GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19

VOL. 4 | Recomendações para a Realização de Atividades Esportivas

SUMÁRIO

GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19: ESTUDOS E CONSIDERAÇÕES

Volume 4 | Recomendações para a Realização de Atividades Esportivas

**Clique no capítulo desejado.*

ATIVIDADES ESPORTIVAS 3

RECOMENDAÇÕES PARA O TREINAMENTO EM ALTO RENDIMENTO 7

ATIVIDADES ESPORTIVAS

RECOMENDAÇÕES DO CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CREF)

Orientações específicas, segundo o CREF, aplicadas à reabertura de clubes e Centros de Treinamento:

- A entrada de atletas nas instalações esportivas deverá obedecer às exigências do protocolo de reabertura da instituição;
- Os atletas sempre deverão treinar no mesmo horário, com agendamento prévio;
- Recomenda-se que os profissionais trabalhem em turnos fixos, para que o grupo na sala de treinamento de força seja sempre o mesmo;
- Cartilhas com referências à higienização de mãos, ao uso de máscaras, aos sinais e sintomas de COVID-19, e aos cuidados com o automonitoramento deverão estar expostas e ser divulgadas nas salas de força, e por meio de canais digitais;
- Recipientes com álcool 70% deverão estar disponíveis para que os atletas higienizem os equipamentos após o uso;
- Lixeiras com tampas e pedal deverão estar disponíveis;
- Recipientes com álcool 70% deverão estar disponíveis para que a equipe de limpeza higienize os equipamentos;
- Orienta-se a retirada de todos os tapetes. Para impedir a contaminação entre a rua e o piso limpo do estabelecimento, recomenda-se a utilização de panos embebidos em hipoclorito de sódio, ou outro produto eficaz;
- Os bebedouros deverão estar limitados ao enchimento de garrafas individuais trazidas pelos usuários;
- Recomenda-se a sanitização geral dos espaços durante o dia com hipoclorito de sódio ou outro produto comprovadamente eficaz;
- Orienta-se a demarcação de áreas no solo ao redor dos aparelhos para fácil visualização do correto distanciamento de 2m;
- Todos os usuários deverão ser orientados a acessar os espaços com máscara de tecido. Os atletas poderão retirá-la para treinamento;

- Todos os colaboradores utilizarão obrigatoriamente o EPI (máscara de tecido), e serão capacitados e orientados sobre as medidas de prevenção;
- Evitar contato físico. A demonstração e orientação dos exercícios deve ser feita a 2m de distância;
- A permanência dos usuários no estabelecimento deverá ser permitida respeitando-se as características locais. A distância de segurança de 2m deve ser mantida e os intervalos de 30 minutos (para saída, higienização de aparelhos e do solo, e entrada da nova turma) devem ser cumpridos;
- Recomenda-se a renovação de todo o ar ambiente, de acordo com exigência da legislação. Fazer a troca dos filtros de ar, no mínimo, uma vez por mês, usando pastilhas adequadas para a higienização das bandejas dos aparelhos de ar-condicionado;
- A equipe de limpeza deverá usar toucas e luvas como EPI, além das máscaras, que são obrigatórias a todos.

As recomendações do CREF e do CONFEF podem ser encontradas nos sites específicos das duas entidades, clicando nos tópicos a seguir:

- CREF RJ/ES
- CONFEF

É de extrema importância, neste momento, o compromisso de todos no cumprimento das recomendações mencionadas, a fim de minimizar os riscos de contágio por coronavírus. Para isso, sugere-se a adoção de um termo de compromisso, por parte da instalação, no qual o usuário compromete-se integralmente com as normas deste, que inclui a manutenção de regras de higiene e do isolamento social (enquanto necessário), mesmo fora da instalação.

Para a concepção deste termo de compromisso, recomenda-se considerar:

- Declaração de ciência de todas as normas da instalação;
- Aceitação dos termos de funcionamento;
- Concordância com as normas estabelecidas pelas autoridades públicas de saúde;
- Declaração de conhecimento e aceitação dos riscos de contágio relativos ao coronavírus;
- Autorização para realização de triagem no acesso ao CT, podendo envolver, mas não restrita a:
    - Questionário;

- Medição da temperatura;
- Medição da saturação de oxigênio;
- Teste de olfato.

