



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL**  
Conselho Regional de Educação Física da 11ª Região  
Mato Grosso do Sul

---

**NOTA TÉCNICA SOBRE CORONAVÍRUS (COVID-19)**

**Nº 001/2020**

O CREF11/MS por meio de sua Diretoria reuniu uma comissão de conselheiros especialistas na área de academias e afins para discutir medidas e orientação à população praticante de atividade físicas do estado de Mato Grosso do Sul e aos Profissionais de Educação Física sobre condutas para evitar a transmissão comunitária do coronavírus.

A prática de exercícios físicos regular é uma recomendação essencial de saúde pública, sendo uma medida ainda mais importante durante a pandemia de coronavírus.

As atividades físicas, especialmente em ambientes arejados, ajudam a fortalecer o sistema imunológico, o que faz com o que o corpo produza respostas mais rápidas e eficazes a organismos invasores, caso do Covid-19, portanto é importante que todos mantenham seus níveis de atividade física regular.

O sistema imunológico serve como uma proteção. Ele representa a defesa de nosso corpo contra doenças, vírus e bactérias. Por este motivo, é necessário mantê-lo forte, e a atividade física, uma boa alimentação e a hidratação são os principais responsáveis por este processo.

Porém, devido a grande facilidade de transmissão, o CREF11/MS **RECOMENDA:**

- 1- Tomar cuidado com a intensidade e o volume dos exercícios, já que o excesso de esforço pode acabar tendo o efeito contrário e ocasionando um enfraquecimento do sistema imunológico;
- 2- Pessoas com baixa imunidade (asma, pneumonia, tuberculose, câncer, renais crônicos e transplantados) ou que apresentem sintomas de gripe e aqueles que tiveram contato casos suspeitos nos últimos dias devem evitar de ir a academia, devendo o profissional de Educação Física prescrever exercícios para fazer em casa;
- 3- Que as academias incentivem que seus alunos/clientes ao chegarem lavem as mãos com água e sabão, com tempo de duração não inferior de 20 a 30 segundos, na forma orientada pelo Ministério da Saúde;
- 4- Evite tocar o rosto, especialmente mucosas, boca, nariz e olhos – mesmo após o uso do álcool gel ou após lavar suas mãos;
- 5- Não compartilhe objetos de uso pessoal como garrafas de água e toalhas de rosto, além de talheres.
- 6- Ao tossir ou espirar, cubra sempre com o braço ou com lenço de papel (descarte imediatamente após o uso). É importante não utilizar às mãos, pois terão contato com aparelhos e outras superfícies;
- 7- As academias devem realizar a higienização periódica e constante dos seus equipamentos mantendo a disposição álcool 70% em gel para higienização pessoal de seus alunos/clientes;



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL**  
Conselho Regional de Educação Física da 11ª Região  
Mato Grosso do Sul

---

8- As academias e os Profissionais de Educação Física devem orientar os seus alunos/clientes a higienizarem as mãos ao mudarem de estação ou de equipamento utilizado, mitigando a transmissão do vírus, segundo orientação do Ministério da Saúde;

9- Que as academias, principalmente as que possuem elevado número de alunos, adotem medidas para reduzir significativamente a aglomeração de alunos/clientes, mantendo 1m de distância de um aparelho para o outro e limitando o número de alunos para que não ultrapasse mais que 1 aluno a cada 2m<sup>2</sup> nos exercícios livres. Atividades ao ar livre podem ser uma opção;

10- Fica recomendado a suspensão de aulas coletivas, como as de ginástica ou treinamento funcional em ambientes fechados, para reduções do potencial de transmissão do Covid-19;

11- Recomenda-se também que se evitem os alongamentos com contato, substituindo pela demonstração do Profissional de Educação Física;

12- Todos os eventos esportivos que promovam aglomeração devem ser adiados, em consonância com as orientações do Ministério da Saúde e do Poder Executivo municipal, estadual e federal;

13- CREF11/MS estará funcionando normalmente, observando criteriosamente as normas de higiene preconizadas pelo Ministério da Saúde. Todos os funcionários que estejam enquadrados em alguma classificação de risco estarão trabalhando na modalidade de Home Office por 15 dias.

Essas medidas podem ser modificadas a qualquer momento. Estaremos em tempo real observando as orientações do Ministério da Saúde quanto ao avanço e propagação da doença.

JOACYR LIMA DE OLIVEIRA JÚNIOR  
Presidente em exercício  
CREF11/MS