RESIDÊNCIA, COLOQUE SUA ROUPA DE TREINO PARA LAVAR E TOME BANHO ANTES DE TER CONTATO COM A FAMÍLIA.

FUNDESORTE

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO
Mato Grosso do Sul

**ORIENTAÇÕES PARA UMA PRÁTICA BOA E SEGURA DE CORRIDA,
EVITANDO A CONTAMINAÇÃO PELA COVID-19.**

Prof. Dr. Paulo Ricardo M. Nuñez – CREF 409-G/MS

CAMPANHA CORREDOR CONSCIENTE

AUTOMONITORAMENTO INDIVIDUAL

20. A PRÁTICA DA CORRIDA ATUA COMO MEDIDA BENÉFICA PARA A MELHORA DA IMUNIDADE NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO COMPLEMENTAR PARA DOENÇAS CRÔNICAS E INFECÇÕES VIRAIS TAIS COMO O NOVO CORONAVÍRUS. O EFEITO PROTETOR DO EXERCÍCIO FÍSICO NO SISTEMA IMUNOLÓGICO É CRUCIAL PARA RESPONDER ADEQUADAMENTE À AMEAÇA DA COVID-19.



FUNDESORTE

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO
Mato Grosso do Sul

**ORIENTAÇÕES PARA UMA PRÁTICA BOA E SEGURA DE CORRIDA,
EVITANDO A CONTAMINAÇÃO PELA COVID-19.**

Prof. Dr. Paulo Ricardo M. Nuñez – CREF 409-G/MS

CAMPANHA CORREDOR CONSCIENTE

REFERÊNCIAS

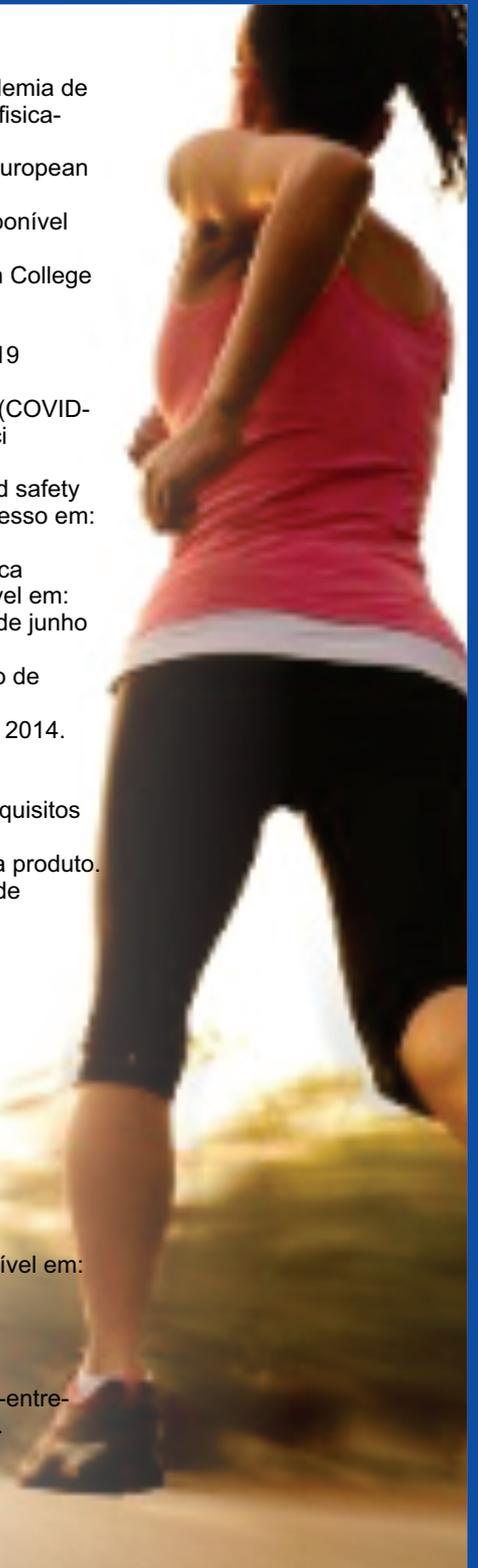
1. FERREIRA JR M, Lantieri CJB, Saraiva JF, De Angelis K. Atividade física durante a pandemia de coronavírus [Citado em 05 abr 2020]. Disponível em: <https://portal.cardiol.br/post/atividade-fisica-durante-pandemia-de-coronavirus>.
2. NEIL P. WALSH (2018) Recomendações para manter a saúde imunológica em atletas. *European Journal of Sport Science*, 18: 6, 820-831. DOI: 10.1080 / 17461391.2018.1449895.
3. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Situação do novo coronavírus (COVID-19). Disponível em: <https://experience.arcgis.com/experience/685d0ace521648f8a5beeeee1b9125cd>.
4. SALLIS J. A Call to Action: Physical activity and COVID-19 [Internet]. EIM Blog. American College of Sports Medicine. [cited 2020 Apr 16]. Available from: https://www.exercisemedicine.org/support_page.php/stories/?b=896.
5. SHIRVANI H, ROSTAMKHANI F. Exercise considerations during coronavirus disease 2019 (COVID-19) Outbreak: A narrative review. *J Mil Med*. 2020;22(2):161–8.
6. CHEN P, MAO L, NASSIS GP, HARMER P, AINSWORTH BE, LI F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Heal Sci* [Internet]. 2020 Mar;9(2):103–4. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>.
7. ADVENTURE TRAVEL TRADE ASSOCIATION. Adventure Travel – Covid19 – Health and safety guidelines – ATTA –Disponível em: <https://www.adventuretravel.biz/COVID19guidelines>. Acesso em: 15 de junho de 2020
8. ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE NORMALIZACIÓN (UNE). Instituto para la Calidad Turística Española. Especificaciones para reducir riesgos frente al COVID-19 en el turismo. Disponível em: <https://calidadturistica.es/ESP/m/36/1393/general/Inicio/Publicadas-las>. Acesso em: 18 de junho de 2020
9. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. ABNT NBR ISO 21101 – Turismo de aventura Sistemas de gestão da segurança – Requisitos. Brasil, 2014
10. ABNT NBR ISO 21103 – Turismo de aventura – Informações para participantes. Brasil, 2014.
