impulsiona
educação esportiva

trevo
tecnologia social

O papel da atividade física no retorno às aulas presenciais

Uma reflexão necessária sobre acolhimento, saúde, segurança e desenvolvimento integral

Parceiros

consed
Conselho Nacional de Secretários de Educação

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

PÁTRIA AMADA BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Sumário

03 Apresentação

04 Justificativa

07 1. Comunicação e informação preventiva

09 2. Acolhimento e resgate dos vínculos

13 3. Higienização e descontaminação dos espaços da escola

15 4. Medidas de proteção individual

18 5. Medidas de proteção coletiva

20 6. Plano de retorno: recomendações de segurança e propostas pedagógicas

31 7. O papel do profissional de Educação Física dentro e fora da sala de aula

35 Considerações finais

36 Referências

Apresentação

Esta nota técnica visa apresentar orientações e medidas a serem implementadas para a retomada das aulas presenciais nas escolas públicas de todo o país.

Com foco no desenvolvimento integral, pretendemos mostrar como a atividade física e a integração das dimensões motora, cognitiva e socioemocional podem contribuir para mitigar os danos e os desafios gerados pela pandemia.

Justificativa

"Defender uma perspectiva integral de educação é posicionar-se de forma a honrar e valorizar uma dimensão do fazer docente que vai além de planejar o ensino dos conteúdos disciplinares tradicionais. Trata-se da intervenção, intencional e didática, com o objetivo de ajudar os alunos a se relacionarem de forma ética e democrática, a perseverarem diante de obstáculos no processo de aprendizagem, a conhecerem formas de modular suas emoções, a desenvolverem a empatia e a resiliência. Ou seja, apoiar os alunos no desenvolvimento das competências socioemocionais."

Instituto Península
Orientações de acolhimento para professores

Se a primeira onda da pandemia na educação foi o desenvolvimento de estratégias para o ensino remoto como alternativa ao isolamento a fim de tentar, de algum modo, prosseguir com as aprendizagens dos alunos, a segunda onda será a volta às aulas presenciais.

Com as escolas em todo o Brasil fechadas há meses por causa da pandemia de COVID-19, a retomada das aulas presenciais desponta como o principal desafio das redes de ensino em uma rede pública com 38,7 milhões de alunos e cerca de 4,7 milhões de docentes e profissionais de apoio à atividade educacional (UNDIME, 2020), em um contexto de 26 estados que estão em fases diferentes da COVID-19 em cada município.

Segundo uma pesquisa sobre o comportamento dos brasileiros durante o isolamento, dirigida pelos professores Alberto Filgueiras (IP-UERJ) e Matthew Stults-Kolehmainen (Yale University), os casos de depressão praticamente dobraram entre os meses de março e abril, enquanto as ocorrências de ansiedade e estresse tiveram um aumento de 80%.

Uma das categorias profissionais mais afetadas foi a dos professores, pois estes precisaram reinventar sua experiência com ensino presencial para adequá-la à educação remota. Segundo a pesquisa "Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do coronavírus no Brasil", do Instituto Península, 88% dos professores nunca haviam ensinado a distância e a maioria reporta nível alto de ansiedade e preocupação com a saúde de suas famílias, além da própria saúde mental e física.

Nesse cenário, faz-se necessária a elaboração de protocolos e planos de retorno que levem em consideração os seguintes princípios:

- atenção à saúde física, mental e emocional dos profissionais de educação e dos alunos e seus familiares;
- organização e apresentação da nova rotina escolar (higiene, alimentação, contato social, realização de atividades pedagógicas);
- atenção às atividades livres de brincar (entrada da escola, recreio e saída), que são importantes na relação interpessoal das crianças e adolescentes;

- prevenção ao contágio de alunos, profissionais e familiares por COVID-19;
- atuação transversal e intersetorial, colocando em prática medidas de saúde, educação e assistência social;
- igualdade e equidade de condições de acesso às aulas;
- participação das famílias e fortalecimento dos vínculos.