RECOMENDAÇÕES DO CONSELHO REGIONAL DE FISIOTERAPIA (CREFITO)

ORIENTAÇÕES AOS FISIOTERAPEUTAS E TERAPEUTAS OCUPACIONAIS QUE ATENDEM NO AMBIENTE DOMICILIAR

- Usar óculos de proteção ou protetor facial, máscara cirúrgica, avental/capote, nos casos suspeitos;
- Usar sua própria caneta e garrafa d'água;
- Orientar atletas e familiares sobre as medidas a serem tomadas para evitar o contágio;
- Usar, com essa finalidade, as orientações do Ministério da Saúde, amplamente disseminadas nas mídias do Crefito-2;
- Não recomendar ou prescrever condutas preventivas ou terapêuticas que não tenham evidências científicas, pois ainda não conhecemos totalmente o comportamento do vírus;
- Caso esteja apresentando algum sintoma que indique uma possível contaminação pelo coronavírus (febre alta, dispneia ou mal-estar, por exemplo), a orientação é não realizar pessoalmente os atendimentos. Procure alguém para substituí-lo ou realize orientações domiciliares, conforme sua avaliação de prioridades.

ORIENTAÇÕES AOS PROFISSIONAIS QUE ATENDEM EM CONSULTÓRIO

- Orientar os atletas a chegar no horário previsto, a fim de evitar aglomerações na sala de espera;
- Abrir as janelas do seu consultório várias vezes ao dia, buscando otimizar a circulação do ar;
- Deixar avisos em sua recepção solicitando ao paciente que lave as mãos ao chegar, e também ao ir embora;
- Evitar o uso de copos descartáveis nos bebedouros. O melhor é cada paciente levar a sua garrafinha;

- Higienizar as maçanetas do consultório com álcool 70% e orientar os atletas que evitem tocá-las. Caso o façam, tenha álcool em gel para a correta higiene das mãos;
- Evitar o uso do celular durante o atendimento. Caso o manuseio do aparelho seja indispensável, higienize-o antes e após o uso. Ao retomar o atendimento com o atleta, as mãos deverão ser novamente higienizadas com álcool 70% ou água e sabão;
- Após cada uso, estabeleça uma rotina de higienização dos materiais, equipamentos e aparelhos com álcool 70%, preferencialmente com material descartável;
- Em ambiente de grupos de atletas realizando fisioterapia preventiva, garantir que haja espaço de ao menos 2m entre as pessoas, tendo o cuidado de higienizar com álcool 70% os equipamentos antes de cada utilização;
- Orientar seus atletas e familiares sobre as medidas a serem tomadas para evitar o contágio. Usar, com essa finalidade, as orientações do Ministério da Saúde, amplamente disseminadas nas mídias do Crefito-2;
- Desmarcar a consulta caso você ou o seu paciente apresentem sintomas de tosse, coriza, febre e falta de ar.

As recomendações do CREFITO podem ser encontradas clicando a seguir : Orientações aos fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais sobre os atendimentos durante a pandemia de COVID-19.

RECOMENDAÇÕES PARA O TREINAMENTO EM ALTO RENDIMENTO

IMPORTÂNCIA DA PROGRESSÃO DA CARGA DE TREINAMENTO

O esporte de Alto Rendimento requer uma intensa e abrangente preparação para que seja alcançado o mais alto nível de desempenho e, ao mesmo tempo, sejam minimizados os riscos de lesão. Após uma restrição do treinamento, uma estratégia adequada para o treinamento de reintrodução de carga é ainda mais necessária a fim de evitar lesões. Para tanto, é necessário conhecer o estado de performance atual do atleta.

