

# RECOMENDAÇÕES DE RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA REABERTURA DAS ESCOLAS: COVID-19



**CREF2/RS**

Conselho Regional de  
Educação Física da 2ª Região

[www.crefrs.org.br](http://www.crefrs.org.br)

## Elaboração

### Comissão de Educação Física Escolar do CREF2/RS

Carmen Rosane Masson *CREF 001910-G/RS*  
Clery Quinhones de Lima *CREF 000297-G/RS*  
Jeane Arlete Marques Cazelato *CREF 000003-G/RS*  
Miryam Peraça Fattah Brauch *CREF 006834-G/RS*  
Ninon Rose Pinto Leal *CREF 001350-G/RS*

## Colaboração

Elisabete Laurindo de Souza *CREF 002036 -G/SC*  
Alexandre Ramos Lazzarotto *CREF 002537-G/RS*

1ª edição - julho de 2020

O Conselho Regional de Educação Física do Rio Grande do Sul – CREF2/RS apresenta neste documento, um protocolo de retorno às aulas presenciais de Educação Física após o isolamento social, provocado pela pandemia COVID-19.

O isolamento social potencializou uma nova realidade mundial, deixando as pessoas restritas às suas casas. Essa permanência em casa gerou o aumento do “tempo de tela”, o que inclui TV, celular e computador, conseqüentemente de “tempo sentado”, muito acima dos limites recomendados de até 01 hora por dia para crianças (OMS, 2018).

Talvez por insegurança ou por falta de espaços adequados à prática de atividades físicas sistematizadas, as crianças e adolescentes passam, nesse contexto, a deixar as rotinas de atividades físicas de lado por longo período, ampliando o comportamento sedentário, que já era apresentado por percentuais elevados. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2017) houve o aumento da prevalência de crianças e adolescentes com doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como obesidade, diabetes e hipertensão arterial sistêmica, assim como problemas respiratórios. Vale destacar que, para a maioria dessa população, os únicos momentos de atividades físicas sistematizadas ocorrem nas aulas de Educação Física.

A OMS destaca ainda que a atividade física, desenvolvida por meio de exercícios físicos sistematizados, é uma das formas de prevenir ou retardar o desenvolvimento das DCNTs, e, por isto, vem sensibilizando seus países membros, quanto à necessidade emergencial de modificar o estilo de vida sedentário das pessoas, motivando-as a praticar, cada vez mais, atividade física, a fim de promover saúde e prevenir doenças, ou seja, qualidade de vida.

Considerando a imunidade, estudos científicos (LAZZAROTTO e BAZZO, 2016; GONÇALVES et al., 2020; SITLINGER, BRANDER, E BARTLETT, 2020) evidenciam que a prática regular de exercícios físicos de intensidade moderada pode estar associada na manutenção ou aumento da resposta imune em seres humanos.

Corroborando com o tema, a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (2020) afirma que a prática regular de exercícios físicos está associada a uma melhoria da função imunológica em seres humanos. Nesse aspecto, a Sociedade Brasileira de Pediatria (2020) apresenta um conjunto de evidências de estudos epidemiológicos que também sugere que a atividade física regular e de intensidade moderada com duração entre 30 e 60 minutos por sessão está associada à diminuição da mortalidade e das taxas de incidência de influenza e pneumonia, reforçando a importância da adoção ou manutenção de modos de vida mais ativos neste momento de pandemia de COVID-19.

Nesse contexto, os vários benefícios psicológicos proporcionados pelas atividades físicas regulares podem ser evidenciados, como um melhor desempenho escolar, confiança, estabilidade emocional, positividade, senso de justiça e de grupo, além de melhorar a autoestima. Destaca-se ainda que, para as crianças, as aulas de Educação Física, constituem-se num espaço educador, lúdico e socializador, onde os hábitos de vida saudável podem ser cultivados. Por esses aspectos, os hábitos estimulados e criados na infância e adolescência têm maior probabilidade de serem mantidos na vida adulta.

Se por um lado, o isolamento social foi necessário para evitar o contágio pelo coronavírus, por outro, pode-se afirmar que houve uma diminuição significativa da prática de atividade física, tanto para os adultos que trabalham no modelo *home office* ou trabalho remoto, quanto para as crianças e adolescentes que precisam acompanhar virtualmente as aulas de suas casas.