Além de resgatar o vínculo de todos com a escola, será necessário estar atento para o estado emocional dos alunos, dos professores e das famílias. Somos seres sociais e fomos obrigados a permanecer confinados por um longo período.

Estudos apontam[1] que as interrupções no tempo de ensino em sala de aula podem ter graves impactos na capacidade de aprendizagem, motivação e no desenvolvimento dos alunos, visto que o fechamento prolongado das escolas interrompeu a oferta de serviços, como alimentação com valor nutricional e apoio à saúde e proteção psicossocial, podendo causar estresse e ansiedade devido à perda de interação com os colegas e interrupção da rotina.

Nessa perspectiva, partimos de duas premissas: a primeira refere-se à restrição de atividades físicas as quais os alunos em geral foram submetidos, especialmente nas famílias que conseguiram atender às recomendações de isolamento social. A segunda refere-se a uma reflexão sobre a finalidade da escola ou, em uma perspectiva mais ampla, dos fins da educação na vida dos alunos, da família e da sociedade. Em nossa visão, essas duas questões não deveriam ser separadas em um modelo de educação que visa o desenvolvimento integral dos alunos, como propõe uma educação baseada no modelo por competências, que orienta a BNCC.

A redução de movimentos e de interação social foram dois dos assuntos mais discutidos durante a pandemia e, agora que estamos nos preparando para o retorno às aulas presenciais, mesmo com muitas dúvidas e receios acerca dos cuidados que devemos tomar neste momento, não devemos nos abster de refletir sobre meios de lidar com essas duas questões.

Como ponto fundamental, essa nota técnica considera que movimento é vida e contribui para o desenvolvimento integral dos alunos, com impacto importante nas funções cerebrais, na saúde mental e regulação das emoções.

Nessa perspectiva de cuidados com a saúde física e emocional intensificados pela pandemia da COVID-19, reafirmamos a importância da atividade física como determinante e condicionante da saúde, capaz de estimular o sistema imunológico, aumentar a resistência orgânica, por meio de respostas hormonais à atividade física que fortalecem as defesas do organismo, tornando-o menos suscetível a desiquilíbrios que podem levar ao surgimento de doenças associadas à baixa imunidade. Além disso, a atividade física pode atuar como moderador dos sistemas de estresse, ansiedade e depressão.

[1] UNESCO, disponível em: https://en.unesco.org/news/290-million-students-out-school-due-covid-19-unesco-releases-first-global-numbers-and-mobilizes. Acesso em: mai. 2020. THE ECONOMIST, disponível em https://www.economist.com/graphic-detail/2020/04/22/domestic-violence-has-increased-during-coronavirus-lockdowns. Acesso em: mai. 2020.

Alertamos ainda sobre os cuidados com relação ao ensino remoto por longos períodos de tela, que potencializam o comportamento sedentário. É necessário estabelecer momentos de pausas ativas com movimento entre os períodos de estudo para garantir foco, concentração, atenção constante e maior atenção à postura corporal e saúde dos olhos. Como sabemos, o uso prolongado de aparelhos eletrônicos pode prejudicar a visão, pois a luz azul emitida pelos aparelhos eletrônicos é tóxica à nossa retina e pode causar síndrome da visão de computador (CVS), miopia ou sintomas, como: dores de cabeça, tensão ocular, olhos secos ou irritados, atenção reduzida e irritabilidade, transtornos do sono, transtornos de alimentação como sobrepeso, bulimia, anorexia (SBP, 2020), prejudicando a aprendizagem. É recomendado fazer intervalos curtos entre os períodos de tela ou se estabeleça momentos de pausas ativas, selecionando conteúdos digitais que motivem a atividade física.

Desse modo, a saúde é um bem pessoal que se constrói ou destrói à base de comportamentos. A convivência social supõe aprender a cuidar de seu próprio bem-estar físico e psicológico e também dos outros, porque esse cuidado com o próprio corpo e com o corpo dos outros é uma forma de manifestar amor à vida. Aprender a se cuidar[2] supõe também:

- Aprender a proteger a própria saúde e a de todos como um bem social (importância dos hábitos de higiene e dos comportamentos de prevenção).
- Aprender e valorizar as normas de segurança.
- Ter uma percepção positiva do corpo a nível pessoal e coletivo como forma de expressão (importância do esporte, da dança, do teatro, da ginástica etc.).