As informações contidas neste documento têm como objetivo fornecer esclarecimentos gerais sobre como planejar e implementar estratégias de retorno aos treinamentos, após um período de destreinamento devido à pandemia da COVID-19. Tais informações devem ser adaptadas à cada modalidade, atleta e condições estruturais, respeitando algumas especificidades, como os níveis de saúde e condicionamento, tipo de modalidade, recuperação e acesso aos cuidados de lesões pré-existentes.

Antes da implementação de um programa de restabelecimento do condicionamento físico geral e específico, é necessário verificar a condição de saúde do atleta para a retomada ao treinamento. Desta forma, uma avaliação médica detalhada deve contemplar os sistemas respiratório, cardiovascular e locomotor do atleta, a fim de garantir um retorno seguro aos treinamentos e reduzir o risco de lesões.

O tempo prolongado longe da atividade em alta intensidade, a partir de 2 a 4 semanas, pode promover uma perda parcial de adaptação biológica ao treinamento. Um período prolongado de 4 a 8 semanas sem atividades, ou com intensidade reduzida, pode criar um estado de "destreinamento", caracterizado pela redução parcial da aptidão cardiorrespiratória, da força muscular, da proficiência de habilidades específicas da modalidade, propensão ao aumento do estresse, alterações no sistema imune e inadequação entre ingestão e gasto energético.

A sobrecarga nas estruturas musculoesqueléticas durante movimentos, bem como a fragilidade dessas estruturas e o desequilíbrio entre grupamentos musculares, são alguns mecanismos desencadeadores de lesões. A condição física do atleta é um fator primário vinculado a tais mecanismos, o que pode influenciar na probabilidade deste se lesionar.

Especialmente no âmbito da conduta motora, os fatores neuromusculares são definidos como alterações, tanto nos padrões de movimento, como nos padrões de ativação muscular, além do tônus inadequado dos grupamentos musculares envolvidos na estabilização articular. Como exemplo, o mecanismo de lesão sem contato do LCA (quando a força de reação do solo é única atuante) combina a flexão, adução e rotação interna do quadril, além do joelho em valgo e da rotação externa da tíbia em relação ao fêmur. Além disso, algumas adaptações neuro-

musculares, como o equilíbrio agonista-antagonista, o posicionamento dos membros inferiores na aterragem de um salto, vinculadas à proteção da integridade articular, podem ser perdidas ao longo do processo de "destreinamento".

A composição corporal talvez seja a componente da aptidão física que mais sofra alterações nos períodos de isolamento. Isso pode ocorrer por uma inadequação da ingestão calórica, redução do gasto calórico proveniente do exercício e/ou uma combinação dos dois cenários. Ainda que atletas mantenham algum nível de atividade física durante a interrupção, é sugerido realizar uma avaliação da composição corporal antes da retomada aos treinos. Evidências indicam importantes mudanças na aptidão cardiorrespiratória e na função neuromuscular. Entretanto, não é recomendado fazer nenhum tipo de avaliação que leve o atleta ao esforço máximo. Assim, o controle ponderal (relação do gasto energético com as calorias ingeridas na dieta) é o primeiro passo a ser readequado, principalmente em modalidades nas quais a massa corporal é um fator determinante para o desempenho esportivo.

Os atletas que apresentarem redução do condicionamento físico devem começar em um nível mais baixo e progredir mais lentamente do que aqueles que mantiveram o condicionamento físico. Assim, considerando esta transição, o presente documento propõe retorno progressivo aos treinamentos de força (adaptado do *CSCCa and NSCA Joint Consensus Guidelines for Transition Periods*), com controle da progressão das cargas em função do período de inatividade. Para tanto, é necessário considerar algumas definições, como a regra FIT, a intensidade relativa ao volume (IRV) e a relação esforço-recuperação (E:R).

O Quadro 1 demonstra a regra FIT. Nesta regra o "F" significa Frequência, o "I" a Intensidade e o "T" indica o tempo de recuperação entre séries. É importante lembrar que esse tempo de recuperação deve estar relacionado à duração do esforço. Como exemplo, para cumprir uma relação E:R de 1:4, entre duas séries que durem 30 segundos cada, deverá ser respeitado um intervalo de recuperação de 2min (120 segundos).

