



Fundação Oswaldo Aranha



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA – UniFOA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**MOHANNA DORNAS DA SILVA**

**DESAFIOS DA REABERTURA DAS ACADEMIAS E STUDIOS SEM A  
DESCOBERTA DA VACINA PARA O COVID-19**

**VOLTA REDONDA  
2020**

*Campus Universitário Okezio Galotti  
Sede Administrativa  
Av. Paulo Ezequiel Alves Abrantes, nº. 1.325-Três  
Pocos  
27240-560 - Volta Redonda-RJ.  
Tel.: (24) 3340-8400*

*Campus Universitário João Pessoa  
Fagundes  
Rua 28, nº. 619-Tangenial  
27295-530 - Volta Redonda-RJ.  
Tel.: (24) 3348-1441*

*Campus Aterrado  
Av. Lucas Evangelista, nº. 862-  
Aterrado  
27215-530 - Volta Redonda-RJ.  
Tel.: (24) 3338-2764 / 3338-2925*

*Campus Colina  
Rua Nossa Senhora das Graças, nº. 273-  
Colina  
27253-610 - Volta Redonda-RJ.  
Tel.: (24) 3340-8437*

*Campus Universitário José Vinciprova  
Shopping 16  
Rua 23-B, Esquina Rua 16, nº. 39  
27260-130 - Volta Redonda - RJ.  
Tel.: (24) 3348-5991*

*Campus Universitário Leonardo Molica  
Rua Jaraguá, 1.084-Retiro  
27277-130-Volta Redonda-RJ  
Tel.: (24) 3344-1850*



Fundação Oswaldo Aranha



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA – UniFOA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**DESAFIOS DA REABERTURA DAS ACADEMIAS E STUDIOS SEM A  
DESCOBERTA DA VACINA PARA O COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso ao curso de Educação Física Bacharelado do UniFOA como requisito à obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

Aluno:

Mohanna Dornas da Silva

Orientador:

Prof. Dr. Silvio Henrique Vilela

**VOLTA REDONDA  
2020**

*Campus Universitário Okezio Galotti  
Sede Administrativa  
Av. Paulo Ezequiel Alves Abrantes, nº. 1.325-Três  
Pocos  
27240-560 - Volta Redonda-RJ.  
Tel.: (24) 3340-8400*

*Campus Universitário João Pessoa  
Fagundes  
Rua 28, nº. 619-Tangenial  
27295-530 - Volta Redonda-RJ.  
Tel.: (24) 3348-1441*

*Campus Aterrado  
Av. Lucas Evangelista, nº. 862-  
Aterrado  
27215-530 - Volta Redonda-RJ.  
Tel.: (24) 3338-2764 / 3338-2925*

*Campus Colina  
Rua Nossa Senhora das Graças, nº. 273-  
Colina  
27253-610 - Volta Redonda-RJ.  
Tel.: (24) 3340-8437*

*Campus Universitário José Vinciprova  
Shopping 16  
Rua 23-B, Esquina Rua 16, nº. 39  
27260-130 - Volta Redonda - RJ.  
Tel.: (24) 3348-5991*

*Campus Universitário Leonardo Mollica  
Rua Jaraguá, 1.084-Retiro  
27277-130-Volta Redonda-RJ  
Tel.: (24) 3344-1850*

## FOLHA DE APROVAÇÃO

Aluna: Mohanna Dornas da Silva


Título do trabalho: Desafios da reabertura das academias e *studios* sem a descoberta da vacina para o covid-19

Orientador: Prof. Dr. Silvio Henrique Vilela

Banca Examinadora:

---

Orientador Prof. Dr. Silvio Henrique Vilela



---

Avaliadora Profa. Me Christian Georgea S. Junqueira

---

Avaliador Prof. Me Rodolfo Guimarães Silva

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família que sempre me inspirou, me incentivou e me apoiou para que fosse possível chegar aqui hoje. Gostaria também de agradecer ao meu namorado, José Guilherme, que me ajudou muito neste ano de desafios e superações. Por fim, meu agradecimento a meu orientador, que muito acrescentou a minha formação profissional tendo doado seu tempo e compartilhado seu conhecimento. Meu sincero, muito obrigada!