Sem uma cultura de cuidado com o corpo e com as condições de vida não é possível desenvolver um adequado sistema de saúde e de seguridade social, bem como assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades, como estabelece o objetivo três dos ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável).

Para tal, a atividade física e o brincar na escola não devem ser vistos como desordem, como também é um equívoco conceber que corpos contidos são sinônimo de concentração e aprendizado. Ao considerar que o conceito de saúde envolve a integralidade do ser humano, a escola necessita repensar a visão que tem da atividade física no seu cotidiano. Alunos contidos e sem interação não cabem mais num modelo educacional no qual se pretende educar pessoas argumentativas, autônomas e protagonistas. Pensar na atividade física como desordem representa um reducionismo da capacidade de desenvolvimento dos alunos. Portanto, orienta-se aproveitar a oportunidade da retomada das aulas presenciais para ressignificar o espaço escolar visando a promoção de estratégias que valorizem o corpo, a atividade física, o brincar e as relações sociais integradas às outras dimensões do aprendizado, tendo em vista que os alunos chegarão às escolas com corpos e espíritos ávidos por movimento e acolhimento.

Com o objetivo de subsidiar tecnicamente e dar suporte a uma retomada segura das atividades físicas nas escolas, organizamos o conteúdo desta nota técnica com as principais orientações e reflexões para este momento, levando em consideração o cenário atual. No entanto, este documento poderá ser atualizado, caso mudem as condições e os fatores ligados à pandemia.

---

[2] Aprender a se cuidar é a quinta das sete aprendizagens básicas para a educação na convivência social descrita por José Bernardo Toro (1995) no capítulo II, do artigo: Educando para tornar e fazer possíveis a vida e a felicidade.

1

Comunicação e informação preventiva

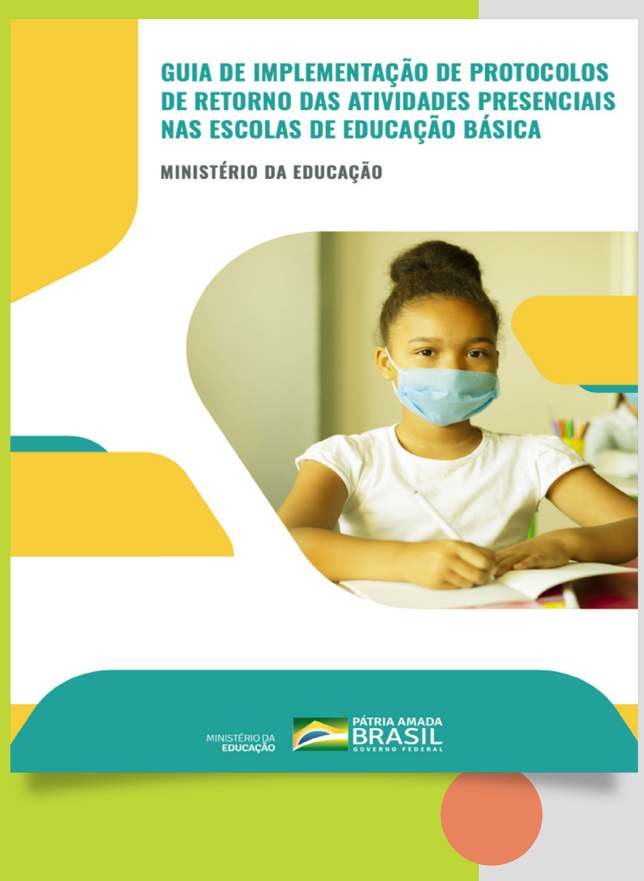
Orientamos exibir, em locais visíveis, as informações acerca da pandemia e das medidas de prevenção, com atenção à identificação dos sintomas da COVID-19, bem como:

