

NOTA TÉCNICA

PARA PF'S E PJ'S

REGISTRADOS NO CREF3/SC
NAS AÇÕES DE COMBATE

AO COVID-19



CONSELHO REGIONAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA
SANTA CATARINA

Considerando os vários ofícios encaminhados pelo Conselho Regional de Educação Física e as várias tentativas de contato realizados com o Governo do Estado e, sobretudo,

Considerando a manifestação expressa pelo governador durante entrevista coletiva concedida no dia 15 de abril, onde destacou que aguarda uma proposta do setor para que a Secretaria de Saúde analise a viabilidade prática, segura e responsável para a retomada das atividades.

A saúde é um direito social consagrado no art. 6º da constituição cidadão de 1988, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício, garantido através de políticas econômicas e sociais que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos, assegurando acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação, sendo a atividade física, elemento determinante e condicionante como serviço essencial conforme disposto no Art. 2º, § 1º e § 2º c/c Art. 3º da Lei Federal nº 8080/90.

A prática periódica de atividades físicas e exercícios físicos ao ar livre, respeitadas as recomendações sanitárias, de higiene e de convívio social pelas autoridades, são estimuladas tanto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como pelo Ministério da Saúde, basicamente porque o bom condicionamento físico está diretamente associado a melhor ativação do sistema imunológico em seres humanos.

Nesse contexto, para entendimento sobre a atuação da educação física na sociedade, ressaltamos o disposto no Art. 3º, da Lei Federal nº 9.9696, de 1 de setembro de 1998, que consagrou:

[...]

Compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do esporte.

[...]

Anteriormente, a Resolução nº 218, de 6 de março de 1997, de autoria do Conselho Nacional de Saúde (CNS), já havia reconhecido e regulamentado a atuação dos profissionais de educação física, como integrante do Conjunto de profissões da área da saúde, sendo necessário salvaguardar, em qualquer tempo, a integralidade do caráter essencial e profilático de sua intervenção visando, também, a recuperação ou prevenção da saúde da população.

Nessa esteira, o Ministério da Economia, através da classificação brasileira de ocupações descreveu sumariamente a atuação dos profissionais de educação física da qual extrai-se:

[...]

coordenam, desenvolvem e orientam, com crianças, jovens e adultos, atividades físicas e práticas corporais. Ensinam técnicas desportivas; 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.

[...] grifo nosso

Conforme demonstrado na capilaridade e especificidade de atuação no campo da educação física urge resgatarmos a carta brasileira da educação física que em seu âmago pretendeu instalar um imprescindível processo de qualificação na atuação da área, apresentando para tanto uma série de diretrizes, entre as quais destaca-se a responsabilidade dos governos para o fomento da educação física de qualidade, da qual extraímos o seguinte trecho:

[...]

8. O Governo Federal, os Governos Estaduais e Municipais precisam, o mais urgente possível, compreender o valor de uma Educação Física de Qualidade para a população brasileira, o que deverá ser expresso por estratégias de intervenções como: a) A inserção de uma Política de valorização da Educação Física para os cidadãos brasileiros através de programas e campanhas efetivas de promoção das atividades físicas em todas as idades, de acordo com suas especificidades [...] d) **Compreensão da Educação Física como um meio de promoção da Saúde e em decorrência, propiciar ações favoráveis nos campos legal, fiscal e administrativo.**

[...] grifo nosso

Nesse sentido, o Conselho Regional de Educação Física torna pública a presente Nota Técnica com o objetivo de subsidiar as autoridades públicas para novas decisões relacionadas à flexibilização das atividades no campo da Educação Física.

DE ORDEM GERAL: (ATIVIDADES INTERNAS E EXTERNAS)

OBJETIVOS:

- Subsidiar as autoridades públicas para novas decisões relacionadas à flexibilização da quarentena voltadas à liberação das práticas das atividades físicas;
- Através desta Nota Técnica, estabelecermos algumas ações para o atendimento nas práticas de atividades físicas.

