



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

NOTA TÉCNICA SOBRE CORONAVÍRUS (COVID-19)

Nº 002/2020, de 19 de março de 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.

CONSIDERANDO o Decreto Municipal nº 14.195/2020 que recomendou o fechamento de academias, centros de ginástica e estabelecimentos similares; dentre outras recomendações, visando evitar a aglomeração de pessoas.

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- Que as academias, centros de ginásticas e estabelecimentos similares de Campo Grande/MS aceitem a recomendação do Prefeito Municipal para suspensão das atividades e fechamento dos estabelecimentos pelos próximos 15 (quinze) dias a contar da presente data, salvo os casos em que os proprietários e responsáveis técnicos possam garantir a segurança dos beneficiários, de forma a cumprir as determinações sanitárias de higiene e prevenção;
- 3- Que os profissionais de Educação Física estimulem a prática de atividade física em casa a seus clientes/alunos, disponibilizando sempre que possível vídeos orientativos de acordo com a prescrição individualizada, respeitando as condições de saúde e perfil;
- 4- Pessoas com baixa imunidade (asma, pneumonia, tuberculose, câncer, renais crônicos e transplantados) ou que apresentem sintomas de gripe e aqueles que tiveram contato com casos suspeitos nos últimos dias devem evitar de ir a academia e espaços públicos, devendo o profissional de Educação Física prescrever exercícios para fazer em casa;
- 5- Que as academias que decidirem por permanecerem abertas se responsabilizem pela segurança



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

dos beneficiários e especialmente que incentivem que seus alunos/clientes e profissional de Educação Física 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;

6- Evite tocar o rosto, especialmente mucosas, boca, nariz e olhos – mesmo após o uso do álcool gel ou após lavar suas mãos;

7- Não compartilhe objetos de uso pessoal como garrafas de água e toalhas de rosto, além de talheres.

8- 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;

9- 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;

10- 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;

11- Que as academias, que optarem por permanecer abertos, 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 2m² nos exercícios livres. Atividades ao ar livre podem ser uma opção;

12- 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;

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

14- 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;

15- O atendimento presencial na sede do CREF11/MS ficará suspensa a partir de 24.03.2020 (segunda-feira) por tempo indeterminado, sendo que os funcionários estarão trabalhando na modalidade de Home Office a partir da supracitada data por prazo indeterminado, ficando os atendimentos restritos aos celulares institucionais, e-mails ou por meio dos canais disponíveis eletronicamente no Serviços Online (<http://www.cref11.org.br/servicosonline.asp>).

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