Salienta-se que os ambientes escolares fornecem estrutura e rotina em torno das refeições, atividades físicas e horários de sono, os três principais determinantes do estilo de vida implicados no risco de obesidade. Com o fechamento das escolas, ocorre o aumento do excesso de peso no período de isolamento, o que poderá ser de difícil reversão.

Diante do exposto, este protocolo tem o objetivo de orientar as instituições de ensino, à implementação de estratégias alinhadas ao que foi definido pelas autoridades públicas, adaptando para o retorno das aulas presenciais de Educação Física. É muito importante, nesse momento, considerar que, para a maioria das crianças e adolescentes, as aulas de Educação Física são o único momento no qual podem praticar atividade física orientada.

A Educação vive um momento de mudanças, mas após a pandemia os desafios serão ainda maiores. A necessidade de atualização, do uso das mídias digitais, a maneira de trabalhar, de ensinar à distância, de reinvenção, fará com que todos os educadores tenham que reaprender e readaptarem-se a esse novo contexto.

Com a Educação Física não será diferente. Será uma grande oportunidade para mudar e mostrar a importância desse componente curricular, para que seja visto de forma diferente pelos alunos, implantando um sentimento de responsabilidade com o seu corpo e das pessoas que os cercam.

Será a oportunidade para motivá-los a praticar as atividades físicas com mais prazer, conscientes da contribuição e da melhora da sua condição física, além de multiplicar com seus pares em suas casas. Torna-se importante deixar claro que o **PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA** é aquele que entende de exercício físico e que pode responder aos seus alunos, de forma individualizada, as suas maiores dúvidas: Que atividades posso ou não fazer? O que treinar? Quanto treinar? Em que ritmo? Quantas vezes por semana? Qual a intensidade?

## Recomendações

Pensando na importância das aulas de Educação Física e a preocupação com o retorno às aulas, a Comissão de Educação Física Escolar (CEFE) do Conselho Regional de Educação Física do Rio Grande do Sul (CREF2/RS), organizou este protocolo com recomendações a serem seguidas pela equipe técnica da escola, professores e alunos e respeitada pela comunidade em geral.

Pretende-se sensibilizar professores e equipe pedagógica da escola para seguirem as orientações da Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde e Secretarias de Saúde, para orientarem os alunos e suas famílias sobre as medidas de prevenção ao contágio pelo coronavírus.

No contexto da Educação Física reitera-se que, enquanto componente curricular obrigatório na escola, é de fundamental

importância no momento do retorno às aulas, pois apresenta no seu rol de conteúdos as práticas voltadas à promoção da saúde e prevenção de doenças, capazes de influenciar na adoção de estilo de vida ativo e saudável na esfera biopsicossocial.

## Protocolo de segurança

O plano de retorno às atividades diante da pandemia de COVID-19 exigirá cuidados específicos, referendados por órgãos nacionais e internacionais. Mas, para reduzir o risco de contaminação e preservar a saúde é preciso que a sociedade esteja plenamente educada e engajada para aderir às novas normas de convívio social, além, das novas rotinas que devem ser estabelecidas, no interior das unidades de ensino.

## Medidas de higienização

- Lavar as mãos com água e sabão com frequência
- Utilizar álcool em gel nas mãos
- Objetos pessoais como garrafas d'água, copos, toalhas e outros devem ser de uso pessoal e intransferível
- Limpar e desinfetar os ambientes

- 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
- Utilizar apenas bebedouros que possibilitem a coleta de água em recipientes de uso individual
- Caso o estabelecimento tenha na sua rotina a utilização de utensílios permanentes (canecas, copos, etc.), estes deverão ser de uso exclusivo de cada usuário, devendo ser higienizados rigorosamente
- Realizar intervalo entre o término de uma aula e o início da outra, para higienização do local e dos materiais
- Evitar tocar de qualquer maneira nos colegas, como abraçar, beijar, apertar as mãos
- Trocar a máscara a cada 3 (três) horas (acondicionar em saco plástico para descartar ou lavar)
- 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 disponíveis em <http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/audiovisual>