## RESUMO

Após a descoberta do vírus da COVID-19 em Wuhan, na China, ao final de 2019 e sua alarmante propagação pelos diferentes continentes, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou estado de pandemia. Em fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde Brasileiro declarou Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN). A partir deste contexto, o presente trabalho apresentou uma discussão sobre as possibilidades de intervenção dos profissionais de Educação Física, em ambientes de academias e *studios*, durante o período de transição da pandemia de COVID-19, no município de Volta Redonda (RJ). A relevância deste estudo está pautada no período que atualmente a sociedade brasileira encontra-se vivenciando, em busca de uma transição entre o isolamento social, imposto como estratégia de saúde pública para prevenção da doença, e o retorno à uma “nova normalidade”. Objetivou-se com essa análise discutir as possibilidades e limitações do exercício físico orientado no período de transição da pandemia de COVID-19, bem como auxiliar o processo de construção de um protocolo que permita o retorno das práticas de exercícios físicos orientados em academias e *studios*, assim que for possível. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica para a análise dos protocolos de reabertura das academias. Concluiu-se que a reabertura de tais estabelecimentos, que vem acontecendo no município de Volta Redonda, deve estar de acordo com as deliberações propostas bem como buscar atualização constante sobre as medidas de segurança e possíveis propostas que surgirem, visando o bem-estar e saúde de todos que frequentarem estes locais. No entanto, existe uma fragilidade em torno das discussões sobre a contaminação por meio dos aerossóis produzidos especialmente nos exercícios de alta intensidade.

**Palavras chaves: academia. *studio*. covid-19. segurança. higiene.**

## INTRODUÇÃO

A descoberta de um vírus em Wuhan, na China, em dezembro de 2019, e sua rápida e alarmante disseminação pelos diferentes continentes fez com que a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarasse estado de pandemia pela COVID-19 em 11 de março de 2020.

COVID-19, ou também 2019-nCoV, é uma doença causada pelo coronavírus do tipo SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves (MS). Por ser oriundo de uma grande família de vírus, o coronavírus que causa a COVID-19 vem sendo denominado também de “novo coronavírus”.

A portaria nº 188/GM/MS, de 4 de fevereiro de 2020, pelo Ministério da Saúde, publicada no Diário Oficial da União declarou Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo novo coronavírus (2019-nCoV).

Tomado por este contexto, o presente trabalho apresenta a discussão de possibilidades de intervenção dos profissionais de Educação Física, em ambientes de academias e estúdios, durante o período de transição da pandemia de COVID-19 no município de Volta Redonda (RJ).

O objetivo desta pesquisa é discutir as possibilidades e limitações do exercício físico orientado no período de transição da pandemia de COVID-19, bem como auxiliar o processo de construção de um protocolo que permita o retorno das práticas de exercícios físicos orientados em academias e *studios*, assim que for possível.

Utilizamos como metodologia a pesquisa bibliográfica e, para LAKATOS (2003), a documentação indireta, além de servir como base ao campo de interesse requerendo menos esforço e evitando a ocorrência de duplicação de conteúdo, pode, ainda, sugerir novas hipóteses e orientar novas pesquisas.

A pesquisa bibliográfica, ou de fontes secundárias, abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, material cartográfico etc., até meios de comunicação orais: rádio, gravações em fita magnética e audiovisuais: filmes e televisão. Sua finalidade é colocar o

pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas. (pag. 183)

Tal pesquisa possui significativa relevância para a sociedade brasileira que atualmente encontra-se caminhando para a transição entre isolamento social e retorno à uma “nova normalidade”. No presente trabalho, “período de transição” é caracterizado pelo período ainda com medidas restritivas de isolamento social, visando a prevenção e diminuição da propagação do vírus, porém com a flexibilização das mesmas. Devido às medidas de restrição impostas por consequência da pandemia de COVID-19 e o risco associado a tal doença, ainda que haja a flexibilização destas, o retorno às atividades diárias e ao que conhecíamos como “normal” não se dará da mesma forma, de modo que assumimos assim uma “nova normalidade”.

