

# CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 10ª REGIÃO – CREF10/PB



PROCEDIMENTOS E RECOMENDAÇÕES  
PARA A REABERTURA DAS ACADEMIAS DE  
GINÁSTICA E ESPAÇOS AFINS, NO CONTEXTO  
DA PANDEMIA DE CORONAVÍRUS



# 1. APRESENTAÇÃO

O Conselho Regional de Educação Física da 10ª Região – CREF10/PB, como órgão integrante do Sistema CONFEF/CREFs, criado pela Lei Federal 9696/98, tem sua atuação adstrita ao Estado da Paraíba, cabendo-lhe normatizar, orientar e fiscalizar o exercício profissional em Educação Física, nos limites da sua jurisdição.

No cumprimento da sua missão, compete ao CREF10/PB assegurar a necessária e indispensável qualidade dos serviços prestados à sociedade, atuando, também, como órgão consultivo do poder público na especificidade da Educação Física e dos Desportos.

No cenário da pandemia do coronavírus, em que a população tem sua saúde ameaçada, é imperativo que o poder público adote medidas para reduzir o contágio e preservar a vida das pessoas.

Entre as medidas adotadas, o isolamento social e o fechamento de estabelecimentos comerciais e de serviços em geral, atingiram as academias de ginástica e outros espaços da prática de atividades físicas e esportivas, levando ao encerramento temporário das mesmas, com impactos negativos sobre as condições socioeconômicas dos Profissionais de Educação Física e empresas do setor, na maioria constituída por pequenas empresas, sem capital de giro para suportar um período longo de paralisação.

Considerando a imprevisibilidade da duração das ações de combate à COVID-19, o CREF10/PB entende que, a curto e médio prazo, a empregabilidade dos Profissionais de Educação Física está afetada de forma significativa. Dessa forma, este Conselho Profissional, com a colaboração e compreensão da categoria, apresenta às autoridades do nosso Estado, uma pauta de alternativas que, preservando os cuidados e segurança que o cenário atual exige, poderão contribuir para minimizar as dificuldades enfrentadas pelos profissionais e empresários da área.

Em razão da problemática apresentada e diante da necessidade de conjugar a manutenção das medidas protetivas da população com ações que possam minimizar as dificuldades dos profissionais de Educação Física, o CREF10/PB, elaborou este documento constituído por duas linhas de orientação que, mesmo distintas se complementam na perspectiva de indicar os canais de negociação com as autoridades constituídas:

I – A primeira linha de orientação, ao destacar as potencialidades da Educação Física como recurso importante para contribuir com o fortalecimento do organismo e preservação da saúde da população, fundamenta a reivindicação para que essas práticas sejam incluídas no rol das atividades essenciais.



II – Outra perspectiva do documento é a definição de orientações e procedimentos, com base nas regras de biossegurança, que deverão ser seguidos pelos profissionais da área, proprietários de academia e seus praticantes, no momento em que os órgãos públicos autorizem a reabertura e funcionamento dos espaços destinados à prática dos Exercícios Físicos.

Portanto, o documento aqui apresentado, orienta-se na busca de dois objetivos: subsidiar as autoridades públicas para novas decisões relacionadas a uma possível flexibilização do encerramento temporário das atividades a que estão submetidos os espaços destinados à prática dos exercícios físicos. O outro objetivo orienta-se na perspectiva de estabelecer procedimentos e indicações a serem observados com vistas a evitar a disseminação do coronavírus e o contágio dos seus praticantes, funcionários e profissionais, diante de uma possível autorização para reabertura das academias e espaços afins.

## 2. JUSTIFICATIVA

O Conselho Nacional de Saúde – CNS, reconhecendo a importância e contribuições da Educação Física para prevenção e promoção da saúde da população, incluiu a Educação Física no rol das Profissões da Saúde, por meio da Resolução CNS no 218 de 06 de março de 1997.

