

# USO DE MÁSCARA NO EXERCÍCIO FÍSICO

## USAR MÁSCARA PODE PREJUDICAR MEU DESEMPENHO DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO?

\*Até o momento não existem estudos que respondam, com clareza, tal pergunta.

\*Porém, a máscara cria uma barreira física entre a via respiratória e o ar ambiente.

\*Isto dificulta a mobilização de ar e cria um maior desconforto respiratório, podendo ocorrer uma hiperventilação compensatória com consequentes aumentos da frequência cardíaca.

\*Tais alterações, proporcionais a intensidade da atividade e ao nível de condicionamento físico, impactam na percepção do esforço.

## O USO DA MÁSCARA NO EXERCÍCIO FÍSICO PODE SER PERIGOSO À SAÚDE?

\*Apesar de reduzir o fluxo e alterar algumas respostas fisiológicas durante o exercício, a máscara dificilmente causaria HIPOXEMIA (baixa concentração sanguínea de oxigênio) e/ou HIPERCAPNIA (alta concentração sanguínea de gás carbônico) deletérias, pois permite troca gasosa.

\*Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME), a máscara pode trazer certo desconforto respiratório e relativa perda de rendimento, mas não coloca em risco a saúde do usuário que deseja praticar exercícios físicos.

## DEVO TROCAR A MÁSCARA SEMPRE QUE FICAR ÚMIDA?

\*SIM. A sudorese causada pelo exercício acelera a umidificação da máscara, o que compromete sua capacidade de proteção, reduzindo o fluxo de ar e dificultando a respiração.

\*Recomenda-se, ao praticar exercícios, levar algumas máscaras adicionais, para serem trocadas com maior frequência, à medida que vão ficando úmidas ou tenham sido manuseadas erroneamente.



## PRINCIPAIS CUIDADOS NO USO DA MÁSCARA:

- 1 EVITE TOCAR NA MÁSCARA ENQUANTO ESTIVER USANDO-A.
- 2 USE UMA MÁSCARA CONFORTÁVEL AO SEU ROSTO.
- 3 NÃO REUTILIZE MÁSCARAS DESCARTÁVEIS.
- 4 SUBSTITUA A MÁSCARA SEMPRE QUE FICAR ÚMIDA.
- 5 DESCARTE A MÁSCARA EM LOCAL ADEQUADO.



COMBATE À  
COVID-19

INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

