



COVID-19

Recomendações para os
Profissionais de Educação
Física na retomada dos
serviços em Atividades
Físicas, Esporte e
Educação Física Escolar



Sistema CONFEF/CREFs
Conselhos Federal e Regionais de
Educação Física

APRESENTAÇÃO

○ exercício profissional em Educação Física deve reafirmar permanentemente o seu caráter essencial na prevenção de doenças e na promoção e recuperação da saúde da população. Dessa forma, reafirma-se a importância social desses profissionais no contexto da prevenção de riscos e mitigação dos efeitos nocivos à saúde advindos da pandemia da COVID-19.

Com o passar do tempo e o desejado declínio das taxas de contaminação da COVID-19 no Brasil, vislumbra-se a retomada progressiva, ou o retorno pleno dos serviços em atividades físicas, esporte e também nas aulas de Educação Física na Educação Básica. Contudo, e em qualquer situação, esses serviços precisarão acontecer de forma organizada, precedidos de orientações sistematizadas para os profissionais e os usuários e serem assumidos por todos, de forma convergente em termos de princípios, comportamentos, atitudes e decisões.

Nesse sentido, o documento “COVID-19 Recomendações para os profissionais de Educação Física na retomada dos Serviços em Atividades Físicas, Esporte e Educação Física Escolar” insere-se no conjunto maior de medidas protetivas que o atual momento impõe a todos os brasileiros, em especial aos profissionais da área da saúde.

Particularmente, as recomendações aqui sugeridas têm como objetivo primordial reforçar a segurança do profissional de Educação Física, independentemente do ambiente onde realize o seu exercício

profissional. Porém, mais do que nunca, esse profissional deve exercer o seu papel de agente de saúde, reforçando a necessidade dos usuários dos seus serviços cumprirem as medidas de segurança para evitar a transmissibilidade da COVID-19.

Para produzir este documento foram analisadas as orientações e as informações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde, além de outras fontes de consulta relacionadas ao tema COVID-19 e Atividade Física, Esporte e Educação Física Escolar. As publicações dos Conselhos Regionais de Educação Física também agregaram contribuições importantes a este documento, dando-lhe caráter nacional.

O Grupo de Trabalho de Redação do CONFEF, responsável pela organização deste documento, espera que as recomendações aqui reunidas tenham ampla divulgação e contribuam para que o exercício profissional em Educação Física continue sendo realizado com segurança e qualidade, atendendo aos preceitos da biossegurança.



1. PROPOSIÇÃO INICIAL

As premissas apresentadas a seguir, fundamentam este documento e devem preceder toda e qualquer tomada de posição relativa à intervenção profissional na Educação Física no contexto da pandemia do Coronavírus.

- A vida humana se constitui valor absoluto e deve ser priorizada em qualquer situação que se apresente ao exercício profissional.
- O quadro de COVID-19 instalado no Brasil exige dos Profissionais de Educação Física, em todas as suas intervenções, o rigoroso cumprimento dos protocolos e das recomendações sanitárias de caráter nacional e local, além das diretrizes específicas da área.
- O exercício profissional em todos os cenários surgidos no contexto da pandemia do coronavírus deve ser balizado pelo Código de Ética no que se refere ao respeito à vida, à dignidade, à integridade e aos direitos do indivíduo; à responsabilidade social; à ausência de discriminação ou preconceito de qualquer natureza; à sustentabilidade do meio ambiente e à prestação, sempre, do melhor serviço a um número cada vez maior de pessoas, com competência, responsabilidade e honestidade (CONFEEF 2015).

2. PANDEMIA DO CORONAVÍRUS: UM BREVE HISTÓRICO

Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou oficialmente a COVID-19 uma pandemia, em referência à distribuição geográfica da doença cujo vírus causador é o SARS-CoV-2 COVID, e indicou que essa doença já começava a dar sinais da sua gravidade e a se espalhar por vários continentes.