## **Medidas de proteção**

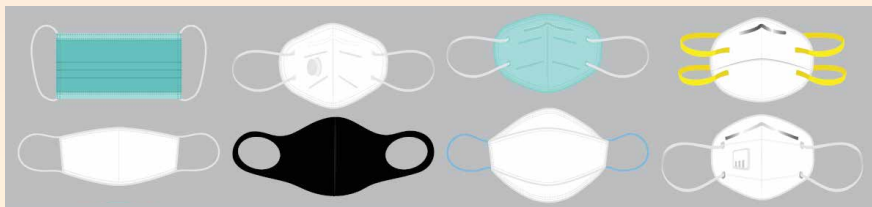
- Uso das máscaras por todos
- Evitar o compartilhamento de materiais
- As aulas de Educação Física devem ser desenvolvidas em ambientes abertos e arejados
- Desobrigação do uso do uniforme, possibilitando o uso de novo vestuário higienizado a cada dia
- Sinalização e reconfiguração das estações de trabalho em ambientes de uso coletivo
- Evitar a aglomeração de alunos em espaços coletivos e nos locais de realização das aulas de Educação Física
- Manter uma distância mínima de 2 metros entre os indivíduos

## **Medidas de monitoramento e avaliação**

- Monitoramento de ações preventivas com a família
- Comunicação eficiente entre todos integrantes da comunidade escolar

## Sobre o uso da máscara

A máscara deverá ser usada por todos, porém, segundo a OMS, só o uso de máscaras não é capaz de impedir a infecção. Sendo assim, as outras medidas nunca devem ser esquecidas, como a higienização das mãos e o distanciamento social.



Modelos de máscara (adaptado de SANTOS, 2020)

## Como colocar corretamente a máscara

- Antes de utilizar a máscara, faça a adequada lavagem das mãos, com água e sabão ou utilizando álcool 70%
- Verifique se a máscara está em perfeitas condições para uso, não contendo regiões rasgadas
- Verifique o lado que deve ficar voltado para fora e identifique o lado que deve ficar para cima

- Coloque a máscara no seu rosto e aperte a região da tira de metal ou borda mais rígida para que se adapte ao formato do nariz
- Ajuste a máscara para que cubra a boca e o nariz, de modo a deixar o mínimo de espaço possível entre o rosto e a máscara. A parte inferior deve cobrir a boca e o queixo
- Durante o uso, não toque na região da frente da máscara
- Para fazer a remoção, utilize as tiras laterais e evite que a máscara entre em contato com seu corpo ou outros objetos
- Descarte imediatamente a máscara em uma lixeira fechada após seu uso
- Após retirar a máscara, faça a higienização das mãos
- Nunca faça a reutilização de máscaras descartáveis
- Troque a máscara a cada 3 horas, ou sempre que estiver úmida



**Nunca tocar na parte da frente da máscara**

Como colocar a máscara (adaptado de SANTOS, 2020)

## Dinâmica das aulas

- Os professores de Educação Física devem fazer o planejamento das aulas com o objetivo de conscientizar os alunos e a comunidade escolar da importância da prática da atividade física segura para a saúde, principalmente neste período de pandemia
- O Projeto Pedagógico de cada escola deve ser realinhado reforçando a necessidade de reflexão, do nosso momento atual, do seu entorno social, influenciados pela pandemia
- O professor deve fazer uma explanação nos primeiros momentos de cada aula sobre a situação atual e os cuidados referentes à COVID-19, bem como a importância da atividade física e cuidados de higiene pessoal e coletiva
- As aulas devem ser preferencialmente ao ar livre, seguindo as orientações da OMS para evitar o contágio do coronavírus, assim, deverão ser organizadas com atividades que evitem o contato físico, mantendo um distanciamento em torno de 2 metros entre os participantes; em caso de espaço reduzido adequar o número de alunos para manter o distanciamento
- Garantir a higienização de todos os materiais que foram usados na aula de Educação Física
- Orientar os alunos a comparecerem com roupa adequada à prática de exercícios nos dias de aulas de Educação Física para evitar aglomerações nos vestiários e/ou banheiros

- Recomendar os alunos para que tragam pelo menos duas máscaras para as aulas de Educação Física para serem trocadas com maior frequência
- As aulas devem ser dirigidas, evitando-se o formato de aulas livres, devido ao alto risco de contágio do coronavírus
- Para alunos menores sugere-se uma marcação delimitando o local, podendo ser utilizados giz, fitas, marcação do piso, etc.
- Trabalhar com atividades que favoreçam o condicionamento físico, além de atividades lúdicas, descontraídas, a fim de despertar o prazer pela atividade física e pelo retorno ao convívio social
- Priorizar a prática de esportes individuais, adaptados para manter o distanciamento, bem como trabalhos de condicionamento por estações, como circuitos e alongamento individual, trabalhando as diferentes variáveis físicas
- Após a aula, os alunos devem realizar uma rigorosa higienização das mãos e, se necessário trocar de roupa, momento este que deve ser controlado pelo professor para evitar aglomerações
- Para o retorno à sala de aula os alunos devem respeitar a distância mínima de 2 metros entre eles