Quadro 1. A regra FIT para treino de força (Adaptado do *CSCCa and NSCA Joint Consensus Guidelines for Transition Periods*).

	Semana 1	Semana 2
Frequência Sessões por movimento ou por grupo muscular	3 sessões por semana	4 sessões por semana
Intensidade (IVR) Séries x repetições x %1RM como decimal para cada levantamento periodizado.	11 – 30 unidades	11 – 30 unidades
Tempo Intervalo de recuperação	E:R 1:4	E:R 1:3

Regra FIT – Frequência, Intensidade e Tempo de recuperação. IVR – Intensidade Relativa ao Volume. E:R – Esforço-Recuperação.

Na regra FIT, a Intensidade é relativa ao volume e é calculada como o número de séries x número de repetições x % 1RM (decimal; ex. 60% = 0,60). O Quadro 2 apresenta alguns exem-

plos aplicados e o Quadro 3 demonstra um resumo das diretrizes recomendadas para treino após períodos de transição.

Quadro 2. Intensidade relativa ao volume (IRV): exemplos práticos de cálculos das intensidades dos exercícios e sua relação com o período de progressão após um período de transição (Adaptado do *CSCCa and NSCA Joint Consensus Guidelines for Transition Periods*).

Exemplo	Séries	Repetições	% 1RM	IRV unidades	Faixa
1	2	8	0.50	8.0	Muito baixo
2	3	12	0.65	23.4	Aceitável
3	5	10	0.60	30.0	Aceitável
4	5	8	0.70	28.0	Aceitável
5	8	5	0.75	30.0	Aceitável
6	10	10	0.50	50.0	Muito alto

Inclui as séries de aquecimento. RM = repetição máxima.

Quadro 3. Visão geral das diretrizes recomendadas para treino após períodos de transição (Adaptado do *CSCCa and NSCA Joint Consensus Guidelines for Transition Periods*).

Estado	Atividades de condicionamento	Treino de força	Pliometria
Retorno de curtos períodos de inatividade	50/30% de redução semanal do volume de treino durante duas semanas. Distribuição semanal uniforme.	Regra FIT para guiar o volume, intensidade e a razão E:R durante 2 semanas. IRV entre 11 e 30 unidades.	Menos do que 80 saltos por sessão na 1ª semana; E:R 1:4. Menos do que 100 saltos por sessão, E:R 1:3 na segunda semana. Intensidade conforme apropriado.
Retorno de longo período de inatividade	50/30/20/10% de redução do volume de treino durante quatro semanas. Distribuição semanal uniforme.	Aumento gradual durante 5 semanas, seguindo as faixas da regra FIT na primeira semana.	Menos do que 80 saltos em baixa intensidade, 1-2 sessões por semana, aumento gradual no número de saltos e intensidade durante 5 semanas.

Regra FIT – Frequência, Intensidade e Tempo de recuperação. IRV – Intensidade Relativa ao Volume. E:R – razão Esforço-Recuperação.

O retorno ao treinamento com alta motivação e sem o devido controle de carga pode gerar um risco elevado de lesões e doenças, principalmente as relacionadas ao trato respiratório superior. A abordagem adequada para o gerenciamento de cargas de treinamento pode ajudar

o organismo a se readaptar ao esforço. Além das estratégias apresentadas para um retorno gradual das cargas de treinamento, é importante que a resposta seja também monitorada.

As estratégias de monitoramento de carga de treinamento são úteis e confiáveis, servem para modulá-lo através da retroalimentação das percepções e observações do próprio atleta, compondo a carga interna do treinamento. Parâmetros diretos, obtidos em sessões de treino a partir de monitores de frequência cardíaca ou acelerômetros, podem ser utilizados quando houver disponibilidade do equipamento e profissionais responsáveis para gerir, analisar e produzir relatórios para a comissão técnica. Na ausência desses equipamentos individuais de monitoramento, algumas ferramentas mais simples, como as escalas subjetivas, se destacam pela fácil aplicabilidade e alta correlação com parâmetros fisiológicos e bioquímicos. O simples registro de algumas escalas, quando realizado de maneira sistemática e objetiva, pode auxiliar o treinador a tomar as decisões de ajuste de cargas durante todo o planejamento. Especialmente neste momento sensível de retorno, as escalas auxiliam na interpretação da interação das valências físicas, técnicas e táticas. Apresentaremos algumas sugestões de monitoramento que podem ser ajustadas de acordo com a especificidade do planejamento na seção de materiais práticos complementares deste Guia.