Embora, no âmbito da prática de exercícios físicos em ambientes orientados como academias e *studios*, ainda não há hoje um consenso que possibilite o retorno de forma segura diante do atual cenário. Tendo em vista que a OMS (2006) compreende como saúde o completo bem-estar físico, mental e social, não somente a ausência de enfermidades, a prática de exercícios físicos é uma importante aliada. Ela será responsável pelo aumento ou manutenção da imunidade, que quando baixa torna-se um fator de risco para contaminação pelo vírus. A prática de exercício físico é também um fator importante para o controle das DCNTs (Doenças Crônicas Não Transmissíveis) – como hipertensão, diabetes, doenças cardíacas ou associadas ao sistema respiratório.

## CORONAVÍRUS/COVID 19 – A PANDEMIA

Quando, em dezembro de 2019, o escritório da Organização Mundial da Saúde (OMS/ WHO - *World Health Organization*), na China, notificou casos de pneumonia de origem desconhecida na cidade de Wuhan, o mundo ligou o sinal de alerta, pois o agente desta transmissão não havia sido ainda reconhecido.

Em 7 de janeiro de 2020, as autoridades chinesas identificaram um novo tipo de coronavírus. Para o Ministério da Saúde do Brasil:

Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em muitas espécies diferentes de animais, incluindo camelos, gado, gatos e morcegos. Raramente, os coronavírus que infectam animais podem infectar pessoas, como exemplo do MERS-CoV e SARS-CoV. A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves (Site Ministério da Saúde).

Até o final do mês de julho de 2020, duas hipóteses para a disseminação do COVID-19 eram discutidas. Em um texto publicado no site Questão de Ciência, por Moratelli e Filardy, eles informam que o vírus pode ter sido disseminado através do comércio de animais ou por um acidente ocorrido durante pesquisas. Em ambos os casos tendo infectado algum pesquisador de campo, isso aconteceu em Wuhan, China. Segundo a OMS, ao final de janeiro de 2020 já constavam 282 casos confirmados em quatro países, sendo eles China (278 casos), Tailândia (2 casos), Japão (1 caso) e República da Coreia (1 caso). Nesta época, em Wuhan, já haviam sido confirmados 60 novos casos incluindo três mortes.

É importante relatar que a OMS manteve contato regular com as autoridades chinesas, japonesas, coreanas e tailandesas desde então e foram tomadas medidas que buscaram a prevenção, o controle da disseminação e o tratamento possível da doença.

A princípio a disseminação foi associada à transmissão de animais para pessoas, entretanto após o número crescente de contaminados, que não tiveram contato com o mercado de animais, ficou mais claro que essa contaminação está ocorrendo de pessoa para pessoa. Segundo a OMS, essa transmissão pode ocorrer direta ou indiretamente (através de superfícies e objetos) ou ainda por contato com pessoas infectadas via boca, nariz ou secreções.

Ela ocorre através de gotículas respiratórias que são produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra. A disseminação do vírus acontece por contatos próximos, de modo que são vulneráveis os profissionais de saúde que lidam com tais pacientes. Recentemente notou-se que pode haver transmissão por aerossóis. Ainda de acordo com a OMS, os aerossóis são gotas muito pequenas que ficam suspensas no ar por longos períodos de tempo, e no caso dessa pandemia podem conter o vírus da COVID-19.

A transmissão por aerossóis, principalmente em locais fechados, onde não há ventilação adequada e há várias pessoas próximas, pode ser de significativa importância para determinar a segurança do local. Até o presente momento existem muitas dúvidas sobre esse tipo de transmissão e, por isso, ainda são necessários mais estudos que investiguem qual a significância destes na transmissão do novo coronavírus.

O Ministério da Saúde do Brasil identifica como os principais sintomas: tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, perda de olfato, alteração do paladar, distúrbios gastrointestinais, cansaço, diminuição do apetite e falta de ar, podendo o quadro se agravar até uma pneumonia severa.

Acerca da infecção humana pelo novo coronavírus (2019-nCoV), o espectro clínico não está descrito completamente bem como não se sabe o padrão de letalidade, mortalidade, infectividade e transmissibilidade. Ainda não há vacina ou medicamentos específicos disponíveis e, atualmente, o tratamento é de suporte e inespecífico.

Por tudo isso, Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor geral da OMS, declarou em uma coletiva de imprensa, no dia 11 de março de 2020 que a COVID-19 se tornou uma pandemia.