“Desde o início de fevereiro, a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a chamar oficialmente a doença de COVID-19. A sigla COVID significa Corona Virus Disease (Doença do Coronavírus), enquanto “19” se refere a 2019. A denominação é importante para evitar casos de xenofobia e preconceito, além de confusões com outras doenças” (FIOCRUZ, 2020).

A magnitude da COVID-19 e a rapidez com que se propagava em vários países e regiões do mundo levou a OMS a declarar Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional.

Sem dúvida, esta nova pandemia do coronavírus tem se revelado como uma das mais graves crises de saúde do planeta. No Brasil, onde casos de contaminação também começaram a ser detectados nos primeiros meses de 2020, a prevenção, controle e contenção de

riscos, danos e agravos à saúde provocados pela COVID-19, levantam questões de grande complexidade em níveis social, econômico e político.

Os esforços iniciais para enfrentar e tentar debelar a contaminação com a COVID-19 têm exigido que os setores organizados da sociedade brasileira definam ações a curto e médio prazos para serem implementadas pelo conjunto da população, com destaque para a criação de estratégias e ferramentas que ao chegar a maioria das pessoas, possa debelar os riscos de contaminação entre elas, protegendo-as e preservando suas vidas.

Neste momento de pandemia, é possível identificar que as autoridades sanitárias brasileiras, em convergência com as medidas adotadas em outros países, orientam basicamente para que se evite aglomerações e se promova o isolamento social. Essas ações, baseadas em dados científicos e experiências internacionais, visam não apenas inibir a proliferação da COVID-19, mas também evitar o estrangulamento dos serviços hospitalares e o consequente aumento do número de mortes por falta de leitos.

No atual momento, o cenário da pandemia é bem diversificado no país, não só pela sua dimensão territorial, mas também pelas diferentes condições epidemiológicas e de atendimento hospitalar de estados e municípios.

Por essa razão, acredita-se que as retomadas dos serviços em atividades físicas, no esporte e na Educação Física Escolar, serão feitas em tempos e circunstâncias diferenciadas. Um cenário que reforça a necessidade dos profissionais de Educação Física adotarem procedimentos de proteção e cuidados a serem cumpridos no exercício das suas funções.



3. ATIVIDADE FÍSICA: ESSENCIAL EM TEMPO DE PANDEMIA

A atividade física, praticada de forma sistemática, regular e orientada por profissionais de Educação Física, é entendida mundialmente como determinante e condicionante da saúde. Nesse sentido, a Lei nº 8.080 de 1990, que dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes, abrange a atividade física com base no consenso científico mundial do seu caráter de promotora de Saúde. Já a inatividade física se constitui fator de risco relevante para doenças.

Pode-se afirmar que a dimensão da atividade física que determina o seu caráter essencial no contexto da pandemia do COVID-19 contempla, basicamente, as seguintes potencialidades: estimular o sistema imunológico, aumentar resistência orgânica e reduzir o estresse e a ansiedade.

Também é reconhecido que o organismo humano, ao funcionar de forma harmoniosa, com inter-relação entre os diversos sistemas e com baixo nível de estresse, produz importantes respostas hormonais com reflexos sobre a função imune, fortalecendo as defesas do organismo e tornando-o menos suscetível a desequilíbrios que favorecem a instauração de processos patológicos (TERRA et al., 2012).

Observe-se que, mesmo em países onde a COVID-19 atingiu números elevados da população, a continuidade da prática de exercícios físicos, mesmo dentro de casa, não foi posta em causa (CHEN et al., 2020).



Contrariamente, é direta a relação de que a inatividade física, agravada pelo sedentarismo, potencializado pelo isolamento social, assim como a restrição de espaços para a prática de atividade física, concorrem para elevar o surgimento de o nível dos fatores de risco e colocam em perigo a saúde e a própria sobrevivência da população. Neste contexto, ressalta-se a importância do exercício físico ao ar livre ou em casa, como terapia para combater as consequências físicas e mentais da quarentena em função da pandemia do COVID-19 (JIMÉNEZ-PAVÓN et al., 2020).

