

Orientações para a Volta às Aulas de

Educação Física

durante a pandemia COVID-19





APRESENTAÇÃO

O exercício profissional em Educação Física deve reafirmar permanentemente o seu caráter essencial na prevenção de doenças e na promoção e recuperação da saúde da população. Dessa forma, reafirma-se a importância social desses profissionais no contexto da prevenção de riscos e mitigação dos efeitos nocivos à saúde advindos da pandemia da COVID-19. Com o passar do tempo e o desejado declínio das taxas de contaminação da COVID-19 no Brasil, vislumbra-se a retomada progressiva, ou o retorno pleno dos serviços em atividades físicas, esporte e também nas aulas de Educação Física na Educação Básica. Contudo, e em qualquer situação, esses serviços precisarão acontecer de forma organizada, precedidos de orientações sistematizadas para os profissionais, alunos e colaboradores e serem assumidos por todos, de forma convergente em termos de princípios, comportamentos, atitudes e decisões.

Nesse sentido, este informativo de "Orientações para a volta às aulas de Educação Física durante a pandemia Covid-19", insere-se no conjunto maior de medidas protetivas que o atual momento impõe a todos os brasileiros, em especial aos profissionais da área da saúde/educação.

Particularmente, as recomendações aqui sugeridas têm como objetivo primordial reforçar a segurança de toda a comunidade escolar, cabe ao profissional o dever de exercer o seu papel de orientador, reforçando a necessidade de seus alunos a cumprirem as medidas de segurança para evitar a transmissibilidade da COVID-

19.

A EDUCAÇÃO FÍSICA: ESSENCIAL EM TEMPO DE PANDEMIA: A educação física, praticada de forma sistemática, regular e orientada por profissionais de Educação Física, é entendida mundialmente como determinante e condicionante da saúde. Nesse sentido, a Lei nº 8.080 de 1990, que dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes, abrange a atividade física com base no consenso científico mundial do seu caráter de promotora de Saúde. Já a inatividade física se constitui fator de risco relevante para doenças. Pode-se afirmar que a dimensão da atividade física que determina o seu caráter essencial no contexto da pandemia do COVID-19 contempla, basicamente, as seguintes potencialidades: estimular o sistema imunológico, aumentar resistência orgânica e reduzir o estresse e a ansiedade.

Contrariamente, é direta a relação de que a inatividade física, agravada pelo sedentarismo, potencializado pelo isolamento social, assim como a restrição de espaços para a prática de atividade física, concorrem para elevar o surgimento de o nível dos fatores de risco e colocam em perigo a saúde e a própria sobrevivência da população.



Pensando na importância das aulas de Educação Física e a preocupação de retorno às aulas, o CREF18 organizou este protocolo, baseado em recomendações da OMS, órgãos competentes de saúde, com recomendações que possam ser seguidas pela equipe técnica da escola, professores e alunos e seus familiares e respeitada pela comunidade em geral.

MEDIDAS GERAIS

- 1. Lavar as mãos com água e sabão com frequência;
- 2. Utilizar álcool em gel nas mãos;
- 3. Objetos pessoais como garrafas d'água, copos, toalhas e outros devem ser de uso pessoal e intransferível;
- 4. Limpar e desinfetar os ambientes;
- 5. Uso das máscaras por todos;
- 6. Evitar o compartilhamento de quais quer materiais;
- 7. Trocar a máscara a cada 3 (três) horas (acondicionar em saco plástico para descartar ou lavar)

FÍSICA DA 18º REGIÃO

A EQUIPE PEDAGOGICA E DIREÇÃO

- 1. Informar os usuários sobre medidas de prevenção;
- 2. Determinar o uso a todos que adentram a escola: de máscara de proteção, cobrindo a boca e o nariz;
- 3. As aulas de Educação Física devem ser desenvolvidas em ambientes abertos e arejados;
- 4. Controlar os horários das aulas, evitando aglomerações;
- 5. Desobrigação do uso do uniforme, possibilitando o uso de novo vestuário higienizado a cada dia;
- 6. Sinalização e reconfiguração das estações de trabalho em ambientes de uso coletivo;
- 7. Monitoramento de ações preventivas com a família;