- Elaborar ou reproduzir cartazes educativos sobre as medidas de proteção individual e coletiva.
- Elaborar comunicação visual com marcações no piso para orientar sobre as medidas de distanciamento social.
- Estabelecer diálogo constante e ter transparência com as famílias para assegurar o retorno seguro, de modo a envolver pais e responsáveis em uma comunicação efetiva sobre as orientações, os protocolos de saúde e as novas regras de funcionamento escolar. Uma boa alternativa é realizar reuniões através de plataformas virtuais para evitar aglomerações.
- Manter o vínculo com as famílias, estimulando interações em mídias sociais, sites, entre outros. Sugerimos a realização de campeonatos virtuais para estímulo à interação, bem como estabelecer desafios de atividades físicas para serem realizados em casa, envolvendo os membros da família, sempre que possível.
- Certificar-se de que, antes das atividades e durante elas, todos estejam cientes do protocolo de segurança necessário.
- Como estratégia para manter os alunos mais ativos, de forma organizada e segura, sugerimos consultar o conteúdo pedagógico "10 ideias para promover atividades físicas na escola" , que traz materiais exclusivos que podem ser impressos e fixados nas paredes e no chão da escola.

IMPORTANTE!

O Ministério da Educação lançou em outubro de 2020 um material para orientar o retorno seguro às aulas presenciais nas redes de ensino estadual e municipal de todo o Brasil.
Trata-se do Guia de Implementação de Protocolos de Retorno das Atividades Presenciais nas Escolas de Educação Básica (link para download no rodapé desta página).

Produzido pelas secretarias de Alfabetização, de Educação Básica e de Modalidades Especializadas de Educação, este documento traz orientações para todos que fazem parte da escola, dos gestores até os estudantes e a equipe de limpeza, seguindo normas técnicas de segurança em saúde para evitar a transmissão da Covid-19.



[3] 10 ideias para promover atividades físicas na escola. Disponível em: https://impulsiona.org.br/10-ideias-para-promover-atividades-fisicas-na-escola/. Acesso em: jun. 2020.

Guia de Implementação de Protocolos de Retorno das Atividades Presenciais nas Escolas de Educação Básica, do MEC. Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/GuiaderetornodasAtividadesPresenciaisnaEducaoBsica.pdf

2º

Acolhimento e resgate dos vínculos

"As pessoas submetidas a desastres e estressores, como a pandemia, estão muito vulneráveis aos transtornos mentais, como depressão, ansiedade e estresse pós-traumático. Alguns indivíduos podem manifestar, por exemplo, quadros bipolares ou psicóticos e, até mesmo, agravar um quadro prévio já existente. A gravidade dos impactos vai depender da vulnerabilidade de cada um."

Maila de Castro
Professora do Departamento de Saúde Mental da Faculdade de Medicina da UFMG

Por que acolher?

A pandemia causada pela COVID-19 colocou a população mundial em alerta. A iminência de contágio por uma doença desconhecida fez com que todos se sentissem receosos com o incerto e as consequências futuras que este período crítico trará para suas vidas. Esse medo provocado pela situação estressante é normal e saudável, segundo os especialistas, desde que não seja excessivo. No entanto, o momento vivido já é um fator capaz de levar este medo, até então, natural, a níveis elevados.

Alguns sintomas físicos podem ser causados pelo medo e observados no enfrentamento de uma pandemia, tais como:

- **respiração ofegante;**
- **tremores;**
- **pelos arrepiados;**
- **taquicardia;**
- **aumento da pressão sanguínea;**
- **pupilas dilatadas;**
- **sudorese;**
- **falta de ar.**

Além dessas manifestações físicas, o medo pode ser experimentado como uma reação mais intensa e desequilibrar emocionalmente as pessoas. Alguns podem ficar ansiosos, angustiados, irritados ou agressivos. O medo também pode abalar as relações familiares, afetar a qualidade do sono, o apetite, repercutir no ânimo e na vontade dos indivíduos e desencadear problemas de saúde, como depressão, pânico e, em casos mais graves, tentativas de autoextermínio.