Dentre as contribuições do exercício físico para a saúde, já são amplamente divulgados e conhecidos os importantes efeitos dessa prática sobre indicadores da saúde, tais como:

- Redução do risco de desenvolver doenças cardíacas e coronarianas;
- Redução do colesterol total, dos triglicérides e elevação do chamado colesterol bom –HDL;
- Prevenção e controle da obesidade;
- Redução da pressão arterial e atenuação do risco de desenvolver hipertensão;
- Redução das taxas de açúcar no sangue e controle da diabetes;
- Promoção do bem estar e redução dos sintomas relacionados com o estresse, a ansiedade e a depressão;
- Manutenção de músculos, ossos e articulações fortes e saudáveis.



Como se não bastasse o elenco de importantes contribuições para a saúde, acima apresentado, os achados científicos apontam inquestionáveis contribuições do exercício regular e bem orientado para o fortalecimento da imunidade do organismo contra bactérias e vírus, que causam doenças e infecções; além de importantes contribuições sobre o desenvolvimento da capacidade pulmonar e controle do estresse provocado pelo afastamento social das pessoas. Esses fatores são suficientes para justificar o importante papel que os exercícios físicos podem assumir na prevenção e enfrentamento da COVID-19.

Estudos levados a efeito por várias entidades acadêmicas indicam que os resultados do trabalho harmônico de vários sistemas orgânicos, produzidos pelo exercício físico regular e moderado, oferecem contribuições para a imunidade do organismo. OLIVEIRA, L S (2016)

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, R et all(2012)

Com base nos argumentos expostos e, diante da necessidade da população se beneficiar das contribuições da Educação Física regular e bem orientada, o CREF10/PB sugere que, nos estudos e análises efetuados pelos órgãos governamentais e autoridades da saúde, com vistas a definição das atividades essenciais, seja avaliada a possibilidade de inclusão da Educação Física no rol dessas atividades, como pré-condição para uma futura flexibilização das restrições impostas ao funcionamento das academias e instalações afins.

Na hipótese de um possível acatamento à reivindicação acima apresentada, sugere-se que, além dos cuidados referidos no item 3 deste documento, um possível abrandamento das restrições impostas à prática de exercícios físicos, ocorra de forma gradativa e controlada, considerando as condições de cada localidade relacionadas com a incidência de contaminação e condições de atendimento dos serviços de saúde local:

- I. Liberação das atividades em recinto aberto para no máximo 2 pessoas de cada vez, com um único orientador (personal trainer);
- II. Liberação dos “estúdios de personal” para funcionamento com no máximo dois praticantes e um profissional em cada horário;



III. Liberação das academias para funcionamento em formato de estúdio com no máximo 6 pessoas (quatro praticantes e dois profissionais ou um profissional e um funcionário) em horários pré-agendados, para evitar aglomeração de pessoas;

IV. Liberação das academias para atendimento de um número reduzido de pessoas, conforme definido nas normas estabelecidas neste documento.

As formas de liberações sugeridas nos itens I a IV poderão ser realizadas de forma sequenciada, concomitante ou alternadas, conforme as condições de cada local. Para isso, é indispensável uma avaliação das instalações para a liberação inicial, além de um acompanhamento periódico pelos órgãos de defesa da sociedade, autoridades sanitárias e policiais, em conjunto com o CREF10/PB.

Ressalta-se também que, além do controle dos procedimentos aqui elencados e acompanhamento local para possíveis modificações da autorização concedida, a distribuição heterogênea dos casos nos municípios paraibanos poderá determinar a adoção de medidas diferenciadas, a depender da região, por decisões a serem tomadas pelos gestores locais, em conformidade com as condições e realidade momentânea relacionadas com o nível de contaminação local, evolução da doença e condições de atendimento da rede hospitalar.

Todas as pessoas que se dispuserem à frequentar os espaços e instalações que forem liberados com base nas normas e orientações aqui estabelecidas, deverão previamente assinarem o termo constante do ANEXO.

### **3. ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES**

Para preservar a saúde dos frequentadores de academias sugerimos que, após os órgãos públicos autorizarem a sua reabertura, todas as academias sigam estes procedimentos de segurança, enquanto durarem as medidas de afastamento social destinadas a evitar o contágio pelo coronavírus. O objetivo é reduzir o risco de contaminação da COVID-19 dentro das unidades. **DEPOIS DESSE PERÍODO, É POSSÍVEL VOLTAR À NORMALIDADE DA OPERAÇÃO.**

Esse material foi construído seguindo as orientações e as informações dos órgãos públicos, tais como Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde. Também foi tomado como base o histórico de regiões onde o pico da pandemia já passou e o processo de reabertura das academias já está sendo realizado, como na China e outros locais da Europa.



