

# Protocolos de Retorno às Aulas de Educação Física.

Professor, esse documento tem como objetivo orientar quanto aos protocolos a serem utilizados durante as vivências práticas nas aulas de Educação Física e nas Atividades Curriculares Desportivas (ACD).

A prática de atividades físicas em todas as idades traz benefícios para doenças crônicas transmissíveis e diminuição da mortalidade, neste último ano de pandemia tem-se intensificado os estudos<sup>1</sup> do aumento da imunidade relacionado à prática motora. Porém temos que ficar atentos em relação à intensidade, estudos<sup>1</sup> apontam que atividades de longa duração e de alta intensidade podem ter um efeito negativo nas defesas do organismo causando imunossupressão. Em contraponto às atividades físicas regulares e de moderada a baixa intensidade, entre 30 a 60 minutos apresentam resultados positivos no sistema imunológico.

Pensando em todos os benefícios que a prática da atividade física proporciona, e no iminente retorno às aulas e vivências práticas características da Educação Física, são sugeridos protocolos que almejam evitar e prevenir o contágio do COVID19.

Devemos considerar, quais são os espaços onde essas atividades podem ser realizadas. Vivemos um momento em que os espaços ao ar livre como praças, pátios, quadras devem ser privilegiados. Portanto utilize esses espaços em suas aulas, pois a atividade física ao ar livre libera níveis mais elevados de substâncias que melhoram o humor, trazendo sensação de felicidade e de calma no pós-exercício, e por ser mais arejado diminui o risco de contágio.

Organize antecipadamente esse espaço, demarcando os locais em que cada aluno irá ficar, disponibilize kits de higiene necessários para a limpeza das mãos ou de materiais esportivos quando utilizados. Vale ressaltar que os espaços ao ar livre deverão ser considerados não apenas nas experimentações das aulas de Educação Física, mas em propostas de roda de conversa, para a realização de uma leitura, para realizar uma tarefa, entre outros.

## 1. DISTANCIAMENTO SOCIAL

### DIRETRIZES

O espaço de exercício de cada estudante nas aulas de Educação Física Escolar deverá ser demarcado e respeitar as especificações abaixo:

Atividades de intensidade leve: mínimo de 1,5 metros de distância.

Atividades de intensidade moderada: mínimo de 3 metros de distância.

Atividades de intensidade alta: mínimo de 5 metros para caminhada e 10 metros de distância para corrida.

**Obs: Não é recomendado realizar atividades de intensidade moderada e alta.**

Evitar qualquer tipo de contato físico, não trocar abraços, beijos e toque de mãos.

O número de estudantes na quadra, ginásio ou espaço aberto será limitado para que haja o correto distanciamento, conforme as normas e orientações da SEDUC.

## 2. HIGIENE PESSOAL

### DIRETRIZES

O uso de máscaras é obrigatório em todas as atividades, salvo as aquáticas.

As máscaras deverão ser trocadas logo após a atividade física, respeitando os protocolos de higiene para armazenamento.

Respeitando os protocolos de higiene, o estudante deve retirar e guardar a máscara usada e colocar numa sacola plástica, higienizar as mãos e colocar a máscara limpa.

Disponibilização de recipientes com álcool em gel a 70% para os estudantes e professores.

Os estudantes devem trazer uma camiseta a mais para usar nas aulas e realizar a troca após a realização de atividade física. É importante trazer uma sacola plástica para guardar a roupa.

Trazer a própria garrafa de água e não compartilhar com os colegas. É importante manter-se hidratado.

Lavar as mãos ou usar álcool em gel a 70% conforme orientações do protocolo de higiene, sempre que tocar em algum objeto.

Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca quando a mão não estiver lavada e higienizada.

Não colocar as mãos na máscara.

## 3. Monitoramento das condições de saúde

### DIRETRIZES

Realizar Anamnese

## 4. LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DE AMBIENTES E MATERIAIS

### DIRETRIZES

Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de atividade física, devem ser higienizados.

Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos na quadra/ginásio.

Na quadra devem ser posicionados kits de limpeza conforme recomendação sanitária em pontos estratégicos para uso nas mãos e em materiais esportivos.

Os materiais que serão utilizados nas aulas deverão ser higienizados conforme recomendação sanitária, antes e depois do uso.

Manter, sempre que possível, portões de acesso a quadra/ginásios abertos. Se houver, mais do que um acesso, priorize um para entrada e um para saída.