Especificamente no *locus* dessa pesquisa que é a cidade de Volta Redonda (RJ), após medidas de isolamento terem sido aplicadas no município, o decreto nº 16.082 atualizou as medidas de contenção visando a prevenção do contágio pela COVID-19 e enfrentamento da propagação da mesma. Por isso foi determinada a suspensão, por um período de quinze dias, de diversas atividades coletivas, dentre elas o funcionamento de academias, centros de ginástica e estabelecimentos similares. O decreto nº 16.266, determinou em 17 de julho de 2020, autorização para o funcionamento de tais estabelecimentos a partir de 6 de agosto, respeitando todas as normas de saúde pública e regras sanitárias (exceto aquelas que necessitem de equipamentos de difícil higienização).

Natalia Pasternak e Luiz Gustavo de Almeida explicam, em um texto publicado no site da revista *Veja Saúde*, que é necessário compreendermos como é calculado o potencial de transmissão do vírus para que possamos ter a noção do real impacto deste na saúde da população. Para isso devemos entender como número de reprodução básico (R0) o potencial de transmissão de um vírus, sendo este uma

média da transmissibilidade deste vírus por um paciente infectado. Uma doença qualquer que tenha o (R0) estabelecido para 10 quer dizer que uma pessoa infectada será capaz de infectar outras 10 pessoas suscetíveis. Por sua vez, o número de infecção efetivo (R), considera indivíduos suscetíveis e não suscetíveis ao vírus (devido imunidade por infecção prévia ou vacinação). Se (R) for maior do que 1, ocorrerá um aumento do número de casos e possivelmente uma epidemia. Para que o vírus pare de se espalhar o (R) precisa ser menor do que 1.

## ACADEMIAS E STUDIOS

No início dos anos 1980, houve um crescimento da prática de exercícios físicos, fato que ocorreu em razão da influência da mídia que divulgava exercícios orientados por profissionais da área. Este movimento deu origem ao termo “academia” para locais de prática antes denominados de “Institutos de Modelação Física”, “Centros de Fisiculturismo”, “Clubes de Calistenias” ou “Ginásticas Femininas” (NOBRE, 1999).

Tal prática foi intensificada nesse período devido a vários motivos, como a profissionalização dos professores que passaram a ser incluídos nos centros de treinamento, novos equipamentos baseados na fisiologia e biomecânica, a prática da avaliação física e também a força exercida pela mídia<sup>1</sup> na época, que inspiravam a prática de exercícios físicos em busca do bem-estar.

FURTADO (2009), aponta que além de filmes estrelados por Arnold Schwarzenegger, que exerceu grande influência para o fisiculturismo, haviam as competições como o Mister Universo e o Mister Olímpia que propagaram a modalidade e as academias de ginástica.

Já no final do século XX, para NOBRE (1999), a globalização da economia mundial, a inovação tecnológica cada vez maior e a velocidade das informações, contribuíram para a criação de uma clientela informada e exigente, capaz de discutir até mesmo assuntos técnicos como *performance*, *overtraining* e outros.

<sup>1</sup> ... é toda estrutura de difusão de informações, notícias, mensagens e entretenimento que estabelece um canal intermediário de comunicação não pessoal, de comunicação de massa, utilizando-se de vários meios, entre eles jornais, revistas, rádio, televisão, cinema, mala direta, outdoors, informativos, telefone, internet etc (MICHAELIS – mídia remota)

De acordo com VIDAL et. al (2018) “os principais motivos que levam um indivíduo a matricular-se em uma academia são saúde, estética, diversão, socialização, entre outros.” (pág. 28). Ainda para o mesmo autor, esse mercado que abrange a prática de exercícios físicos é composto por academias de ginástica, estúdios de *personal trainer*, de pilates, de treinamento funcional, assessorias esportivas, centros de *fitness* em hotéis, condomínios, clubes e empresas, profissionais de Educação Física e esportes e os demais profissionais que compõem o quadro de colaboradores desses estabelecimentos.

Por tudo isso, atualmente a sociedade, a economia e os Profissionais de Educação Física precisam estar atentos às demandas desse mercado, que passa obrigatoriamente pela segurança dos frequentadores das academias: os clientes.