### ***Limpeza Geral das Unidades***

1. Disponibilizar recipientes com álcool em gel a 70% para uso por clientes e colaboradores em todas as áreas da academia (recepção, musculação, pesos livres, sala de ergometria, piscina, vestiários, etc);
2. Manter um pano úmido na entrada da academia com produto específico (ou água sanitária) para limpeza do solado do calçado.
3. Posicionar kits de limpeza em pontos estratégicos, contendo toalhas de papel e produto específico de higienização para que os clientes possam usar nos equipamentos de treino, como colchonetes, halteres e máquinas. No mesmo local, deve haver orientação para descarte imediato das toalhas de papel.

### ***Uso obrigatório de EPI's para Funcionários, Personal Trainers e Terceirizados.***

1. Máscaras (por recepcionistas, professores, estagiários, personal trainers, equipe de limpeza, gerentes e terceiros).
2. Luvas (por recepcionistas, professores, estagiários, personal trainers, equipe de limpeza, gerentes e terceiros).

Devem ser seguidas todas as orientações da Organização Mundial de Saúde para uso desses equipamentos.

### ***Medidas Operacionais Preventivas***

1. Medir com termômetro do tipo eletrônico, à distância, a temperatura de todas as pessoas que pretendem ingressar na academia ou espaço afim. Caso seja apontada uma temperatura superior a 37.8 °C não será autorizada a entrada da pessoa na academia, incluindo clientes, colaboradores, personal trainers e terceirizados.
2. O profissional que fará o exame deverá usar máscara e luvas específicas, conforme protocolo para atendentes de saúde.
3. Registrar, em planilhas, os resultados das aferições de temperatura.
4. Se algum colaborador apresentar febre alta junto com outro sintoma de COVID-19 informar imediatamente à gerência local.
5. No caso do uso de leitor digital para entrada na academia, deve-se disponibilizar um recipiente de álcool em gel a 70% ao lado da catraca. Além disso, o cliente deve ter a opção de acessar à academia comunicando à recepcionista seu número de matrícula ou seu CPF, para que não precise tocar no leitor digital, além de empurrar o braço da catraca com a parte do corpo coberta pela roupa, o mesmo para as portas e maçanetas.



6. Limitar a quantidade de clientes que entram na academia: ocupação simultânea de 1 cliente a cada 8 m<sup>2</sup> (áreas de treino, piscina e vestiário).
7. Delimitar com fita o espaço em que cada cliente deve se exercitar nas áreas de peso livre. Cada cliente deve ficar a, pelo menos, 2 m de distância do outro.
8. Utilizar apenas 50% dos aparelhos de cárdio, ou seja, deixar o espaçamento de um equipamento sem uso para o outro. Fazer o mesmo com os armários.
9. Os acessórios e equipamentos devem ser higienizados regularmente após cada utilização e não poderão apresentar falhas e defeitos que dificultem o processo de higienização. (Bancos com forro rasgado, espelhos quebrados, equipamentos enferrujados, etc).
10. Suspender temporariamente as aulas coletivas nos ambientes fechados, dar preferência aos exercícios ao ar livre.
11. Evitar exercícios em que o praticante coloque as mãos diretamente no solo.
12. Durante o treino, orientar o praticante para não levar as mãos ao rosto
13. Liberar a saída de água no bebedouro somente para uso de garrafas próprias.
14. Realizar o congelamento dos planos de clientes acima de 60 anos de idade, quando solicitado.
15. Comunicar para os clientes trazerem as suas próprias toalhas para ajudar na manutenção da higiene dos equipamentos.
16. Sempre que possível deixar o ambiente com portas e janelas abertas para arejar o local.
17. No caso de ambientes com ar-condicionados, fazer a renovação do ar do ambiente como indica a legislação, como também a troca dos filtros de ar, no mínimo 1 vez por mês, usando pastilhas adequadas para higienização nas bandejas do aparelho.
18. Expôr aos clientes todos os manuais de orientação que possam ajudar a combater a contaminação da COVID-19.
19. Proibir o acesso à área de trabalho portando capacetes, mochilas e/ou sacolas. Se necessário, guardar no armário ou então, se possível no próprio veículo.
20. Estabelecer o limite de pessoas para cada hora de trabalho e adotar o agendamento prévio para evitar acumulação de pessoas.
21. Os clientes deverão vir de casa já vestidos com suas roupas de treino para evitar o uso dos vestiários.
22. Não cuspir no chão para evitar infectar outras pessoas.
23. Capacitar todos os colaboradores para orientarem os clientes sobre as medidas de prevenção.
24. Recomenda-se aos Profissionais de Educação Física que se cadastrem e se capacitem no portal do Ministério da Saúde, no que diz respeito à COVID-19.  
*Link: <https://registrarh-saude.dataprev.gov.br/cadastro>*



