



Conselho Regional de Educação Física da 1ª Região
Rio de Janeiro

Rio de Janeiro, 17 de abril de 2020.

OFÍCIO CREF1 RJ Nº 270/2020

ASSUNTO: COVID 19 - Proposição de Normas e Condutas para **POSSÍVEL** flexibilização e reabertura gradativa das academias, centros de ginástica e estabelecimentos de práticas esportivas diversas.

O CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA PRIMEIRA REGIÃO - CREF1, neste ato representado pelas **COMISSÕES REGIONAIS DO CREF1**, devidamente autorizadas pelo presidente do CREF1, vimos através deste documento, apresentar um conjunto de Normas e Condutas a serem implementadas pelos profissionais e estabelecimentos que oferecem atividades físicas, com fito de que se permita a **REABERTURA GRADATIVA** das academias, demais estabelecimentos que oferecem atividades físicas e realização de treinamentos personalizados, imediatamente **APÓS ULTRAPASSARMOS O PICO DE CONTÁGIO pelo COVID-19**.

Primeiramente, cumpre-nos ressaltar que o Profissional de Educação Física é um profissional de Saúde, reconhecido pela resolução do CNS Nº 287, de 8 de outubro de 1998 e CBO 2241-40 e que foi recentemente convocado para capacitação do Ministério da Saúde – “O Brasil Conta Comigo – Profissionais da Saúde” portanto, apto a trabalhar de forma segura no enfrentamento à pandemia do coronavírus, bem como sermos agentes multiplicadores de conhecimentos e comportamentos sobre as medidas profiláticas necessárias para a não proliferação do vírus, seguindo as orientações da Organização Mundial de Saúde e do Ministério da Saúde.

Cabe ressaltar que a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), informa que a prática regular de exercícios físicos está associada a melhora das funções imunológicas em seres humanos, otimizando as defesas do organismo diante de agentes infecciosos e que é uma importante ferramenta no tratamento e prevenção de



Conselho Regional de Educação Física da 1ª Região
Rio de Janeiro

doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras, pois pessoas com estas patologias estão mais suscetíveis as complicações e agravamento pelo COVID-19.

Desta forma, sabedores da responsabilidade que recai sobre nossa categoria quanto a necessária intervenção dos Profissionais de Educação Física na promoção de saúde da sociedade fluminense, passamos a apresentar as seguintes normas e condutas que possibilitam a flexibilização e a reabertura gradativa das academias e espaços destinados à prática esportiva:

1. Academias e Centros de Condicionamento Físico e de Atividades Esportivas

1.1. A entrada e número de clientes nas academias deverá ser planejada, organizada e executada pelo gestor, com aviso prévio aos clientes para que se evite aglomeração, atentando sempre a distância de segurança de 2m² por pessoa, na entrada, saída e utilização do estabelecimento.

1.2. Qualquer cliente, profissional, colaborador ou terceirizado que apresentar sintomas, ainda que leves, deve ser orientado a voltar para casa e impedido de voltar às atividades. O bem comum deve prevalecer, sempre.

1.3. PROIBIR grupos de riscos, doentes crônicos e maiores de 60 anos de frequentarem os estabelecimentos.

1.4. Realização de entrevista:

- a) Histórico de viagens;
- b) Contato com alguém exposto;
- c) Apresentação de sintomas.

1.5. Definir cartilha padrão a ser exposta e divulgada nos espaços fitness referente a higienização sanitária e combate à contaminação por COVID-19 e/ou comunicação constante aos clientes e profissionais, através de canais digitais, sobre os novos padrões de higiene e novas medidas adotadas pelo MS e poder público.