As academias de ginástica, em sua grande maioria, funcionam em ambientes climatizados, e com pouca troca do seu ar interno pelo ar natural. Notadamente, são poucas as academias com ventiladores, que possibilitam a melhor circulação do ar.

Dentre os equipamentos mais comuns de se encontrar nas academias temos, por exemplo, esteiras, elípticos, bicicletas de *spinning*, anilhas e halteres diversos, barras livres ou para serem dispostas nas polias dos equipamentos fixos, cordas de diversos tipos, colchonetes, *steps*, Bola Suíça, caneleiras e máquinas específicas de treinamento. Estes equipamentos e materiais, podem ser de difícil higienização, devido ao grau de contato do aluno com o mesmo e também a depender do manuseio e utilização ser móvel ou fixo. Por isso, é necessária atenção especial ao higienizá-los.

## A SEGURANÇA DURANTE A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO

O Conselho Regional de Educação Física – Primeira Região RJ/ES (CREF1) através de um ofício aberto a população encaminhou, em 17 de abril de 2020, uma Proposição de Normas e Condutas para possível flexibilização e reabertura gradativa das academias, centros de ginástica e estabelecimentos de práticas esportivas diversas.

Dentre as principais medidas de prevenção por eles estabelecidas temos: a distância de segurança de 2m<sup>2</sup> (dois metros quadrados) por pessoa na entrada, saída

e utilização do estabelecimento; realização de entrevistas para saber o histórico de viagens, se houve contato com alguém exposto e se há sintomas; definição de uma cartilha padrão a ser divulgada e exposta nos espaços sobre os novos procedimentos de higiene e medidas adotadas pelo Ministério da Saúde e pelo poder público; orientação para que aqueles que possuem cabelos longos mantenham-nos presos; retirada de todos os tapetes que podem ser substituídos por panos embebidos com produto eficaz para descontaminação; autorização de aulas coletivas apenas em locais arejados e respeitando a distância de segurança; evitar contato físico para demonstração dos exercícios mantendo a distância de segurança; demarcação de áreas no solo ao redor dos aparelhos para fácil visualização do correto distanciamento sanitário (2m<sup>2</sup>); realizar intervalo de 20 minutos entre as turmas para a higienização dos equipamentos e do solo; fazer a troca dos filtros de ar condicionado pelo menos uma vez por mês; disponibilizar próximo a borda da piscina recipiente contendo álcool 70% em gel, para que os cliente higienizem as mãos antes de tocar nas escadas e corrimão; cobrar o uso de chinelos nas áreas aquáticas; estar sempre disponível para fiscalização pelos órgãos competentes.

Posteriormente o Decreto Municipal nº 16.266 autorizou a reabertura, a partir de 06 de agosto de 2020, de academias, *studios* de pilates e *personal trainer* respeitando todas as normas de saúde públicas e regras sanitárias. Dentre as medidas por ele determinadas, as que divergem ou não constam no documento prévio do CREF1 são: a capacidade máxima de uma pessoa por 4m<sup>2</sup> (quatro metros quadrados) de área disponível no estabelecimento; os alunos deverão lavar as mãos ao ingressar; aferição da temperatura dos alunos ao chegarem, proibindo a entrada em caso de temperatura acima de 37.5 graus; desligar os equipamentos de climatização, bem como manter as janelas abertas. O não cumprimento de tais medidas implicará na imediata interdição do estabelecimento.