MODELO DE RETORNO ÀS ATIVIDADES ESPORTIVAS DE ALTO RENDIMENTO

Para exemplificar um planejamento mais amplo e abrangente de uma modalidade, segue o modelo de reintegração proposto pela comissão técnica da seleção brasileira de ginástica artística (GA). Esse trabalho teve como referência o *Physical and Mental Health Guidance for a safe re-integration of Gymnastics after COVID-19 Restrictions for training*, da Federação Americana de Ginástica (ex.: do geral ao específico, evoluindo de 30% a 100%).

As principais adaptações propostas pelos americanos, para adequação ao modelo brasileiro, foram sustentadas em três pilares:

- perfil de controle do risco de lesão específico para os nossos atletas;
- relato da literatura sobre o impacto do destreinamento no sistema musculoesquelético em atletas de alto rendimento;
- programa de monitoramento de força e controle muscular em afastamento social, já desenvolvido pela equipe.

No início, é indicado o preenchimento do questionário de Bem-Estar (apresentado na seção de Materiais Práticos Complementares deste Guia) para análise das condições individuais de retorno.

A proposta de reintrodução às rotinas de treinamento para a Ginástica Artística é composta por um planejamento de 8 semanas, com as seguintes finalidades:

- Reduzir os riscos de lesões musculoesqueléticas por inadequação dos níveis de aptidão física e técnica às demandas mecânicas impostas pela rotina de treinamento específico;
- Favorecer a retomada em alto nível da consciência corporal, particularmente espaço-temporal, inerente às habilidades motoras de precisão, como na GA;
- Reduzir os impactos da possível alteração da composição corporal nas sobrecargas de treinamento;
- Restabelecer o condicionamento físico geral, em especial com possíveis perdas de força muscular acima de 4 semanas de destreinamento geral e específico;
- Evitar um antecipado e/ou rápido demais processo de retorno aos estágios físicos e técnicos de alto nível, considerando a capacidade de adaptação dos tecidos biológicos.

PROPOSTA DE REINTEGRAÇÃO AOS TREINAMENTOS

Semana	Objetivo	Atividade
1	Restabelecimento dos níveis de aptidão física e adaptações em GA	• Avaliação individual do condicionamento físico geral • Avaliação do estado psicológico • Aquecimentos leves e alongamentos estáticos • Reintrodução dos exercícios de resistência muscular • Reintrodução dos elementos ginásticos fundamentais • Habilidades de equilíbrio e sustentação • Limitação de impactos • Aterrissagens suaves • **Volume e intensidade geral: 30%**
2	Restabelecimento dos níveis de aptidão física e habilidades ginásticas gerais	• Reavaliação e monitoramento dos níveis de dor e recuperação física • Gradual aumento das estratégias de aquecimento e alongamento dinâmico • Continuação dos exercícios de resistência muscular e reintrodução dos exercícios de força muscular • Reintrodução dos elementos ginásticos específicos • Habilidades de equilíbrio e sustentação (continuadas) • Limitação de impactos (continuada) • **Volume e intensidade geral: 40%**