Amparando essa posição, pesquisadores brasileiros enfatizam a necessidade da continuidade da prática de atividade física e da redução do comportamento sedentário, além de sugerirem que a atividade física seja ser considerada atividade essencial em qualquer determinação legal que venha a ser publicada por órgãos governamentais, a exemplo de países como a França e o Reino Unido, que reconheceram a prática de atividade física em ambientes abertos como atividade essencial durante o período de isolamento social (PITANGA et al., 2020a).

Ao associar-se à necessidade de adotar medidas de caráter geral para evitar a disseminação da COVID-19 e preservar a saúde da população, o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) reconhece a centralidade da atividade física na prevenção de doenças e na promoção de saúde, ressaltando a importância de “estimular e orientar



o beneficiário a permanecer fisicamente ativo, por meio de atividades de intensidade moderada, inclusive na residência, respeitando eventuais contraindicações específicas e evitando, por prudência, atividades de alta intensidade/extenuantes” (CONFEEF, 2020).

O posicionamento do Colégio Americano de Medicina do Esporte sugere a continuidade da prática de atividade física ao ar livre ou dentro de casa (ACMS, 2020). Essa sugestão, corrobora o entendimento já consagrado de que esse tipo de ação pode ser uma estratégia para reduzir o comportamento sedentário e permitir que a população brasileira se mantenha fisicamente ativa, além de minimizar, por meio da redução do stress e da ansiedade, os danos psicológicos decorrentes do confinamento doméstico

Neste contexto, destaca-se a iniciativa dos Profissionais de Educação Física brasileiros em adaptar rotinas de exercícios e de treinamentos, as levando às pessoas que estão em isolamento social, por meio de variados recursos de Tecnologia de Comunicação e Informação (TICs), reforçando a assertiva da atividade física ser contemplada na conceituação legal de atividade essencial.

Como se sabe, essa identificação, por si só, não foi suficiente para a retomada total dos serviços na área das atividades físicas no contexto da pandemia do corona vírus, haja vista o recente Decreto N° 10.344, de 11 de maio de 2020, que caracterizou “academias de esporte de

todas as modalidades” como atividades essenciais, vinculando a retomada dessas atividades ao cumprimento das determinações do Ministério da Saúde, mas cuja execução esbarrou em protocolos sanitários de estados e municípios.

Sendo assim, o retorno gradativo ou a retomada total das atividades física, do esporte e mesmo das aulas de Educação Física na educação básica estão condicionadas à situação epidemiológica locais. Considerando as experiências de outros países, existe a expectativa de que o retorno gradativo e a retomada total das atividades físicas, do esporte e da Educação Física Escolar se efetivem de forma lenta e gradual.



4. PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: COMPETÊNCIAS E RESPONSABILIDADES NA SAÚDE

○ Conselho Nacional de Saúde – CNS reconheceu os Profissionais de Educação Física entre os profissionais da área da Saúde, conforme disposto na Resolução CNS/MS 218/2017. Recebido como um avanço na concepção de saúde e na integralidade da atenção, esse reconhecimento considerou, entre outros aspectos, a importância da ação interdisciplinar no âmbito da saúde, além da imprescindibilidade das ações dos diferentes profissionais de nível superior.

Nessa mesma linha, o Conselho Nacional de Educação (CNE) ao estabelecer as diretrizes curriculares nacionais dos cursos de graduação em Educação Física reafirma a vinculação dessa área à saúde. Particularmente, o eixo da saúde presente na formação do bacharel em Educação Física contempla os seguintes temas de estudo:

“I - Saúde: políticas e programas de saúde; atenção básica, secundária e terciária em saúde, saúde coletiva, Sistema Único de Saúde, dimensões e implicações biológica, psicológica, sociológica, cultural e pedagógica da saúde; integração ensino, serviço e comunidade; gestão em saúde; objetivos, conteúdos, métodos e avaliação de projetos e programas de Educação Física na saúde.” (RESOLUÇÃO CNE/CES nº 6/2018).