11. ABNT NBR 15398 – Turismo de aventura - Condutores de caminhada de longo curso - Competências de pessoal.
12. ABNT NBR ISO 20611 – Turismo de aventura – Boas práticas de sustentabilidade – Requisitos e recomendações.
13. ABNT NBR 15505-1 – Turismo com atividades de caminhada – Parte 1: Requisitos para produto.
14. ABNT NBR 15505-2 – Turismo com atividades de caminhada – Parte 2: Classificação de percursos
15. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Segurança do paciente em serviços de saúde: limpeza e desinfecção de superfícies. Brasília: Anvisa, 2012
16. COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. Guia para a prática de esportes olímpicos no cenário da Covid-19. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/home/guia-esporte-covid>. Acesso em 14 de Junho de 2020
17. INSTITUTO NACIONAL DE INFECTOLOGIA EVANDRO CHAGAS (INI/FIOCRUZ). Como deve ser feita a limpeza de superfícies para evitar o coronavírus. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/pergunta/como-deve-ser-feita-limpeza-de-superficies-para-evitar-ocoronavirus>. Acesso em: 29 de Abril de 2020
18. INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (IPCFEX). Uso de máscara no exercício físico – Combate à Covid-19. 2020.
19. ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). Orientação sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19 - Orientação provisória de 06 de abril de 2020. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51994/OPASBRACOV1920041_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 7 de maio de 2020
20. PINHEIRO. L. Simulação alerta que praticantes de atividades físicas ao ar livre deixam 'rastro' de gotículas capazes de transmitir vírus. Disponível em <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/10/coronavirus-distanciaminima-entre-quem-caminha-corre-ou-pedala-ao-ar-livre-deve-ser-de-4-a-20-metros-apontaestudo.ghtml>. Acesso em: 10 de abril de 2020.



GOVERNO DO ESTADO
Mato Grosso do Sul

**ORIENTAÇÕES PARA UMA PRÁTICA BOA E SEGURA DE CORRIDA,
EVITANDO A CONTAMINAÇÃO PELA COVID-19.**

Prof. Dr. Paulo Ricardo M. Nuñez – CREF 409-G/MS



CAMPANHA CORREDOR CONSCIENTE

DICAS PARA CORRER MELHOR

Correr traz diversos benefícios para a saúde como aliviar o estresse, melhorar o condicionamento físico, emagrecer, entre outros.

Você pode aumentar o rendimento de uma corrida seguindo essas dicas:



Bom par de tênis



Dias certos para o treino



Alimentação correta



Ritmo e postura



Exames de saúde



Metas Progressivas



Musculação para complementar



Descanso regular

FUNDESORTE

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO
Mato Grosso do Sul

**NÃO DEIXE DE FAZER SUA ATIVIDADE FÍSICA,
PORÉM, COM SEGURANÇA.**

Prof. Dr. Paulo Ricardo M. Nuñez – CREF 409-G/MS

A PRÁTICA SEGURA DE SEU ESPORTE NA PANDEMIA

CAMPANHA

CORREDOR

CONSCIENTE

FUNDESORTE

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO
Mato Grosso do Sul



**NÃO DEIXE DE FAZER SUA ATIVIDADE FÍSICA,
PORÉM, COM SEGURANÇA.**

Prof. Dr. Paulo Ricardo M. Nuñez – CREF 409-G/MS