Semana	Objetivo	Atividade
3	Fortalecimento muscular continuado e restabelecimento das habilidades gerais e específicas	• Reavaliação e monitoramento dos níveis de dor e recuperação física • Continuação dos exercícios de flexibilidade musculotendínea • Continuação dos exercícios de força e resistência muscular • Progressão dos níveis de complexidade dos elementos ginásticos com baixo impacto • **Volume e intensidade geral: 50%**
4	Restabelecimento das habilidades e introdução às sequências ginásticas	• Reavaliação e monitoramento dos níveis de dor e recuperação física • Continuação dos exercícios de flexibilidade musculotendínea • Continuação dos exercícios de força e resistência muscular • Aumento progressivo dos impactos em aterrissagens (variação de alturas) • **Volume e intensidade geral: 60%**
5	Adição de sequências de habilidades ginásticas	• Reavaliação e monitoramento dos níveis de dor e recuperação física • Continuação dos exercícios de flexibilidade musculotendínea • Continuação dos exercícios de força e resistência muscular • Aumento progressivo dos impactos em aterrissagens (variação das superfícies) • **Volume e intensidade geral: 70%**
6	Sustentação das sequências ginásticas e introdução às habilidades complexas	• Reavaliação e monitoramento dos níveis de dor e recuperação física • Continuação dos exercícios de flexibilidade musculotendínea • Continuação dos exercícios de força e resistência muscular • Aumento da resistência às sequências de habilidades elementares em ginástica • Aumento da tolerância ao impacto • **Volume e intensidade geral: 80%**
7	Sustentação das sequências e habilidades complexas	• Reavaliação e monitoramento dos níveis de dor e recuperação física • Continuação dos exercícios de flexibilidade musculotendínea • Continuação dos exercícios de força e resistência muscular • Aumento da resistência às sequências de habilidades complexas em ginástica • **Volume e intensidade geral: 90%**
8	Retorno ao treinamento completo	• Reavaliação e monitoramento dos níveis de dor e recuperação física • Completa reintegração à rotina de treinamento habitual no alto rendimento • **Volume e intensidade geral: 100%**

PROPOSTA DE REINTRODUÇÃO ÀS ROTINAS DE TREINAMENTO DE MODALIDADES OLÍMPICAS

Durante o período da pandemia, diversos Comitês Olímpicos Nacionais, Federações Internacionais, Centros de Treinamentos e Institutos de Pesquisa do Esporte elaboraram documentações de excelente qualidade para orientar o retorno gradual das modalidades olímpicas à sua prática em alta intensidade.

Boa parte dos estudos se baseiam principalmente na segurança necessária para o retorno aos treinamentos e aos eventos esportivos, e isso se dá pelo risco de contágio do novo coronavírus. Buscando classificar as modalidades em grupos com maior ou menor risco de transmissão da doença, e certos de que o potencial de transmissão é diferente nas diversas modalidades, os Comitês Olímpico e Paralímpico dos Estados Unidos propuseram uma divisão em 3 níveis:

- Nível 1 – Alto risco de transmissão
    - Esportes que envolvem contato próximo e sustentado entre participantes, falta de barreiras de proteção significativa, alta probabilidade de transmissão de partículas respiratórias entre participantes.
        - Exemplos: rugby, boxe, judô, karatê, taekwondo e wrestling.
- Nível 2 – Médio risco de transmissão
    - Esportes que envolvem contato próximo e sustentado, porém com equipamentos de proteção que podem vir a reduzir a probabilidade de transmissão através de partículas respiratórias;
    - Esportes de contato próximo intermitente;
    - Esportes em grupo ou esportes que usam equipamentos que não podem ser higienizados antes de serem usados por outros participantes.
        - Exemplos: remo, caiaque, canoagem, basquete, vôlei, beisebol, futebol, polo aquático, ginástica (se equipamentos não podem ser suficientemente limpos a cada utilização), hóquei, tênis de mesa, tênis, provas de revezamento de natação, saltos ornamentais, salto com vara, salto em altura, salto em distância, nado artístico, badminton, esgrima, ciclismo em grupo, triatlo, pentatlo moderno, vela em grupo, cross country, esqui, biatlo, patinação e patinação de velocidade.
- Nível 3 – Baixo risco de transmissão
    - Esportes que podem ser praticados com distanciamento, ou individualmente, sem compartilhamento de equipamentos;

- Esportes com equipamentos que podem ser higienizados nos intervalos de usos por competidores distintos.
    - Exemplos: tiro com arco, tiro esportivo, eventos individuais de corrida, provas de ciclismo, natação individual, canoagem individual, caiaque individual, remo individual, mergulho individual, hipismo adestramento ou evento, golfe, vela, skate, escalada esportiva, trampolim, levantamento de pesos, esqui alpino, luge, curling, esqui freestyle, patinação individual, snowboard e salto de esqui.