Ao recuperar a prerrogativa constitucional do Sistema Único de Saúde (SUS) em ordenar a formação de recursos humanos na área de

saúde, o Conselho Nacional de Saúde também estabeleceu Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação da Área da Saúde, e discorreu sobre aspectos relevantes a serem priorizados nessa formação, de onde destaca-se o seguinte princípio:

“formação em saúde comprometida com a superação das iniquidades que causam o adoecimento dos indivíduos e das coletividades, de modo que os futuros profissionais estejam preparados para implementar ações de promoção da saúde, educação e desenvolvimento comunitário, com responsabilidade social e compromisso com a dignidade humana, cidadania e defesa da democracia, do direito universal à saúde e do SUS, tendo a determinação social do processo saúde-doença como orientadora” (PARECER TÉCNICO nº 300/2017 - CNS/MS).

Em relação à Educação Física, a inserção do Código Permanente do profissional de Educação Física (2241-40) na Classificação Brasileira de Ocupações – CBO, descreve a atuação desses profissionais e diretamente reafirma as suas competências e responsabilidades na prestação de serviços à sociedade no âmbito da saúde, conforme segue:

“[...] coordenam, desenvolvem e orientam, com crianças, jovens e adultos, atividades físicas e práticas corporais. Ensinam técnicas des-

portivas; realizam treinamentos especializados com atletas de diferentes esportes; instruem-lhes acerca dos princípios e regras inerentes a cada um deles; avaliam e supervisionam o preparo físico dos atletas; acompanham e supervisionam as práticas desportivas. Estruturam e realizam ações de promoção da saúde mediante práticas corporais, atividades físicas e de lazer na prevenção primária, secundária e terciária do SUS e no setor privado”.

No atual momento da pandemia da COVID-19, a capacitação dos Profissionais de Educação Física para atuar no contexto atual da saúde pública foi reforçado pela Ação Estratégica Nacional de Capacitação e Recrutamento da Força de Trabalho em Saúde para enfrentamento da COVID-19, realizada pelo Ministério da Saúde, em que já se inscreveram mais de 35 mil profissionais dessa categoria.



5. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO: RECOMENDAÇÕES E PROCEDIMENTOS

Na prestação de serviços em atividades físicas/exercícios físicos, esportes e na Educação Física Escolar, os Profissionais de Educação Física devem seguir sempre as orientações de caráter geral do Ministério da Saúde, consideradas básicas e imprescindíveis para os profissionais que tenham intervenção direta e/ou indireta no contexto da COVID-19.

Além disso, é fundamental que o Profissional adote procedimentos operacionais padronizados e observe as recomendações de caráter específico e diretamente vinculadas ao seu exercício profissional apresentadas neste documento. Também os Responsáveis Técnicos dos estabelecimentos prestadores de serviços em atividades físicas devem adotar medidas para se protegerem e evitar a disseminação do vírus nos locais de trabalho onde prestem serviço.

O relaxamento no cumprimento de uma ou mais recomendações aqui apresentadas, de forma gradativa ou total, depende do nível de controle da pandemia e da eventual revogação da legislação de calamidade pública federal, assim como de normativas congêneres adotadas nos Estados e Municípios.

5.1 SEGURANÇA DO PROFISSIONAL

- Usar máscara de proteção, cobrindo a boca e o nariz;
- Evitar contato físico com outras pessoas e observar a distância mínima recomendada pelos órgãos sanitários entre os usuários;



- Evitar contato físico com superfícies em locais públicos ou de uso comum;
- Informar os usuários sobre medidas de prevenção;
- Realizar anamnese e diagnóstico dos usuários;
- Restringir a participação de usuários de grupos de risco, doentes crônicos e maiores de 60 anos;
- Controlar os horários das atividades para evitar aglomerações;
- Orientar os usuários sobre o uso de kits de limpeza individuais;
- Higienizar materiais e equipamentos no início e ao final de cada sessão de exercício;
- Evitar guardar capacetes, mochila, roupa, etc... no ambiente de trabalho;
- Definir local para descarte de lenços, copos e toalhas de papel.