RETORNO DAS ATIVIDADES:

- O responsável deverá estabelecer o número de participantes por turma ou sessão, disponibilizando ferramentas para confirmações e liberações de presença;
- Como existe a limitação na quantidade de atendimentos por sessão, o usuário deverá agendar seu horário, possibilitando o controle do número máximo por turma;
- Toda a parte de higienização deverá ser feita com álcool gel 70°INPM ou água e sabão;
- Sugere-se que todo usuário deve vir para sua sessão de exercícios físico com o uso de máscara apropriada.

1. Ingresso no Estabelecimento/Local da Atividade:

Manter um pano úmido com produto específico (água sanitária) para limpeza do solado do calçado.

2. No Balcão de Atendimento:

Manter a distância de 1,5m dos atendentes, passar álcool gel 70°INPM nas mãos antes/depois de assinar documentos ou efetuar pagamentos.

3. Na Catraca:

Passar álcool gel 70°INPM antes de passar o dedo na digital, empurrar o braço da catraca com a parte do corpo coberta pela roupa. O mesmo para portas e maçanetas.

4. BWC e Lavatórios:

Disponibilizar borrifador com álcool 70°INPM e sabão de barra para lavar as mãos, secando com papel toalha. Dentro do possível, NÃO utilizar os chuveiros.

5. Durante a Prática da Atividade Física:

- Cuidar para que o contato com o Profissional e ou Colega seja respeitada a distância mínima de 1,5m;
- Evitar exercícios que sejam necessários colocar as mãos diretamente no solo;
- Sugere-se que cada usuário traga o seu álcool gel 70°INPM e sua toalha para higienizar;
- Manter os colchonetes, acessórios e equipamentos higienizados com álcool gel 70°INPM ao término de cada sessão.

6. Bebedouros de esguicho:

Temporariamente interditados, portanto cada aluno deve trazer sua garrafa de água.

7. Ventilação dos Ambientes:

Seguindo as orientações da OMS, devemos manter os ambientes de forma natural, abertos e ventilados. NÃO se aconselha o uso de Climatizadores e Condicionadores de Ar.

8. Participações dos Idosos (60 anos ou +), Portadores de DCNT e patologias que tornam a pessoa de risco:

Devem seguir as orientações das autoridades de saúde e permanecer em isolamento devido a facilidade de contágio.

9. Contatos de Mídias Sociais:

Utilizar o máximo possível de todas as ferramentas para fazer toda e qualquer informação oficial coletiva ou particular, como vídeos de sessões de exercícios físico e lives, sempre atendendo as orientações do CREF3/SC.

10. Membros da Equipe de Trabalho:

- Proporcionar e divulgar toda e qualquer normativa de segurança que possa agregar segurança aos nossos colaboradores e clientes;
- Aferir a temperatura corporal e sintomas de cada membro no início e término do seu turno de trabalho e, em caso de suspeita, ou sintomas, deverá afastar o membro da equipe;
- Documentar em planilha as aferições realizadas diariamente;
- Usar luva específica e/ou máscara para atuação ao trabalho.

DE ORDEM ESPECÍFICA POR ÁREAS DE ATUAÇÃO:

1. Exames de Avaliação Física Funcional:

- Seguir as Normas Gerais propostas pela nota Técnica;
- O Profissional que fará o exame deve estar com uso de máscara e luvas específicas para a atuação, conforme protocolo para atendentes de saúde;
- Os instrumentos devem ser todos higienizados a cada momento de utilização.