"Nesse ano de 2020, diante dos impactos e transformações no nosso modo de vida e de trabalho acarretados pela pandemia de COVID-19, acolher e receber acolhida tornam-se dinâmicas cada vez mais presentes e necessárias nas nossas relações. Tornam-se ferramentas para mitigar o sofrimento decorrente do isolamento social, dos novos riscos e das inseguranças."

Instituto Península
Orientações de acolhimento para professores

Por conta de todo este cenário tão particular, é preciso nos prepararmos para acolher os professores e os demais profissionais da escola, conhecer seus percursos nestes tempos de isolamento e quarentena e solidarizarmo-nos com suas perdas. Também é importante estender este acolhimento aos alunos e às famílias, reafirmando, assim, o papel da escola como território seguro e fundamental para se estabelecer relações construtivas.

Como acolher?

Propomos que seja planejado um acolhimento socioemocional e informativo sobre os novos protocolos para a comunidade escolar nas primeiras semanas, com o intuito de focar na conexão, na empatia e no restabelecimento do vínculo com a escola. Orientamos que esse acolhimento seja realizado em etapas:

- **primeiro, professores e demais profissionais;**
- **em seguida, alunos;**
- **por último, famílias.**

1) Professores e demais profissionais da escola

- Nesta etapa do acolhimento, torna-se imprescindível criar espaços de escuta e de acolhimento[4].
- Propomos que seja consultado o documento Orientações de acolhimento para professores, desenvolvido pelo Instituto Península[5]. Além de sugerir ótimas alternativas para o acolhimento dos professores, muitas dinâmicas e experiências propostas neste documento podem ser desdobradas para o acolhimento dos alunos e das famílias, desde que sejam feitas as devidas adaptações.
- Muitas dinâmicas e experiências propostas neste protocolo podem ser desdobradas para o acolhimento dos alunos e das famílias, desde que sejam feitas as devidas adaptações.
- É importante fortalecer o papel da escuta e do diálogo como condição para que todos possam expressar sentimentos e percepções em um ambiente seguro e propício para mitigar o sofrimento decorrente do isolamento social, de perdas e inseguranças que respondam às necessidades dos alunos de redes de apoio.
- Sugerimos que, antes da data prevista para o retorno presencial das aulas, a equipe educacional prepare e encaminhe mensagens de boas-vindas para alunos e familiares, transmitindo a alegria do reencontro e a sensação de segurança para o ambiente escolar.

2) Alunos

- Faz-se necessário acolher os alunos considerando suas múltiplas perspectivas: cognitiva, física, emocional, social e cultural.
- Levando em consideração o impacto do isolamento social e da pandemia em si, especialistas recomendam que sejam priorizadas atividades recreativas e brincadeiras no retorno às aulas[6], priorizando um clima de descontração e diálogo aberto.
- Recomenda-se estimular o pensamento positivo, com abordagem baseada em soluções focadas para proporcionar ajuda emocional e apoio estrutural a fim de usufruir o melhor do período de resiliência, com possibilidades de crescimento pós-trauma.
- Como já existe a necessidade de informar e monitorar os protocolos de segurança, incluindo as medidas de proteção individual e coletiva, faz-se necessário atentar para o clima escolar. É importante que estas primeiras semanas sejam leves apesar das mudanças na rotina de todos.
- Uma sugestão é capacitar os alunos mais velhos, em um primeiro momento, para auxiliar os mais novos nos cuidados com a higiene e nos protocolos para a prevenção da COVID-19. Dessa forma, promove-se o fortalecimento do protagonismo juvenil e da liderança entre os alunos.
- Outra proposta é organizar uma gincana colaborativa que envolva os alunos em atividades pedagógicas as quais estimulem a elaboração de um mapa de riscos e biossegurança que sinaliza áreas ou superfícies que oferecem maiores riscos de contaminação, de modo a promover práticas de autocuidado e ajuda mútua com os novos protocolos (ver tópico VI. Plano de Retorno).
- Sugere-se que se estabeleçam rotinas de exercícios de respiração, meditação, concentração e expressão corporal possíveis de serem desenvolvidas por todos os professores ou definir que os professores de Educação Física sejam os dinamizadores dessas atividades a partir da compreensão da sua importância pela comunidade escolar.