A higienização das mãos tem se mostrado uma medida de proteção bastante eficiente no combate à COVID-19, sendo recomendado a lavagem das palmas, do dorso, dos dedos, das unhas e dos pulsos, utilizando sabão e, quando possível, usar álcool em gel 70%. Na a etapa de higienização das mãos, o profissional deve observar cinco momentos:

- Antes de contato com o usuário;
- Antes de fazer demonstração com equipamentos e/ou aparelhos;

- Após risco de exposição a fluidos biológicos: secreção, catarro, etc;
- Após contato com o usuário;
- Após contato com áreas próximas à usuário, mesmo sem contato direto.

5.1.1 PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA AUTÔNOMO/LIBERAL



Com a flexibilização do isolamento social e a retomada das atividades de condicionamento físico, incluindo treinamentos personalizados, o profissional de Educação Física poderá ser contratado para realizar essas atividades tanto em domicílio, em estabelecimentos próprios ou em espaços ao ar livre.

Em qualquer dessas situações, reafirma-se a necessidade de que todos os cuidados de prevenção à contaminação da COVID-19 sejam rigorosamente cumpridos, conforme recomendações já citadas neste documento. Entretanto, no caso do profissional executar atendimento a cliente que vier a positivar para os testes de COVID-19 o atendimento deverá ser suspenso imediatamente, informando o fato às autoridades sanitárias do seu município e se mantendo em quarentena, em conformidade com as orientações destas autoridades.

5.2 SEGURANÇA DOS BENEFICIÁRIOS/USUÁRIOS

No que se refere à segurança dos beneficiários/usuários, é importante que o profissional de Educação Física assuma a sua responsabilidade como um integrante da área da saúde e se comprometa com a diminuição da transmissão da COVID-19 entre os seus beneficiários e a coletividade.

Acredita-se que a retomada das atividades físicas e o esporte de forma plena, com a volta dos usuários aos ambientes de prática, será mais efetiva quando os praticantes identificarem as medidas de proteção e de higiene exigidas para eles próprios e adotadas pelos Profissionais, além da limpeza desses ambientes.

Para tanto, o Profissional deve solicitar expressamente aos usuários dos seus serviços para que adotem todas as medidas de segurança descritas a seguir, independentemente de outras que julgue relevantes:

- Determinar o uso de máscara de proteção, cobrindo a boca e o nariz;
- Determinar a necessidade de avisar sobre sinais de alerta para COVID-19 nos próprios beneficiários/usuários e familiares;
- Orientar sobre a lavagem das mãos no início e ao final da atividade, e também ao término de exercícios no solo, ou uso de equipamentos;
- Orientar sobre o uso de garrafa individual para hidratação;



- Orientar sobre a distância entre os beneficiários/usuários, conforme definido pelas normas sanitárias;
- Orientar sobre a higiene de equipamentos e acessórios pessoais antes, durante e após a atividade.



Sobre a reabertura gradativa das academias e demais estabelecimentos que oferecem serviços em atividades físicas, treinamentos personalizados e práticas esportivas, entre outros, reafirma-se a necessidade dos profissionais de Educação Física colaborarem para que tais espaços adotem as seguintes providências complementares:

- Divulgar informativo nos espaços fitness referentes à higienização sanitária e combate à contaminação por COVID-19 e/ou estabelecer comunicação constante com os clientes e profissionais, por meio de canais digitais, ressaltando os novos padrões de higiene e as novas medidas adotadas pelos órgãos de controle da pandemias locais e pelo estabelecimento.
- Possibilitar entrada e saída dos alunos sem toque em controles biométricos ou de catracas. Limpar escadas e corrimão após cada aula.
- Assegurar a permanência dos clientes no estabelecimento em consonância com cada realidade epidemiológica local, mantendo a distância de segurança sanitária de 2m² e, observando intervalos de 20 minutos entre a saída de uma turma/grupo de praticantes e a entrada da turma/grupo seguinte. Nesse espaço de tempo deve-se fazer a higienização de aparelhos e do solo com hipoclorito de sódio (água sanitária) ou outro produto comprovadamente eficaz na eliminação do vírus.



