

RECOMENDAÇÕES PARA CICLISTAS FAZEREM A MANUTENÇÃO DO TREINAMENTO EM TEMPOS DE PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

O que é o coronavírus? (COVID-19)

Coronavírus (CID10) é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada COVID-19. Como nunca tivemos contato com o vírus antes, não temos imunidade, ele causa uma infecção pulmonar. Nos casos mais leves, porém, parece um resfriado comum ou uma gripe leve.

Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

CUIDADOS



Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.



Evite aglomerações, principalmente se estiver doente.



Mantenha os ambientes bem ventilados.



Não compartilhe objetos pessoais.

Evite cumprimentar com aperto de mão, beijo ou abraço !!!

TRANSMISSÃO

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- O toque do aperto de mão é a principal forma de contágio;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos e teclados de computador etc;
- Líquidos / fluídos corporais, por exemplo o suor.

SINTOMAS

Os sintomas mais comuns são:

- Febre E;
- Tosse OU;
- Dificuldade para respirar;
- Entre outros sintomas gripais;
- Cansaço sem motivo.

Se aparecerem os sintomas ligue para 136 ou procure um posto de saúde.

RECOMENDAÇÕES

De acordo com as recomendações da OMS e do Ministério da Saúde do Brasil (MSB), deve-se evitar estar em locais fechados, com grande número de pessoas ao mesmo tempo. Desta forma, a ida a academias, clubes esportivos e similares, onde esta situação de aglomeração ocorra, deve ser evitada por todos.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), nos locais do território brasileiro onde foi orientada a quarentena, os exercícios físicos não devem ser realizados ao ar livre ou em academias e similares, mesmo as localizadas em condomínios fechados, cumprindo a orientação para que fiquem em casa.

Cabe ressaltar que a manutenção da atividade física é muito importante, com o exercício devendo ser adaptado para realização na própria residência, de acordo com a faixa etária, estado físico e disponibilidade.

Orientações adicionais podem ser encontradas nos Informes publicados pela SBMEE:

- Site: www.medicinadoesporte.org.br
- Instagram: @sbmee
- Facebook: sociedadebrasileiramedicinaexercicioesporte

FORMA FÍSICA

Vale destacar que toda atividade física deve ser prescrita por um profissional de educação física;

Neste momento mantenha a calma e não perca o foco do seu objetivo maior, todos atletas estão com dificuldades para treinar;

De acordo com as medidas restritivas que impactam diretamente utilização de equipamentos destinados ao treinamento físico, cabe aos atletas adaptarem seus programas de treinamento em suas residências. Sabe-se que desta forma, não é possível realizar o treino com a mesma qualidade de até então, mas assim pode-se minimizar as perdas dos níveis de performance adquiridos e quando os treinamentos retomarem a normalidade, suas perdas serão minimizadas;

Crie uma rotina de treinamento, o mais próxima possível da sua realidade, com horários e durações pré determinadas;

Com o auxílio do seu treinador, sejam criativos na elaboração dos exercícios e dê feedbacks de forma mais detalhada possível para ele. Uma dica é filmar os exercícios ou fazer chamadas de vídeo para seu treinador em quanto realiza os exercícios, de modo que ele faça correções se necessário;

Atente-se para o volume e intensidade dos exercícios, importante ter isto planejado;

Os exercícios podem ser classificados em:

- **Gerais** – servem para o desenvolvimento funcional e multilateral do atleta, podendo ou não corresponder às particularidades da modalidade e servem para criação da base funcional do organismo para posterior preparação especializada. Ex. Saltos, exercícios com pesos, funcionais, fitball, cama elástica, entre outros.
- **Especiais** – ocupam um lugar primordial na preparação física de atletas de alto nível, estes exercícios incluem elementos da atividade competitiva, com ações similares ao gesto competitivo, tanto nos aspectos metabólicos como neuromotores. Ex. treinos em rolos, ciclo-ergômetro e bicicletas ergométricas.
(PLATONOV & BULATOVA, 2003)
- **Importante fazer a combinação entre os exercícios gerais e especiais.**
- **No rolo ou ergométrica faça treino de força (com alta resistência) e de altas cadências (com baixa resistência), se tiver medidor de potência tente reproduzir os valores comumente treinados.**
- **O salto é um importantes meio para a manutenção da força, além de trabalharem a velocidade do movimento. Possuem diversas variações: Verticais, horizontais, saltitos, alternados, unilaterais, sobre barreiras, com pesos e em profundidade (Pliometria).**
 - * Para estes treinos é necessário ter experiência, e treinar em superfícies macias e/ou com tênis que possua bom amortecimento.

FIQUE ATENTO

- A adequação da ingestão calórica;
- Hidratação;
- Cuide da mente praticando leitura e/ou assistindo filmes inspiradores;
- Crie uma rotina;
- Alongue-se;
- Faça auto massagem;
- **A UCI suspendeu o calendário de competições até 01/06/2020 (Fonte UCI)**

Fonte: <https://www.uci.org/inside-uci/press-releases/the-uci-prolongs-the-suspension-of-cycling-events-until-1-june-2020-and-continues-consultations-for-the-reorganisation-of-the-uci-international-road-calendar> <<Acesso em 06/04/2020)

ORGANIZAÇÃO ANTIDOPING



**DÚVIDAS - SUGESTÕES
ELOGIOS - RECLAMAÇÕES**

antidoping@cbc.esp.br

DR. FERNANDO SOLERA

**Não tente compensar o tempo de quarentena ou ausência de treinamento e competição
com medicamentos ou suplementos sem orientação adequada.**

Consulte nossa Organização Antidopagem: antidoping@cbc.esp.br

Qualquer dúvida entre em contato conosco!

www.cbc.esp.br

cbc@cbc.esp.br