

SINDICATO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ESTADO DO MARANHÃO – SINPROEFMA

São Luís /MA, 15 de abril de 2020

CARTA ABERTA DE RECOMENDAÇÃO

Ao Excelentíssimo Governador do Estado do Maranhão,

Sr. Flávio Dino

Aos Prefeitos Municipais do Estado do Maranhão

O SINDICATO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ESTADO DO MARANHÃO - SINPROEFMA, pessoa jurídica registrada sob o CNPJ de nº 09.555.805/0001-76, vem respeitosamente requerer o que se segue: A REABERTURA DE ACADEMIAS E SIMILARES, ASSIM COMO O TRABALHO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE REALIZAM ATENDIMENTOS INDIVIDUALIZADOS (PERSONAL TRAINER), DOMICILIAR.

PROPOSTA PARA AVALIAÇÃO DOS ORGÃOS DE VIGILÂNCIA:

JUSTIFICATIVA

Atividade física é uma das formas de prevenção do desenvolvimento de algumas doenças crônicas, tais como obesidade, diabetes, hipertensão e dislipidemias, obesidade, exatamente algumas das principais comorbidades que podem agravar os casos de indivíduos infectados por COVID-19. Essas mesmas comorbidades, podem ser tratadas ou reguladas com a intervenção dos Profissionais de Educação Física, para reduzir os efeitos em indivíduos que contraírem a COVID-19.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) vem sensibilizando os indivíduos quanto à necessidade de modificar o estilo de vida sedentário e praticar atividade física regular, a fim de proporcionar melhor qualidade de vida. ***A Organização Mundial da Saúde (OMS) elaborou em 1947, o conceito que define saúde como "um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade".***

Nessa perspectiva, a atividade física orientada, ganha ainda maior importância neste momento de pandemia e isolamento social. Pois a mesma pode interferir diretamente e de forma positiva, na vida dos atingidos direta ou indiretamente pela COVID-19. A Educação Física pode ter um papel crucial na redução de impactos secundários, através das atividades físicas orientadas por profissionais de Educação Física.

A lista de benefícios da atividade física para a saúde é grande e inclui inúmeros ganhos para o bom funcionamento do organismo e podem ser úteis neste momento de pandemia:

- Reduz o risco de doenças cardíacas, infartos e Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- Reduz drasticamente os impactos e efeitos das infecções respiratórias, entre elas a COVID-19, podendo auxiliar também em uma recuperação breve de indivíduos ativos fisicamente, que venham a ser infectados;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Melhoria da qualidade do sono;
- Melhora na capacidade pulmonar; “exatamente o órgão mais impactado com a infecção por COVID-19”
- Tratamento das comorbidades que podem ser causa do agravamento do COVID-19, como cardiopatias, diabetes, efeito anti-inflamatório em indivíduos com sobre peso e obesidade;
- Diminuição do estresse e ansiedade, podendo auxiliar na redução dos sintomas destes dois fatores de risco, durante os outros períodos de isolamento social;
- Melhoria do tônus muscular, força, equilíbrio e flexibilidade, regulação da pressão arterial e do nível de glicose no sangue em indivíduos jovens e impactando de forma positiva, principalmente no grupo da terceira idade;
- Fortalecimento dos ossos e articulações, entre outros.

Desta forma recomendamos a autorização de funcionamento de academias, similares e também do trabalho individualizado do profissional de educação física com as indicações abaixo:

1. Atendimentos por agendamento;

2. Máximo de 10 pessoas no ambiente; até no máximo “um aluno por equipamento, com higienização de todos os equipamentos, após uso individual, só sendo permitido a troca de maquinário, após o ciclo completo do exercício” (Álcool Gel 70 para mãos, álcool líquido 70 p/ maquinário, papel toalha com descarte imediato e uso de máscaras de proteção).
3. Proibição de sala de espera;
4. Higienização na entrada e saída e a cada ciclo de aluno higienização de todos os equipamentos; (Álcool Gel 70 para mãos, álcool líquido 70 p/ maquinário, papel toalha com descarte imediato e máscaras de proteção).
5. Manter local arejado, sem climatizadores, somente ventiladores;
6. Operações financeiras/administrativas somente por meios virtuais (Internet Banking);
7. Distanciamento de 2 metros no interior das Academias e Similares; inclusive dos Profissionais;
8. Distanciamento aumentado dos equipamentos;
9. Suspensão de fichas de treino dos Alunos; (apenas em modo virtual);
10. Profissionais: uso de EPI's, tais como: máscara cirúrgica, jaleco descartável, distanciamento de 2 metros do aluno;
11. Uso de máscaras por todos os alunos;
12. Desinfecção geral do ambiente a cada 10 dias;
13. Sugestão de alternância de alunos, podendo cada aluno treinar até 3 vezes na semana, para assim mantermos a atenção e os cuidados, com um número maior de alunos;
14. Liberação dos treinamentos individuais residenciais, com o uso de EPIs pelo profissional de Educação Física, com a manutenção do distanciamento do aluno de 2 metros;
15. Alunos ou profissionais que estiverem cumprindo quarentena individual, por suspeita ou diagnóstico de COVID-19, ficam proibido de frequentarem os ambientes liberados para treinamento, até que apresentem a liberação médica.
16. Alunos ou Profissionais de Educação Física que estiveram com qualquer sintoma do COVID-19 como febre alta, tosse e cansaço, devem evitar o contato com qualquer pessoa e procurar ajuda médica imediatamente.
17. As academias devem estabelecer um canal de agendamentos e informações sobre as condicionantes para o uso do espaço a seus clientes. Bem como manter em suas recepções os informativos aos alunos e o documento de autorização, expedido por órgão competente.

Recomendamos também ao governo do Estado e as prefeituras, que contratem através de chamada pública, profissionais para fazerem tele aulas ou aulas remotas, visando atender a outra parcela da sociedade que estiver impedida de frequentar os espaços destinados as práticas de atividade física. Visando, além de atender a sociedade com os treinamentos de profissionais qualificados, reduzir as comorbidades, gerar também uma fonte de renda a milhares de profissionais que estão neste momento, sem qualquer renda para si e suas famílias.

Desta forma os profissionais de Educação Física, podem estar também na linha auxiliar no combate ao COVID-19, reduzindo os riscos de complicações, ajudando a aumentando a imunidade da população, reduzindo os riscos a presença de comorbidades e consecutivamente do agravamento dos praticantes de atividades físicas regular, orientada e assistida por um Profissional de Educação Física capacitado.

RODRIGO LAMEGO GOULART

Presidente do SINPROEFMA

CREF 937-G/MA