6. CONSIDERAÇÕES SOBRE ACADEMIAS E ESPAÇOS SIMILARES

- Renovar todo o ar ambiente, de acordo com exigência da legislação, e fazer a troca dos filtros de ar, no mínimo, uma vez por mês, usando pastilhas adequadas para higienização das bandejas dos aparelhos de ar-condicionado.
- Disponibilizar, próximo a borda das piscinas, recipiente de álcool em gel a 70% para que clientes usem antes de tocar na escada ou nas bordas e, também, observar as normas de distanciamento e higiene recomendadas, incluindo o uso de chinelos nas áreas aquáticas.



Por fim, recomenda-se que as academias e os espaços similares destinados à prática de atividade física, treinamentos personalizados e práticas esportivas, entre outros, estejam sempre disponíveis para vistoria, orientação e fiscalização pelos órgãos competentes, de modo a colaborar para o bem da coletividade no que se refere ao combate ao COVID-19.



7. CONSIDERAÇÕES SOBRE A PRÁTICA DE ESPORTE

A situação atual da COVID-19 e o enfrentamento dessa doença também alcançou o esporte em todas as suas dimensões, sujeitando a retomada das práticas esportivas ao nível de evolução do controle da pandemia e em estreita sintonia com as recomendações das autoridades sanitárias das diferentes esferas de governo.

Atualmente, decisões de governos estaduais/municipais e do próprio Ministério da Saúde apresentam restrições de acesso a espaços públicos, incluindo ginásios e quadras de esportes. A justificativa para essa providência é a de que cada região/estado do país encontra-se em estágios diferenciados da COVID-19, sendo necessário respeitar os indicativos de segurança e preservação da vida dos atletas, treinadores, preparadores físicos e demais profissionais envolvidos.

No que se refere ao Esporte frente à COVID-19, o Instituto de Pesquisa e Inteligência Esportiva, publicou o documento denominado “Recomendações e Orientações Gerais para o Esporte Brasileiro frente à COVID-19” (MEZADRI E SCHMITT, 2020).

No documento acima citado, o Instituto aponta quatro cenários possíveis para o retorno progressivo e/ou a retomada total das práticas esportivas:

- Isolamento social: práticas esportivas sem contato físico, evitando aglomerações;



- Atividades autorizadas: atletas não devem ter contato físico durante a prática seja com outro atleta, árbitros, comissão técnica, etc; compartilhamento de equipamentos deve ser proibido; ausência total de espectadores; utilização de máscara por toda a equipe técnica; favorável às modalidades individuais;
- Retorno gradativo: Início das atividades esportivas completas com treinamentos coletivo, mantendo pequenas separações de grupos durante os treinos; ausência total de espectadores; compartilhamento de equipamentos deve ser proibido; utilização de máscara por toda a equipe técnica;
- Retomada total: apenas com a existência de medicamento retroviral eficaz ou vacina que previna e proteja atletas e espectadores.

De uma forma geral, as recomendações do Instituto de Pesquisa e Inteligência Esportiva indicam a necessária higienização dos ambientes de práticas e o acompanhamento pelas diferentes modalidades das normas definidas pelas suas instituições balizadoras, além de proporcionar campanha educacional de prevenção durante treinamentos ou possíveis competições.

8. CONSIDERAÇÕES SOBRE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A componente curricular da educação básica Educação Física também está inserida em um cenário de COVID-19. No Brasil, uma das medidas para controlar o avanço do vírus foi o fechamento dos estabelecimentos escolares e a substituição das aulas presenciais por atividades mediadas por Tecnologias de Informação e Comunicação – TIC's.

Até o presente momento, é possível dizer apenas que o uso dessas tecnologias exigiu que os professores de Educação Física adequassem as suas metodologias de ensino para garantir que as aulas cheguem aos estudantes nas suas residências.

Momentaneamente, apenas se reconhece a impossibilidade de desenvolver as competências necessárias ao pleno desenvolvimento motor/cognitivo dos alunos com a utilização exclusiva de recursos da tecnologia, ou de atividades realizadas por meio remoto.