3) Famílias

- Em um primeiro momento, é fundamental compartilhar com as famílias os protocolos de segurança adotados, bem como as novas rotinas da escola. No entanto é preciso transcender o caráter normativo e buscar a parceria constante dos pais e/ou responsáveis para que todas as medidas se mantenham em prática.
- Sendo assim, torna-se necessário buscar novas formas de comunicar a fim de que a comunicação não seja feita apenas de forma burocrática, mas que favoreça a cumplicidade entre escola e família.
- Envolver e aproximar as famílias neste momento de acolhimento é uma das estratégias para buscar o restabelecimento do vínculo dos alunos com a escola.

Sugestão:
Os infográficos das próximas páginas podem ser impressos e utilizados como conteúdo informativo e educativo nas escolas.

---

[4] Espaços de escuta e acolhimento. Disponível em: https://socialeducation.files.wordpress.com/2020/06/guilherme-et-al-2020-cartilha-educacao-em-tempos-de-pandemia.pdf. Acesso em: mai. 2020.
[5] Disponível em https://www.institutopeninsula.org.br/reflexoes-e-recomendacoes/
[6] Priorizar brincadeiras no retorno às aulas. Disponível em: https://www.theguardian.com/education/2020/may/07/prioritise-play-when-schools-reopen-say-mental-health-experts-coronavirus-lockdown. Acesso em: mai. 2020.
https://www.forbes.com/sites/nickmorrison/2020/05/15/its-not-childrens-education-we-should-worry-about-its-their-mental-health/#60c5b3151fcb. Acesso em: mai. 2020.

3.º

Higienização e descontaminação dos espaços da escola

O papel da atividade física no retorno às aulas presenciais

HIGIENIZAÇÃO E DESCONTAMINAÇÃO DOS ESPAÇOS DA ESCOLA

DISPONIBILIZAR ITENS ESSENCIAIS

PONTO DE ATENÇÃO:

CONSULTAR PRODUTOS SANITIZANTES NA NOTA TÉCNICA 47 DA ANVISA

HIGIENIZAR ROTINEIRAMENTE

OFERECER DISPOSITIVO PARA **LIMPEZA DE CALÇADOS**

NA ENTRADA DA UNIDADE ESCOLAR

SUGERIMOS A DESINFECÇÃO REGULAR DOS PISOS OU UTILIZAR BORRIFADORES COM SOLUÇÕES DE HIPOCLORITO DE SÓDIO DILUÍDO EM ÁGUA

PONTOS DE ATENÇÃO:

O USO DE TAPETES SANITIZANTES, EMBORA DIFUNDIDOS, AINDA NÃO FOI COMPROVADO E REGULAMENTADO CIENTIFICAMENTE

MATERIAIS E **EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS**

E LOCAIS COM MAIOR CIRCULAÇÃO DE PESSOAS

PRINCIPALMENTE OS DE USO COMUM, COMO COLCHONETES, BARRAS, COLCHÕES, TATAMES E OUTROS. SUGERE-SE QUE A CADA SESSÃO SEJA REALIZADA DESINFECÇÃO DO LOCAL COM PRODUTOS APROPRIADOS

SUPERFÍCIES TOCADAS COM FREQUÊNCIA

COMO MESAS, MAÇANETAS, INTERRUPTORES DE LUZ, TORNEIRAS, CORRIMÃOS, PIAS E DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS, ENTRE OUTROS (SUGERIMOS COMO ATIVIDADE PEDAGÓGICA A ELABORAÇÃO DE UM MAPA DE RISCOS E BIOSSEGURANÇA, SINALIZANDO AS ÁREAS OU SUPERFÍCIES QUE OFERECEM MAIORES RISCOS DE CONTAMINAÇÃO)

ORIENTAMOS ESTIMULAR O **PROTAGONISMO DOS ALUNOS NA HIGIENIZAÇÃO** DAS SUPERFÍCIES COMO MESAS E CADEIRAS.