- 8. Comunicação eficiente entre todos integrantes da comunidade escolar;
- 9. Lacrar as torneiras a jato que permitem a ingestão de água diretamente dos bebedouros, de forma que se evite o contato da boca do usuário com o equipamento;
- 10. Utilizar apenas bebedouros que possibilitem a coleta de água em recipientes de uso individual;
- 11. Realizar intervalo entre o término de uma aula e o início da outra, para higienização do local e dos materiais;
- 12. Orientar sobre a lavagem correta das mãos, bem como disponibilizar, dentro da viabilidade da escola, álcool em gel para uso dos alunos, antes e após a prática de atividades físicas, conforme orientações da Anvisa.



AOS PROFESSORES

- 1. Realizar anamnese e diagnóstico de seus alunos;
- 2. Restringir a participação alunos que são do grupo de riscos;
- 3. Retomar as aulas práticas de Educação Física gradualmente;
- 4. Orientar sobre a lavagem correta das mãos, uso de máscara e álcool em gel;
- 5. Evitar o compartilhamento de materiais didáticos;
- 6. Evitar a aglomeração de alunos em espaços coletivos e nos locais de realização das aulas de Educação Física, respeitando a distância mínima de 2 metros entre os alunos;
- 7. Adaptar as atividades pedagógicas considerando o tempo transcorrido sem aulas, o aumento do comportamento sedentário no período de isolamento social, a estrutura física, os materiais disponíveis para as aulas e as orientações das Secretarias de Educação;



- 8. As aulas devem ser dirigidas, evitando-se o formato de aulas livres, devido ao alto risco de contágio do Coronavírus;
- 9. Para alunos menores sugere-se uma marcação delimitando o local, podendo ser utilizados giz, fitas, marcação do piso, etc.
- 10. Orientar os alunos a comparecerem com roupa adequada à prática das aulas de Educação Física;
- 11. Garantir a limpeza do espaço de realização das aulas e do material didático, antes, durante e após cada aula;
- 12. Adaptar as atividades pedagógicas considerando o tempo transcorrido sem aulas, o aumento do comportamento sedentário no período de isolamento social, a estrutura física, os materiais disponíveis para as aulas e as orientações das Secretarias de Educação. Considerando que o Ministério da Educação publicou a Portaria MEC nº 544/2020, em que estão relacionadas as medidas as serem adotadas pelos estabelecimentos educacionais quando da retomada das suas atividades, abrangendo desde a educação infantil até o ensino superior, é importante que os Professores de Educação Física também se apropriem dessas orientações para fundamentar as suas decisões pedagógicas

AOS ALUNOS

- 1. Evitar tocar de qualquer maneira nos colegas, como abraçar, beijar, apertar as mãos;
- 2. Evitar o compartilhamento de materiais pessoais;
- 3. Evitar a aglomeração em espaços coletivos e nos locais de realização das aulas de Educação Física;
- 4. Após a aula, os alunos devem realizar uma rigorosa higienização das mãos e, se necessário trocar de roupa;
- 5. Para o retorno à sala de aula os alunos devem respeitar a distância mínima de 2 metros entre eles;
- 6. Após retirar a máscara, faça a higienização das mãos;
- 7. Nunca faça a reutilização de máscaras descartáveis;

- 8. Se possível, fazer a troca de roupa após a realização de sua aula de Educação Física, colocando-a em um saco;
- 9. Troque a máscara a cada 3 horas, ou sempre que estiver úmida.



BIBLIOGRAFIA

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFEF) – Resolução CONFEF 307/2015. Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (CNS). Resolução CNS/MS nº 569, de 8 de dezembro de 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. O que você precisa saber o Corona Vírus: https://coronavirus.saude.gov.br/. [acessado em 11.04.2020].

Estratégica Nacional de Capacitação e Recrutamento da Força de Trabalho em Saúde para enfrentamento da COVID-19, no contexto da pandemia do Coronavírus. Portaria MS Nº 639/2020 .

Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde. Secretária de Atenção Básica á Saude.





CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 18ª REGIÃO