2. Academias de Ginástica/Musculação/Cross Fit/Box Funcionais/Estúdios/Danças:

- Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;
- Sugerimos não trazer mochila e ou sacola para dentro da área de trabalho;
- Usuário manter a distância sugerida de 1,5m entre as pessoas;
- Esteiras/bikes/Elipticon/Escada disponíveis para utilização com a distância sugerida de 1,5m;
- Recomenda-se não utilizar o Vestiário, exceto de maneira pontual e prática, evitando aglomerações;
- Recomenda-se ministrar sessões de exercício físico para um público individualizado e/ou de no máximo 1/3 do número atendido normalmente no ambiente/sala por hora aula;
- Frequentemente faça higienização das mãos;
- Pense sempre no coletivo, mantendo os equipamentos e acessórios higienizados pós uso.

3. Escolas de Natação/Hidroginástica/Hidroterapia e afins...

- Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;
- Cada usuário deve trazer sua toalha de casa;
- Recomenda-se ministrar sessões de exercício físico para um público individualizado e/ou de no máximo 1/3 do número atendido normalmente no ambiente/sala por hora aula;
- Para acompanhantes de criança nas aulas, sugerimos a permanência em área protegida, após, no encaminhamento ao vestiário, fazer do uso de todas as medidas indicativas de segurança, permanecendo o menor tempo possível no espaço. Recomenda-se não utilizar o Vestiário, exceto de maneira pontual e prática, evitando aglomerações;
- Manter a dosagem de hipoclorito da piscina no mínimo 1 ppm para aumentar a higienização e reduzir possibilidades de contágio.

4. Academias de Lutas e Áreas Afins:

- Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;
- Sugere-se que as atividades de contato sejam evitadas neste momento, dando ênfase as partes de Kata, Técnicas de Movimento e Condicionamento Físico Geral;
- Sugerimos não trazer mochila e ou sacola para dentro da área de trabalho;
- Usuário manter a distância sugerida de 1,5m entre as pessoas;
- Recomenda-se ministrar sessões de exercício físico para um público individualizado e/ou de no máximo 1/3 do número atendido normalmente no ambiente/sala por hora aula;
- Recomenda-se não utilizar o Vestiário, exceto de maneira pontual e prática, evitando aglomerações;
- Frequentemente faça higienização das mãos.

5. Clubes, Escolinhas e Práticas Desportivas:

- Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;
- Sugerimos não trazer mochila e ou sacola para dentro da área de trabalho;
- Usuário manter a distância sugerida de 1,5m entre as pessoas;
- Recomenda-se ministrar sessões de exercício físico para um público individualizado e/ou de no máximo 1/3 do número atendido normalmente no ambiente/sala por hora aula;
- Elaborar atividades de desenvolvimento de técnicas individuais;
- Não realizar atividades de táticas coletivas, evitando contato entre os usuários;
- Recomenda-se não utilizar o Vestiário, exceto de maneira pontual e prática, evitando aglomerações;
- Frequentemente faça higienização das mãos;
- Orientar sempre o uso da hidratação constante com a garrafa pessoal, evitando de cuspir ao chão a fim de não correr o risco de infectar outra pessoa.

6. Atividades ao Ar Livre (caminhada, corrida, bike, skate...)

- Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;
- Evitar locais onde já existam outros praticantes ou pessoas;
- Mesmo sendo realizada ao Ar Livre, estas atividades são recomendadas diante dos efeitos benéficos para a saúde física e mental;
- Os praticantes devem manter a distância sugerida de 1,5m entre as pessoas;
- Recomenda-se ministrar sessões de exercício físico para um público individualizado e ou de no máximo 1/3 do número atendido normalmente por hora;
- Orientar sempre o uso da hidratação constante com a garrafa pessoal, evitando de cuspir ao chão a fim de não correr o risco de infectar outra pessoa;
- Use sempre um calçado indicado e adequado para cada modalidade desenvolvida. Após o uso, procure fazer a devida limpeza;
- Evite de levar as mãos ao rosto durante o treino e lave as mãos adequadamente ao final do treino.

DOCUMENTO ELABORADO PELOS MEMBROS DAS RESPECTIVAS COMISSÕES

Comissão de Orientação e Fiscalização

Comissão de Atividade Física e Saúde

Florianópolis, Abril de 2020