Conselho Regional de Educação Física da 1ª Região
Rio de Janeiro

- 1.6. Possibilitar entrada e saída dos alunos sem toque em controles biométricos ou de catracas.
- 1.7. Todos os frequentadores que possuírem cabelos longos devem ser orientados a mantê-los presos, diminuindo, assim, área exposta passível de portabilidade do vírus.
- 1.8. Uso obrigatório do Álcool 70° ou outro produto comprovadamente eficaz, para higienização dos equipamentos, por parte do aluno após o uso e lixeiras com tampas para descarte sem manuseio;
- 1.9. Uso obrigatório do Álcool 70° ou outro produto comprovadamente eficaz, para higienização dos equipamentos, por parte da Zeladoria da Academia e lixeiras com tampas para descarte sem manuseio;
- 1.10. Uso obrigatório de toalhas e garrafas individuais.
- 1.11. Retirada de todos os tapetes, criando uma alternativa que impeça a contaminação entre a rua e o piso limpo do estabelecimento, **como por exemplo**: com substituição dos mesmos por panos embebidos em hipoclorito de sódio ou outro produto eficaz.
- 1.12. Bloqueio dos bebedouros coletivos, que se limitarão ao uso de garrafas individuais trazidas pelos clientes.
- 1.13. Autorização para aulas coletivas apenas em locais arejados, preservando a distância de segurança de 2m² e sendo obrigatório o uso de máscara.
- 1.14. Sanitização geral dos espaços durante o dia com hipoclorito de sódio ou outro produto comprovadamente eficaz na eliminação do vírus.
- 1.15. Demarcação de áreas no solo ao redor dos aparelhos para fácil visualização do correto distanciamento sanitário, 2m².
- 1.16. Todos os alunos serão orientados a acessar os espaços com material de EPI (máscara de tecido e luvas, se possível).
- 1.17. Todos os colaboradores deverão estar **obrigatoriamente** de EPI (máscara de tecido) e serem capacitados e orientados sobre as medidas de prevenção.
- 1.18. Evitar contato físico, com demonstração e orientação dos exercícios a 2m² de distância.
- 1.19. A permanência dos clientes no estabelecimento deverá ser permitida em consonância com cada realidade, mantendo a distância de segurança sanitária de 2m² e, observando-se



Conselho Regional de Educação Física da 1ª Região
Rio de Janeiro

intervalos de 20 minutos entre as turmas para saída, higienização de aparelhos e solo de acordo com itens anteriores, e entrada da nova turma.

1.20. Renovar todo o ar ambiente, de acordo com exigência da legislação, e fazer a troca dos filtros de ar, no mínimo, uma vez por mês, usando pastilhas adequadas para higienização das bandejas dos aparelhos de ar-condicionado.

1.21. Disponibilizar, próximo a borda das piscinas, recipiente de álcool em gel a 70% para que clientes usem antes de tocar na escada ou nas bordas e, também, observar as normas de distanciamento e higiene recomendadas.

1.22. Limpar escadas e corrimão após cada aula.

1.23. Cobrar uso de chinelos nas áreas aquáticas.

1.24. As academias e afins estarão sempre disponíveis para vistoria, orientação e fiscalização pelos órgãos competentes (CREF1 e ANVISA).

2. Profissionais de Educação Física autônomos/liberais:

2.1. As atividades podem ser realizadas tanto em domicílio, em estabelecimentos próprios ou ar livre, desde que respeitando todos os cuidados de prevenção à contaminação.

2.2. Os profissionais autônomos/liberais deverão seguir as seguintes obrigações:

a) o profissional deverá higienizar as mãos antes e ao final das atividades;

b) o profissional deverá usar Equipamentos de Proteção Individual (EPI) de acordo com a assistência prestada;

c) o cliente deverá ser questionado se apresenta sintomas respiratórios ou se está em quarentena ou isolamento em decorrência do COVID-19 e, em caso positivo, não deverá ser prestado atendimento e informar ao profissional que o atendeu caso venham a ter sintomas ou resultados positivos para a COVID-19; este contato deverá ser realizado de forma prévia, através de canais digitais, como forma de prevenção.

d) manter as atividades com os cuidados de higienização das mãos, uso de álcool gel, distanciamento, etiqueta da tosse, limpeza e ventilação dos ambientes;

e) profissionais que executarem atendimentos a clientes que vierem a positivar para os testes de COVID-19 deverão imediatamente parar os atendimentos, informar o fato às



Conselho Regional de Educação Física da 1ª Região
Rio de Janeiro

autoridades sanitárias do seu município e se manter em quarentena, em conformidade com as orientações destas autoridades.

Diante de todo exposto, irmanados no enfrentamento desta pandemia pelo coronavírus, nos colocamos à disposição dos Órgãos competentes para contribuir com qualquer discussão pertinente ao assunto como **órgão consultivo na prevenção e promoção da saúde.**

Atenciosamente, Conselho Regional de Educação Física - CREF1/RJ, aqui representado pelas Comissões Regionais do Rio de Janeiro.