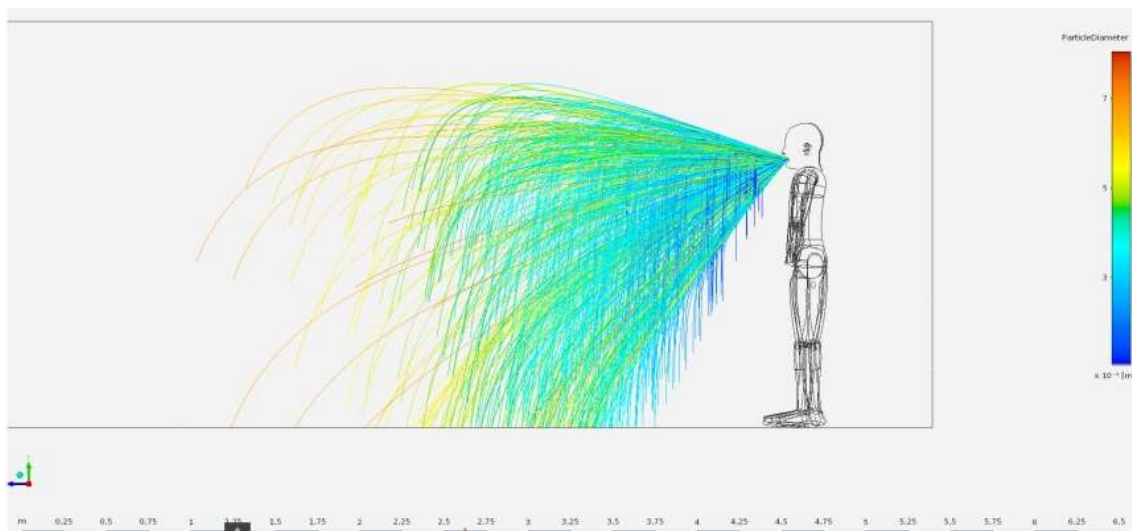
Observa-se, portanto, que o decreto nº 16.266 propõe medidas mais rígidas de segurança, o que pode ser observado pela distância de segurança, que é o dobro quando comparada a sugerida pelo CREF1 em sua proposta. Além disso, o decreto municipal solicita que os equipamentos de ar condicionado permaneçam desligados sem funcionamento, priorizando a ventilação natural, enquanto que o CREF1, em

contrapartida, não obriga o desligamento destes, desde que haja regular manutenção realizada no mínimo uma vez por mês. Ainda sobre o decreto nº 16.266, este não apenas impede a entrada e permanência de pessoas do grupo de risco, como determina a obrigatoriedade da aferição da temperatura corporal dos alunos. Caso verificada acima de 37.5 graus Celsius não poderão permanecer no ambiente. Todavia, é fundamental ressaltar que o CREF1 deixa claro serem medidas para uma possível flexibilização e reabertura desses estabelecimentos que deverá ser realizada de forma gradativa.

É importante ressaltar que as demais propostas do ofício deliberado pelo CREF1 demonstram um caráter mais específico e metucioso no que se refere ao tipo de trabalho exercido nos ambientes de academia e *studios*, contemplando alguns pontos que o decreto nº 16.266 não o fez.

Ainda em relação à segurança, o que ambos os protocolos ignoram é a contaminação provocada pelos aerossóis produzidos e disseminados durante o esforço físico a partir de determinada intensidade.

Imagem 1: Dispersão de partículas para a posição em pé



Fonte: OLIVEIRA e HALLAK, 2020.

Tabela 1: principais diferenças entre os protocolos analisados

<b>Proposição de Normas e Condutas para possível flexibilização e reabertura gradativa das academias, centros de ginástica e estabelecimentos de práticas esportivas diversas – CREF1 RJ/ES</b>	<b>Decreto Municipal nº 16.266</b>
Distância de segurança mínima 2m2	Distância de segurança mínima 4m2
Entrevistas sobre o histórico de contato	Não consta
Cartilha padrão e divulgação de proposições do Ministério da Saúde	Instrução sobre as normas preventivas e protetivas impostas pelos órgãos competentes
Orientação para que cabelos longos permaneçam presos	Não consta
Retirada de tapetes substituídos por panos embebidos com produto sanitizante adequado	Não consta
Aulas coletivas apenas em locais arejados e respeitando o distanciamento de segurança	Não consta
Não consta	Aferição da temperatura dos alunos, ficando proibidos aqueles acima de 37,5° C
Demarcação das áreas do solo para fácil visualização da distância mínima necessária	Não consta
Intervalo de 20 minutos entre as turmas para higienização do local e equipamentos	Não consta
Troca dos filtros de ar condicionado uma vez por mês	Desligamento dos equipamentos de ar condicionado priorizando a ventilação natural
Álcool 70% disponível próximo à borda da piscina	Não consta
Uso de chinelo nas áreas aquáticas	Não consta
Disposição de recipientes com álcool em gel em todos os ambientes da academia	Os alunos deverão lavar as mãos ao ingressar