Nesse sentido, ao se retomar as atividades presenciais no tempo possível e seguro, o ambiente educativo vivenciado nas aulas de Educação Física, fundamentado na interação dinâmica entre professor-aluno, aluno-aluno, aluno-conteúdo, oportunizem a aquisição gradativa dos objetivos definidos para a disciplina e potencializem a conscientização sobre a atividade física/exercício físico como necessidade individual e coletiva dos estudantes.

É possível que, posteriormente à pandemia, as aulas de Educação Física on line possam ser avaliadas em relação à contribuição que ti-

veram no combate à inatividade física de um número significativo de crianças e jovens, além do impacto do isolamento na mitigação dos níveis de contágio da COVID-19 entre esse grupo da população.

O retorno das aulas presenciais permitirá a volta das atividades práticas. Oportunidade em que os objetivos educativos da Educação Física, por meio de uma prática pedagógica que priorize o desenvolvimento, a elevação e a manutenção de padrões reconhecidos por organizações internacionais, como Unicef e OMS, para a educação, a saúde e o bem estar, serão retomados de forma segura e efetiva.

Os procedimentos sanitários e pedagógicos para retomada das aulas de Educação Física preservando a integridade física e emocional de alunos e professores e reforçando a necessidade de atividades físicas regulares para a saúde e manutenção do estilo de vida ativo e da solidariedade entre a comunidade escolar, exigem o cumprimento das recomendações de caráter geral já enunciadas, assim como as que se seguem:

- Higienizar materiais e equipamentos antes e após as aulas;
- Reduzir atividades em que os alunos tenham contatos seguidos em uma mesma superfície;
- Retomar as atividades práticas gradualmente;
- Organizar os espaços para as práticas, reduzindo o número de alunos e controlar o distanciamento entre eles;

- Solicitar o porte de garrafas pessoais e evitar o compartilhamento de materiais;
- Adaptar as atividades pedagógicas considerando o tempo transcorrido sem aulas, o aumento do comportamento sedentário no período de isolamento social, a estrutura física, os materiais disponíveis para as aulas e as orientações das Secretarias de Educação.

Considerando que o Ministério da Educação publicou a Portaria MEC nº 544/2020, em que estão relacionadas as medidas a serem adotadas pelos estabelecimentos educacionais quando da retomada das suas atividades, abrangendo desde a educação infantil até o ensino superior, é importante que os Professores de Educação Física também se apropriem dessas orientações para fundamentar as suas decisões pedagógicas.

9. SINAIS DE ALERTA: PROVIDÊNCIAS A SEREM ADOTADAS PELO PROFISSIONAL

Os sinais de alerta para a COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Contudo, os mais comuns são: tosse, febre, coriza, dor de garganta e dificuldade para respirar (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Ao apresentar alguns dos sintomas indicados, tanto o profissional de Educação Física quanto o usuário dos seus serviços devem evitar contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e tomar providências imediatas para iniciar o isolamento social.

Como toda as pessoas com diagnóstico de Síndrome Gripal deverão realizar isolamento domiciliar, é necessário o fornecimento de atestado médico até o fim do período de isolamento, isto é, 14 dias a partir do início dos sintomas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Portanto, se o usuário que apresente os sintomas de COVID-19 insistir em participar de atividades físicas/sessões de exercícios, mesmo diante da negativa do profissional, este poderá solicitar a apresentação de atestado médico indicando que o usuário está isento dessa infecção.

É importante que, no conjunto dessas recomendações, o profissional de Educação Física fique alerta para o uso de máscara pelos usuários durante a realização de exercícios físicos, ou mesmo atividades físicas de caráter mais geral, que exijam maior intensidade respiratória.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

○ impacto da pandemia da COVID-19 na sociedade brasileira alterou de forma significativa orientações e modos operacionais já consagrados nas diferentes profissões, setores e serviços, exigindo a mudança e o aprimoramento de padrões de comportamento e de relações sociais até então existentes.