## 5. Proposta de Atividades

### DIRETRIZES

Acolhimento emocional - **“Não é uma volta das férias”** - compreender o estado emocional dos estudantes e as sequelas do distanciamento social e possíveis perdas de familiares e amigos.

Atividades coletivas e de contato físico deverá ter um ponto de atenção neste momento, como: futsal, handebol, voleibol, basquetebol, danças em pares ou grupos, lutas com contato etc.; não é recomendada qualquer atividade que não seja possível realizar sem o distanciamento social

recomendado (1,5m).
Sugerimos evitar o compartilhamento de objetos e materiais esportivos como bolas, cordas, colchonetes etc. Se utilizados higienizá-los com álcool e solicitar que os estudantes lavem as mãos ou usem álcool gel.
Sugerimos evitar os jogos de tabuleiro, tênis de mesa, pebolim ou qualquer esporte de mesa que possa promover aglomeração e compartilhamento de material. Se utilizados higienizá-los com álcool e solicitar que os estudantes lavem as mãos ou usem álcool gel.
É possível realizar atividades adaptadas sem contato físico, respeitando o distanciamento social recomendado de forma individual, como por exemplo, em ginástica geral privilegiar a vivência de alguns elementos da ginástica; brincadeiras e jogos, como por exemplo : morto-vivo, mímica, estátua etc; movimentos básicos das danças, brinquedos cantados; movimentos básicos das lutas.
É possível realizar alongamento e relaxamento.
É possível realizar práticas de ginástica e artes corporais chinesas que podem ser realizada de forma individual como: Yoga, Tai chi chuan, Lian Gong etc.
É possível realizar movimentos percussivos das lutas de forma individual, objetivando adversários imaginários como nos casos do desenvolvimento de técnicas (socos, chutes, defesas, joelhadas, cotoveladas etc.) e formas (Katas, Katis, Tae Guks, etc).
Privilegiar a prática de atividades físicas ao ar livre.
Privilegiar atividades de baixa intensidade.
De maneira geral, as atividades práticas devem contemplar a experimentação individual, não compartilhar materiais, promover bem estar, autocuidado, autoconhecimento (limites, por exemplo), interação (respeitando o distanciamento social).

## 6. COMUNICAÇÃO

### DIRETRIZES

Sinalização para delimitar o espaço que os estudantes utilizarão durante as aulas de E.F. respeitando o distanciamento e espaço para circulação.

Reforçar a comunicação a toda comunidade escolar, sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do coronavírus.

As aulas devem ser planejadas e dirigidas, evitando formato de aulas livres.

Incentive os estudantes a trazerem suas próprias garrafas de água e toalha de rosto, se achar necessário.

Antes da aula :

Reforce em cada aula os combinamos com os estudantes:

Indicar o local que cada estudante irá ficar.

Orientar os estudantes sobre a importância de permanecer no local indicado, para manter o distanciamento social.

Orientar que os estudantes evitem tocar em objetos que encontrem pelo caminho, como maçanetas de portas.

Providencie locais adequados para acomodação das garrafas de água e outros materiais pessoais.

Durante as aulas:

Relembrar a importância de manter o distanciamento social, use marcações no piso ( fita adesiva, giz, cones, tapetes, Bambolês, etc.)

Procure usar comando objetivos e claros.

Relembrar para não tocar nas máscaras. Quando a máscara estiver úmida, se possível devem ser substituídas.

Caso haja qualquer desconforto durante a aula, avisar imediatamente o professor.

Sempre que tocar em um material, chão, parede por causa da atividade física, logo após a utilização do material, higienizar as mãos.

Depois da aula:

Orientar a troca da máscara, da camiseta e higienização das mãos, conforme orientações de higienização e armazenamento. ( máscara e camiseta).

Orientar sobre o cuidado no uso dos banheiros e bebedouros , ter um revezamento para não ter aglomerações.

Oriente sobre o distânciamento no deslocamento entre os espaços e retorno para sala de aula.

#### Referencias:

1. Nieman DC, Wentz LM. The compelling link between physical activity and the body's defense system. J Sport Health Sci. 2019;8:201-17.
2. Sociedade Brasileira de Pediatria. Como possibilitar que crianças e adolescentes pratiquem atividades físicas com segurança pós-quarentena da COVID-19? 2020,17.07.
3. Impulsiona Educação Esportiva. O papel da atividade física no retorno às aulas presenciais. Uma reflexão necessária sobre acolhimento, saúde, segurança e desenvolvimento integral. 2020.09.