Fonte: produção intelectual dos autores após análise dos documentos referidos

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista a proporção com que o novo coronavírus propagou-se pelo mundo bem como no país e o fato de que até o presente momento não há uma vacina comprovadamente testada e aprovada contra a COVID-19; considerando a

importância da prática de exercícios físicos de forma orientada tanto para a saúde, quanto para a economia; considerando o risco de contágio do praticante através de equipamentos e materiais necessários para a prática dos exercícios físicos; analisando as propostas pautadas no documento do CREF1 bem como o decreto municipal de Volta Redonda nº 16.266; sabendo que é possível a contaminação através de micropartículas que ficam dispersas no ar, denominadas de aerossóis, e que estas tem relação com a intensidade do esforço exigido, podemos concluir que a reabertura de academias e *studios* no atual cenário, já consentida através do decreto nº 16.266, deve estar de acordo com as proposições nele estabelecidas, bem como seria interessante levar em consideração outras medidas sugeridas pela proposta para reabertura destes estabelecimentos pelo CREF1, uma vez que o Conselho Regional de Educação Física Primeira Região – RJ/ES ao elaborar tal documento observou questões relativas ao trabalho especificamente realizado nestes ambientes por seus profissionais credenciados.

O ponto frágil dos protocolos analisados é que nenhum dos dois documentos avaliou o risco de contaminação por aerossóis que ficam dispersos no ar. Isto é de grande importância visto que o nível de tal dispersão está relacionado a intensidade do exercício físico realizado. Em vista disso, defendemos que as atividades de alta intensidade, bem como de aulas coletivas, sejam realizadas em ambientes abertos e respeitando a distância mínima de segurança estabelecida no decreto nº 16.266. É de extrema relevância, também para as aulas coletivas, a higienização antes e após a utilização individual dos equipamentos (sem revezamento).

É preciso orientar os alunos a permanecer dentro da área de segurança, que deve estar bem estabelecida e demarcada claramente no chão. Os alunos e profissionais que permanecerem na área, ou participarem da higienização do local antes e após as aulas, devem utilizar equipamentos de proteção individual (EPI's), sem exceção, durante todo o tempo. Nestes casos de maior intensidade do exercício físico e de aulas coletivas, torna-se mais importante ainda que os alunos levem seus recipientes de água para uso individual a cada aula.

Desta maneira pode-se concluir que tal reabertura dos estabelecimentos de academias e *studios*, que vêm acontecendo no município de forma gradativa desde a autorização pelo decreto municipal, devem estar de acordo com este. E levando em consideração a segurança dos funcionários e clientes que utilizarão o espaço e materiais ali dispostos, tais estabelecimentos deverão buscar atualização constante sobre as medidas de segurança estabelecidas e possíveis propostas que surgirem, visando uma prática segura e prevenindo aqueles que frequentam o local de riscos associados a contaminação pela COVID-19.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALECRIM, J. V. da C. **Uma análise sobre a essencialidade das academias e possíveis alternativas para a prática de exercícios.** Boletim de Conjuntura, Revista UFRR, ano II, volume 2, Boa Vista, 2020. Disponível em: <https://revista.ufrr.br/boca/article/view/CostaAlecrim/2960>

CARVALHO, F. F. B. de; SILVA, R. G. da; OLIVEIRA, R. B. **A essencialidade das academias de ginástica para a saúde diante da pandemia da COVID-19 no Brasil.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14282/11032>

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – PRIMEIRA REGIÃO RJ/ES. **Proposição de Normas e Condutas para Possível Flexibilização e Reabertura Gradativa das Academias.** Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://cref1.org.br/media/uploads/2020/04/normas-e-condutas-de-flexibilizacao.pdf>

DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO. **Declaração de Emergência em Saúde Pública de importância Nacional.** Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-188-de-3-de-fevereiro-de-2020-241408388>

FURTADO, R. P. **Do Fitness ao Wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica.** PENSAR A PRÁTICA 12/1: 1-11, jan./abr. 2009 Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/pef/article/download/4862/5345/0>

INSTITUTO QUESTÃO DE CIÊNCIA. **Morcegos, cavernas e origens da covid-19.** Disponível em: <https://www.revistaquestaoeciencia.com.br/index.php/questao-de-fato/2020/07/17/morcegos-cavernas-e-origens-da-covid-19>

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica.** Editora Atlas, 5ªed. São Paulo, 2003.