Espera-se, assim, que as recomendações aqui reunidas contribuam para a adoção de uma abordagem objetiva por parte do profissional de Educação Física quando do seu exercício profissional, de modo que os cuidados adotados contribuam para minimizar os efeitos nocivos dessa pandemia e possam garantir um retorno seguro da população às atividades físicas, ao esporte e à Educação Física Escolar.

BIBLIOGRAFIA

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis - Posicionamento Oficial – in Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 4 N°3 1998.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Staying Physically Active During the COVID-19 Pandemic. <https://www.acsm.org/>. [acessado em 25.03.2020].

CHEN P, MAO L, NASSIS GP, HARMER P, AINSWORTH BE, LI F. Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. J Sport Health Sci. 2020;9(2):103–104. doi:10.1016/j.jshs.2020.02.001.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFEF) – Resolução CONFEF 307/2015. Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (CNS). Resolução CNS/MS nº 569, de 8 de dezembro de 2017.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDÔ. Protocolos recomendados para a retomada de Atividades de judô em condições seguras durante a pandemia de Covid-19: [acessado em 13.05.2020].

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. COVID-19 Perguntas e Respostas. 2020. In Portal.fiocruz.br. Acesso em 18/5/2020.

JIMÉNEZ-PAVÓN D, CARBONELL-BAEZA A, LAVIE CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people [published online ahead of print, 2020 Mar 24]. Prog Cardiovasc Dis. 2020;S0033-0620(20)30063-3. doi:10.1016/j.pcad.2020.03.009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. O que você precisa saber o Corona Vírus: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. [acessado em 11.04.2020].

_____. Estrágica Nacional de Capacitação e Recrutamento da Força de Trabalho em Saúde para enfrentamento da COVID-19, no contexto da pandemia do Coronavírus. Portaria MS Nº 639/2020 .

_____. Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde. Secretária de Atenção Básica á Saude. 2020

MEZADRI, FM, SCHMITT, PM. Recomendações e orientações gerais para o esporte brasileiro frente à COVID-19. Instituto de Pesquisa e Inteligência Esportiva. 2ª Edição Revista, atualizada e ampliada. 2020.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE – BRASIL 2020: Folha Informativa COVID-19. Atualizado em 14/3/2020.

PITANGA FJG, BECK, CC, PITANGA CPS. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. Arq. Bras Cardiol. published online ahead of Print, 2020. doi: <https://doi.org/10.36660/abc.2020023>.

PITANGA FJG, BECK, CC, PITANGA CPS. Should physical activity be considered essential activity during the COVID-19 pandemic? Int J Cardiovasc Sci. Published online ahead of Print, 2020. doi: <https://doi.org/10.36660/ijcs.20200072>

TERRA R, SILVA SA, PINTO VS, DUTRA PM. Efeito do exercício no sistema imune: resposta, adaptação, e sinalização celular. Revista Brasileira de Medicina do esporte. Vol.18 N°3 2012.

**ELABORAÇÃO: GRUPO DE TRABALHO DE REDAÇÃO
DE POSICIONAMENTO/ESCLARECIMENTO DO CONFEF,
INSTITUÍDO PELA PORTARIA CONFEF Nº 285/2020,
COMPOSTO PELOS CONSELHEIROS:**

**Iguatemy Maria de Lucena Martins
Antonio Ricardo Catunda de Oliveira
Francisco José Gondim Pitanga
Márcia Regina Aversani Lourenço
Carlos Alberto Cimino
Alexandre Janotta Drigo**

COLABORAÇÃO DOS CONSELHEIROS FEDERAIS

Jean Carlo Azevedo da Silva

Comissão de Academias e Afins do Sistema CONFEEF/CREFs

Eduardo Silveira Neto

Comissão de Academias e Afins do Sistema CONFEEF/CREFs

Tharcísio Anchieta da Silva

Comissão de Esporte do Sistema CONFEEF/CREFs

Elisabete Laurindo de Souza

Comissão de Educação Física Escolar do Sistema CONFEEF/CREFs