Realização

impulsiona educação esportiva

trevo tecnologia social

4 Medidas de proteção individual

O papel da atividade física no retorno às aulas presenciais

MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

UTILIZAÇÃO CORRETA DA MÁSCARA

RECOMENDA-SE QUE A MÁSCARA SEJA TROCADA TODA VEZ QUE ESTIVER ÚMIDA, ACONDICIONANDO EM **EMBALAGEM PRÓPRIA**

A MÁSCARA JÁ UTILIZADA E LAVAR AS MÃOS ATÉ OS PUNHOS, COM ÁGUA E SABÃO

USAR A MÁSCARA EM TODAS AS ÁREAS COMUNS

SÓ RETIRAR DURANTE AS REFEIÇÕES

DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA ORIENTAÇÃO SOBRE A MÁSCARA MAIS ADEQUADA À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

USAR MÁSCARAS

ETIQUETA RESPIRATÓRIA EM CASO DE TOSSE OU ESPIRROS

PRATICAR ETIQUETA PARA TOSSE

MANTER DISTÂNCIA DE PELO MENOS 1,5 E COBRIR, DE PREFERÊNCIA, COM O COTOVELO; ESPIRRAR EM TECIDOS OU ROUPAS E EM SEGUIDA LAVAR AS MÃOS

HIGIENIZAÇÃO CONSTANTE DAS MÃOS

LAVAR COM FREQUÊNCIA

AS MÃOS ATÉ OS PUNHOS, COM ÁGUA E SABÃO;

OU HIGIENIZÁ-LAS COM **ÁLCOOL EM GEL 70%**

SEMPRE ANTES E DEPOIS DAS REFEIÇÕES E DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS.

Realização

impulsiona educação esportiva

trevo tecnologia social

O papel da atividade física no retorno às aulas presenciais

MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

ORIENTAÇÃO SOBRE HIDRATAÇÃO

TRAZER DE CASA SUA HIDRATAÇÃO

E NÃO SOCIALIZAR, NEM UTILIZAR RECIPIENTES DE OUTRAS PESSOAS

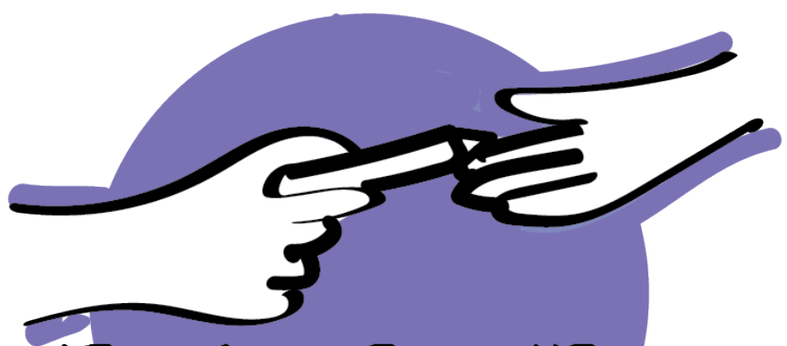
SE TIVER QUE USAR OS **BEBEDOUROS**

PRIMEIRO HIGIENIZE E DEPOIS UTILIZE SEU COPO OU GARRAFA PARA ENCHER D'ÁGUA, E EVITE TOMAR DIRETAMENTE

MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

EVITAR **CONTATOS** PRÓXIMOS

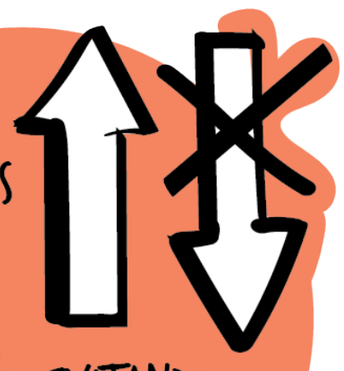
COMO ABRAÇOS E APERTOS DE MÃOS, BEM COMO EVITAR TOCAR A PRÓPRIA BOCA, NARIZ, OLHO E ÓCULOS