Disponível em: [http://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy\\_of\\_historia-i/historia-ii/china-e-india/view](http://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy_of_historia-i/historia-ii/china-e-india/view)

MICHAELIS. DICIONÁRIO BRASILEIRO DA LÍNGUA PORTUGUESA. **Mídia.** Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=m%C3%ADdia>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é covid-19.** Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Protocolo de Tratamento do Novo Coronavírus (2019-nCoV).** Brasília, 2020. Disponível em: [https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/40195/2/Protocolo\\_Tratamento\\_Covid19.pdf](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/40195/2/Protocolo_Tratamento_Covid19.pdf)

NOBRE, Leandro. **(Re)projetando a academia de ginástica.** Garulhos, SP: Phorte, 1999.

OLIVEIRA, N. L.; HALLAK, P. H. **Simulação computacional da trajetória das gotículas da saliva humana em razão de diferentes tipos de atividades – um alerta quanto as distâncias mínimas de segurança e uso obrigatório de máscaras.** Abril de 2020. Disponível em: [https://www.ufjf.br/pgmc/files/2020/03/covid\\_pgmc22042020.pdf](https://www.ufjf.br/pgmc/files/2020/03/covid_pgmc22042020.pdf)

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Como a COVID-19 é transmitida.** Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-how-is-covid-19-transmitted>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde.** Documentos básicos, suplemento da 45ª edição, outubro de 2006. Disponível em espanhol em: [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf).

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report 1.** 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330760/nCoVsitrep21Jan2020-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

PREFEITURA DE VOLTA REDONDA. **Decreto nº 16.082.** Volta Redonda, 2020. Disponível em: [http://www.portalvr.com/smg/leis/mod/cadastro\\_2/uploads/decreto/2020/decreto\\_16082\\_2020.pdf](http://www.portalvr.com/smg/leis/mod/cadastro_2/uploads/decreto/2020/decreto_16082_2020.pdf)

PREFEITURA DE VOLTA REDONDA. **Decreto nº 16.266.** Volta Redonda, 2020. Disponível em: [http://www.portalvr.com/smg/leis/mod/cadastro\\_2/uploads/decreto/2020/decreto\\_16266\\_2020.pdf](http://www.portalvr.com/smg/leis/mod/cadastro_2/uploads/decreto/2020/decreto_16266_2020.pdf)



Fundação Oswaldo Aranha



SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. **Protocolo de manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde.** Brasília, maio de 2020. Versão 9. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/protocolo-de-manejo-clinico-do-coronavirus-covid-19-na-atencao-primaria-a-saude/>

VEJA SAÚDE. **Coronavirus: quase todo mundo tem que pegar para a pandemia passar?** Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/cientistas-explicam/coronavirus-quase-todo-mundo-tem-que-pegar-para-a-pandemia-passar/>

VIDAL, A.; ANIC, C. C.; KERBEJ, M. H. A. **Ginástica de Academia: Aprendendo a Ensinar.** Editora Phorte. São Paulo, 2018.

Campus Universitário Okezio Galotti  
Sede Administrativa  
Av. Paulo Ezequiel Alves Abrantes, nº. 1.325-Três  
Pocos  
27240-560 - Volta Redonda-RJ.  
Tel.: (24) 3340-8400

Campus Universitário João Pessoa  
Fagundes  
Rua 28, nº. 619-Tangerinal  
27295-530 - Volta Redonda-RJ.  
Tel.: (24) 3348-1441

Campus Aterrado  
Av. Lucas Evangelista, nº. 862-  
Aterrado  
27215-530 - Volta Redonda-RJ.  
Tel.: (24) 3338-2764 / 3338-2925

Campus Colina  
Rua Nossa Senhora das Graças, nº. 273-  
Colina  
27253-610 - Volta Redonda-RJ.  
Tel.: (24) 3340-8437

Campus Universitário José Vinciprova  
Shopping 16  
Rua 23-B, Esquina Rua 16, nº. 39  
27260-130 - Volta Redonda - RJ.  
Tel.: (24) 3348-5991

Campus Universitário Leonardo Mollica  
Rua Jaraguá, 1.084-Retiro  
27277-130-Volta Redonda-RJ  
Tel.: (24) 3344-1850