

## NOTA TÉCNICA 001/2020

### Recomendações para o funcionamento de academias e outras localidades que promovem atividades desportivas durante a Pandemia COVID-19.

Considerando que “A inatividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de certas condições médicas, tais como doença coronariana ou outras alterações cardiovasculares e metabólicas. Estudos realizados nos Estados Unidos afirmam que a prática sistemática do exercício físico está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade.” (Silva R.S. et al.,2006).

Sendo assim, entende-se que as práticas de atividade física em conjunto com alimentação saudável e hábitos de vida adequados são essenciais para a saúde e boa imunidade, a manutenção do equilíbrio da saúde, fazendo bem além do corpo para os aspectos psíquicos e emocionais, favorecendo assim aos indivíduos que podem vir a ser infectados pelo Coronavírus a combater a infecção da melhor forma possível.

Ao mesmo tempo em que a melhora do condicionamento físico ajuda a minimizar a chance de contaminação, as academias geralmente são espaços com aglomeração de pessoas, onde o contato humano acaba sendo frequente, uma situação que pode facilitar a disseminação do Coronavírus; sendo assim, faz-se necessário que estes espaços, bem como aqueles que promovam atividades desportivas adotem e sigam **RIGOROSAMENTE** os seguintes critérios:

- Pessoas com baixa imunidade (asma, pneumonia, tuberculose, câncer, pacientes renais crônicos, transplantados entre outros) ou que apresentem sintomas respiratórios, ou aqueles que tiveram contato com casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 nos últimos 14 dias não devem ir à academia, devendo o profissional de educação física prescrever exercícios para fazer em casa conforme liberação e autorização do médico da pessoa;
- As academias devem proceder à higienização constante dos espaços físicos (limpeza com água e sabão, e desinfecção com hipoclorito a 1% de acordo com as recomendações da ANVISA); mantendo a disposição álcool 70% em gel para higienização pessoal dos alunos/clientes, e para desinfecção dos aparelhos,

30 de Abril de 2020

equipamentos e demais superfícies utilizar o álcool líquido a 70% antes e após o uso destes;

- Esteiras, bicicletas ergométricas e similares devem ser utilizadas de forma intercalada (uma em funcionamento e uma sem uso) ou com pelo menos 1 a 2 metros de distância entre elas. Equipamentos e aparelhos de uso comum que não sejam possíveis de serem higienizados devem ser evitados, neste momento. É permitida a utilização de plástico filme nos aparelhos ou equipamentos que disponham de comandos eletro/eletrônicos, em conformidade com a compatibilidade dos materiais (informado pelos fabricantes do aparelho ou do equipamento). Caso seja utilizado plástico filme nestes aparelhos ou equipamentos, o mesmo deve ser substituído no mínimo uma vez ao dia e higienizado com álcool 70% a cada uso;
- Orientar a todos que evite tocar o rosto, especialmente mucosas, boca, nariz e olhos, mesmo após o uso do álcool gel ou após lavar as mãos;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal como garrafas de água e toalhas de rosto, além de utensílios como talheres, copos e outros;
- Os bebedouros devem ser desativados. Cada aluno deverá levar sua água, que não pode ser compartilhada;
- Ao tossir ou espirrar, cubra sempre com o braço ou com lenço de papel (descarte imediatamente após o uso). É importante não utilizar as mãos, pois terão contato com aparelhos e outras superfícies;
- Reduzir a capacidade de pessoas pela metade nas aulas, disponibilizar dispensadores de álcool em gel em áreas compartilhadas;
- A academia deve organizar os alunos em grupos de horários, sendo que cada aluno pode ficar, no máximo, 60 minutos na academia;
- Os alunos não podem usar o celular durante a prática da atividade física;
- Orientar os alunos a lavarem constantemente as mãos com água e sabão e/ou passar álcool em gel nas mesmas impreterivelmente antes e após a prática das atividades;
- Manter os locais ventilados com portas e janelas abertas;
- Evitar cumprimentos como apertos de mão, beijos e abraços, bem como conversar durante os treinos;
- Orientar o uso de máscaras por funcionários, e os clientes enquanto adentrarem a academia e receberem as instruções dos treinos e ao deixarem o local, considerando que durante o treino há hiperventilação e a máscara de certa forma prejudica as trocas

Secretaria Municipal de Saúde de Cassilândia - Rua João Cristino da Silva nº 429, Centro Fone: (67)3596-1099  
e-mail: [gestao@smcassilandia.com.br](mailto:gestao@smcassilandia.com.br) e [apscassilandia@gmail.com](mailto:apscassilandia@gmail.com)

José Laurenceo B. L. Marin  
Sec. Municipal de Saúde  
Mat. 2086



30 de Abril de 2020

gasosas recomenda-se que nesse momento a máscara não seja usada pelo aluno, portanto o mesmo estando sem máscara não deve conversar enquanto treina;

- Os profissionais/professores/treinadores/personal e similares devem orientar as atividades usando máscara e mantendo uma distância de 1 a 2 metros dos alunos e de 2 metros entre eles;
- Recomenda-se que se evitem ao máximo os alongamentos com contato, substituindo pela demonstração do profissional de educação física;
- Sempre que possível deve-se promover a alteração de treinos visando reduzir a rotatividade nos aparelhos, dando prioridade aos treinos ao ar livre;
- Para os jogos como futebol, voleibol, basquetebol entre outros que se assemelham manter o número mínimo de jogadores necessário para compor o time, sem reservas e expectadores. Os atletas devem chegar e deixar o local da prática usando máscara e caso não seja possível seu uso durante a prática não devem conversar;
- Ao final de cada atividade, o praticante deve imediatamente deixar o local;
- Para as atividades nas piscinas, deve ser disponibilizado álcool 70% antes que o aluno toque na escada; os alunos devem usar chinelos no ambiente onde fica a piscina; as escadas, bordas e balizas devem ser higienizadas após o fim das aulas. Orientar que se possível o aluno venha vestido com os trajes de banho de casa, evitando o uso do vestiário do local;
- Caso existam cantinas, lanchonetes ou venda de suprimentos nesses locais, estes devem organizar o atendimento de forma que não haja permanência de público, sendo realizada somente a entrega em modalidade de retirada no balcão não sendo ideal o consumo no local, e caso haja que siga as orientações previstas no decreto 3.499/2020.

Aos que apresentam sintomas de gripe, sigam as recomendações da OMS e fiquem em casa repousando até que estejam completamente recuperados e possam retornar a prática de atividade física.

As recomendações previstas neste documento poderão ser revogadas ou sofrerem alterações a qualquer tempo diante da evolução da pandemia e seu impacto na rede de atenção à saúde;



**José Lourenço Braga Liria Marin**  
Secretário Municipal de Saúde de Cassilândia/MS