### *Recomendações para Piscinas:*

1. Disponibilizar, próximo à entrada da piscina, recipiente de álcool em gel a 70% para que os clientes usem antes e após tocarem na escada, nas bordas da piscina ou corrimões.
2. Exigir o uso de chinelos no ambiente de práticas aquáticas.
3. Disponibilizar, na área da piscina, suportes para que cada cliente possa pendurar sua toalha de forma individual.
4. Após o término de cada aula, higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina.

### *Orientações para Funcionários, Personal Trainers e Terceirizados:*

1. Utilização dos EPIs no recinto de trabalho.
2. Limpeza das mãos com água e sabão (como lavá-las e com qual frequência). O mesmo vale para higienização com álcool em gel.
3. Utilização do termômetro.

### *Comunicação com os Clientes - Divulgar os comunicados com orientações sobre:*

1. Higienização das mãos com água e sabão e/ou álcool em gel a 70% (como e com qual frequência).
2. Uso de garrafa de água individual.
3. Uso de toalha individual.
4. Restrição na entrada para aqueles que apresentarem temperatura acima de 37.8 °C.
5. Gráfico com a frequência diária por horário.
6. Controle dos horários para evitar aglomerações.





## 4. REFERÊNCIAS

1. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE. Boletim Epidemiológico COE n.4 Doenças pelo Coronavírus 2019- Atualização das Definições de Casos - Março 2020. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/04/2020-03-02>
2. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE. NOTA TÉCNICA No 10/2020-CGPROFI/DEPROS/SAPS/MS - Março 2020
3. SCUTTI, J A B. Tolerância Imunológica e Doenças Auto-ImunesIn: Fundamentos da Imunologia. 1ed. São Paulo: Rideel, v. 1, p. 180-207 - 2016
4. CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTA CATARINA – CREF/SC - NOTA TÉCNICA PARA PF'S E PJ'S REGISTRADOS NO CREF3/SC NAS AÇÕES DE COMBATE AO COVID-19
5. SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA MS – SESI/MS – Orientações para prevenção do COVID – 19, para as atividades dos profissionasi de Educação Física
6. CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 11a REGIÃO – CREF11/MS. RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS PREVENTIVAS PARA ESTABELECIMENTOS PRESTADORES DE ATIVIDADES FÍSICAS - CAMPO GRANDE/MS - Abril/2020
7. FREITAS, MP; STEFANELLO FM; GOMES N. - EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE O SISTEMA IMUNE DE MULHERES POS-MENOPAUSADAS: REVISÃO SISTEMÁTICA - RevBrasMed Esporte – Vol. 22, No 5 – Set/Out, 2016
8. TERRA Rodrigo, SILVA; S A G; PINTO V S; DUTRA P M L; EFEITO DO EXERCÍCIO NO SISTEMA IMUNE: RESPOSTA, ADAPTAÇÃO E SINALIZAÇÃO CELULAR - RevBrasMed Esporte – Vol. 18, No 3 – Mai/Jun, 2012
9. Manual de Reabertura de Academias da ACAD (Associação Brasileira de Academias).