## "Não existe Educação sem Educação Física"

Manoel José Gomes Tubino

### Referencial Teórico de Apoio

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Material audiovisual sobre o Coronavírus.** Disponível em <<http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/audiovisual>> Acesso em 07/07/2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). **NBR 13972.** Bebedouros com refrigeração mecânica incorporada - Requisitos de qualidade, desempenho e instalação. Anexo XX da Portaria de Consolidação nº 05 do Ministério da Saúde de 2017.

BARROS, R.R; SILVA, L.R. et ali. Como possibilitar que crianças e adolescentes pratiquem atividades físicas com segurança pós-quarentena da COVID-19? **Nota de Alerta da Sociedade Brasileira de Pediatria, 2020.**

FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. **Educação como prática corporal.** São Paulo: Scipione, 2003.

FUNDAÇÃO DE DESPORTE E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL (FUNDESPT). **Protocolo de Biossegurança para retorno das aulas práticas de Educação Física nas Escolas estaduais do Estado de Mato Grosso do Sul pós isolamento social, causado pela COVID-19,** documento preliminar, 2020.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). **Directrices para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas.** Nova Iorque, março de 2020. OMS, FICR. Disponível em <<https://www.unicef.org/sites/default/files/2020>>. Acesso em 15/07/2020.

LAZZAROTTO, Alexandre Ramos; BAZZO, Karen Olivia. Treinamento concorrente na imunidade e aptidão física de pacientes HIV/AIDS. **Rev Bras Med Esporte,** São Paulo, v. 22, n. 2, p. 153-156, abr. 2016. Disponível em <<http://www.scielo.br/scielo.php?>

script=sci\_arttext&pid=S1517-86922016000200153&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 19/07/2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Coronavírus - COVID-19**. Disponível em <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>>. Acesso em 05/07/2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **ONU NEWS - OMS: para crescerem saudáveis, crianças devem sentar menos e brincar mais**. Abril de 2019. Disponível em <<https://news.un.org/pt/story/2019/04/1669601>>. Acesso em 01/07/2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Declaração de Moscou: Primeira Conferência Ministerial Global sobre Estilos de Vida Saudável e Controle de Doenças Não Transmissíveis**. Moscou, abril de 2011.

\_\_\_\_\_. **Guideline: assessing and managing children at primary health-care facilities to prevent overweight and obesity in the context of the Double burden of mal nutrition. Updates for the Integrated Management of Childhood Illness (IMCI)**. Genebra: WHO, 2017.

\_\_\_\_\_. **Plano de ação mundial sobre atividade física e saúde para 2018 a 2030: pessoas mais ativas para um mundo mais saudável**. Genebra: OMS, 2018.

\_\_\_\_\_. **Guia da OMS: Como se proteger do covid-19 no local de trabalho?** Disponível em <<https://news.un.org/pt/story/2020/02/1705631>>. Acesso em 01/07/2020.

SANTOS, Vanessa S. **Uso de máscara de proteção e sua eficácia**. Brasil Escola. Disponível em <<https://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/uso-de-mascara-de-protecao-e-sua-eficacia.htm>>. Acesso em 07/07/2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE (SBMEE). **Informe da Sociedade Brasileira de medicina do Exercício e do esporte sobre o exercício físico e o coronavírus (COVID-19)**. São Paulo, 2020. Disponível em <<http://www.medicinadoesporte.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/sbmecovid19final.pdf>>. Acesso em 07/07/2020.

VINER RM, RUSSEL SJ, et ali. School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. **Lancet Child Adolesc Health** 2020; 4: p.397–404. Abril de 2020. Disponível em <<https://www.thelancet.com/action/showPdf>>. Acesso em 18/07/2020.



**Conselho Regional de  
Educação Física da 2ª Região**

**[www.crefrs.org.br](http://www.crefrs.org.br)**