Consideramos que tal divisão por grupos pode nortear o planejamento da volta de diferentes modalidades em relação à segurança dos atletas e treinadores, e à diminuição do risco de contágio pelo novo coronavírus.

No que se refere a treinamento, um dos documentos mais interessantes, avaliado pelo COB, é o AIS Framework for Rebooting Sport in a COVID-19 Enviroment - Executive Summary, desenvolvido pelo Instituto Australiano de Esportes (AIS), que propõe o nivelamento de retorno com orientações gerais e limites para cada momento desse retorno. O AIS concedeu ao COB o direito de tradução e de divulgação desse documento. A versão original pode ser encontrada no site AIS Framework for Rebooting Sport in a COVID-19 Enviroment - Executive Summary e também na seção 5 deste Guia.

Parte integrante desse documento, em português, está disponível neste link, e também na página deste Guia no site do COB. Ela pode ser utilizada como referência para esse escalonamento de retorno proposto para os esportes olímpicos.

GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19: ESTUDOS E CONSIDERAÇÕES

Realização
Comitê Olímpico do Brasil

Presidente
Paulo Wanderley

Vice-presidente
Marco Antonio La Porta

Diretor Geral
Rogério Sampaio

Diretor de Esportes
Jorge Bichara

Diretor Jurídico
Luciano Hostins

Diretora de Comunicação e Marketing
Manoela Penna

Diretora Administrativa e Financeira
Isabele Duran

Organização do Conteúdo
Carolina Bastos
Jorge Bichara

Equipe de Conteúdo

Área Médica
Adriana Coracina Proença
Ana Carolina R. Corte
André Pedrinelli
Caio Senise Drolshagen
Carolina Ferrer
Cassiana Pisanelli
Fabrício Braga
Felipe Hardt
Laína Bubach Carvalho
Lara Ramalho
Paula Benayon
Rodrigo Brochetto
Rodrigo Sasson
Thiago Chalhub
Warlindo Neto

Dpto. de Esportes COB
Alex Itaborahy
Aline Wolff
Ana Carina Dias Manta
Ana Paula Ferreira
Andrea Ariani Leibovitch
Arthur H. Bittencourt
Bernardo Otero
Bernardo Pereira da Silva
Bruno Lemos Martins
Camila Vieira
Carlos Alberto Cavalheiro
Carolina Bastos
Cristina Cervino Gil
Daniela Polzin
Fábio Feitosa
Felipe Lucero
Fernando Possenti
Flavio Bachini
Francisco Porath
Franklin Camargo
Giovanni Ferreira
Glauber Pereira
Glaucia Heier de Souza
Guilherme Luiz Marques
Jacqueline Godoy
José Israel Z. Rodrigues
Josué Morrison Filho
Joyce Diniz Ardies
Juliana Lutz Fajardo
Leonardo Ferreira
Luis Filipe Lopes de Mello
Marcelle Pergurier
Marcelo Freitas
Marcos Goto
Mariana Vieira de Mello
Marina Canetti
Matheus Hausen
Moema de Oliveira Ramos
Renata de Andrade Barros
Raul Freire
Roberto Vicente
Ronaldo Aguiar
Ruan Santos
Sandra Kawasaki
Sebastian Pereira

Coordenação Editorial
Carolina Araujo

Produção Editorial e Revisão
Pedro Gonzaga

Projeto Gráfico
Julia Goldemberg

Ilustrações
Elisa Murad Curi
Redondo Design

Site
Irene Santos

Diagramação
Alfredo Rodrigues

Volume 4_Primeira edição, publicada em 12 de junho de 2020.