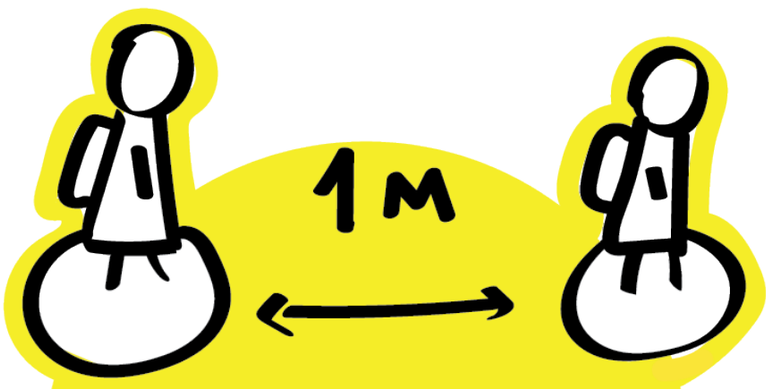
EVITAR O COMPARTILHAMENTO **MATERIAIS**

E OBJETOS PESSOAIS.
NA IMPOSSIBILIDADE DE FAZÊ-LO, É NECESSÁRIA A DESINFECÇÃO ANTES DE UTILIZÁ-LO

ORIENTAR QUE TODOS OS **FLUXOS**



NOS AMBIENTES PEQUENOS SEJAM UNIDIRECIONAIS E DISPOR MESAS E CADEIRAS COM A MESMA ORIENTAÇÃO, EVITANDO QUE FIQUEM VIRADOS DE FRENTE UNS PARA OS OUTROS



MANTER **DISTÂNCIA** DE AO MENOS 1 METRO DE OUTRAS PESSOAS, EM QUALQUER SITUAÇÃO

PONTO DE ATENÇÃO:

NÃO HÁ CONSENSO, ATÉ O MOMENTO, SOBRE A DISTÂNCIA FÍSICA MÍNIMA PARA AMBIENTES INTERNOS E EXTERNOS. POR ISSO ESTABELECEMOS O PARÂMETRO MÍNIMO DE 1 METRO CONFORME ORIENTAÇÕES DA OMS E DA PORTARIA N.1565 DO MINISTÉRIO DA SAÚDE

PONTO DE ATENÇÃO:

MARCAR COM FITAS ADESIVAS OS PISOS E CARTAZES NA PAREDE, COM A ORIENTAÇÃO DO DISTANCIAMENTO FÍSICO

Realização

impulsiona educação esportiva

trevo tecnologia social

5 + Medidas de proteção coletiva

O papel da atividade física no retorno às aulas presenciais

MEDIDAS DE PROTEÇÃO COLETIVA

CUIDAR DOS OBJETOS PESSOAIS

DEVE-SE EVITAR, AO MÁXIMO, A UTILIZAÇÃO E O MANUSEIO DE CELULARES

DURANTE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

ORIENTAR QUE SE EVITEM USO DE ACESSÓRIOS

COMO BRINCOS, COLARES E ANÉIS

EVITAR AGLOMERAÇÕES

EVITAR A UTILIZAÇÃO DE GUARDA VOLUMES

E OUTROS LOCAIS ONDE PODE OCORRER ESTÍMULO À AGLOMERAÇÃO DE PESSOAS

NOS MOMENTOS ANTES E DEPOIS DAS ATIVIDADES

RECOMENDA-SE QUE AOS GRUPOS DE RISCO

MAIORES DE 60 ANOS, CARDIOPATAS, DOENTES PULMONARES CRÔNICOS ETC.

NÃO PARTICIPEM DAS PRIMEIRAS SEMANAS DE ATIVIDADES

ORGANIZAR GRUPOS DE USUÁRIOS

PARA CADA HORÁRIO. OS GRUPOS DEVEM COMEÇAR E TERMINAR AS ATIVIDADES NO MESMO ESPAÇO DE TEMPO E SAÍREM DE FORMA ORDENADA, SEM CONTATO E AGLOMERAÇÃO

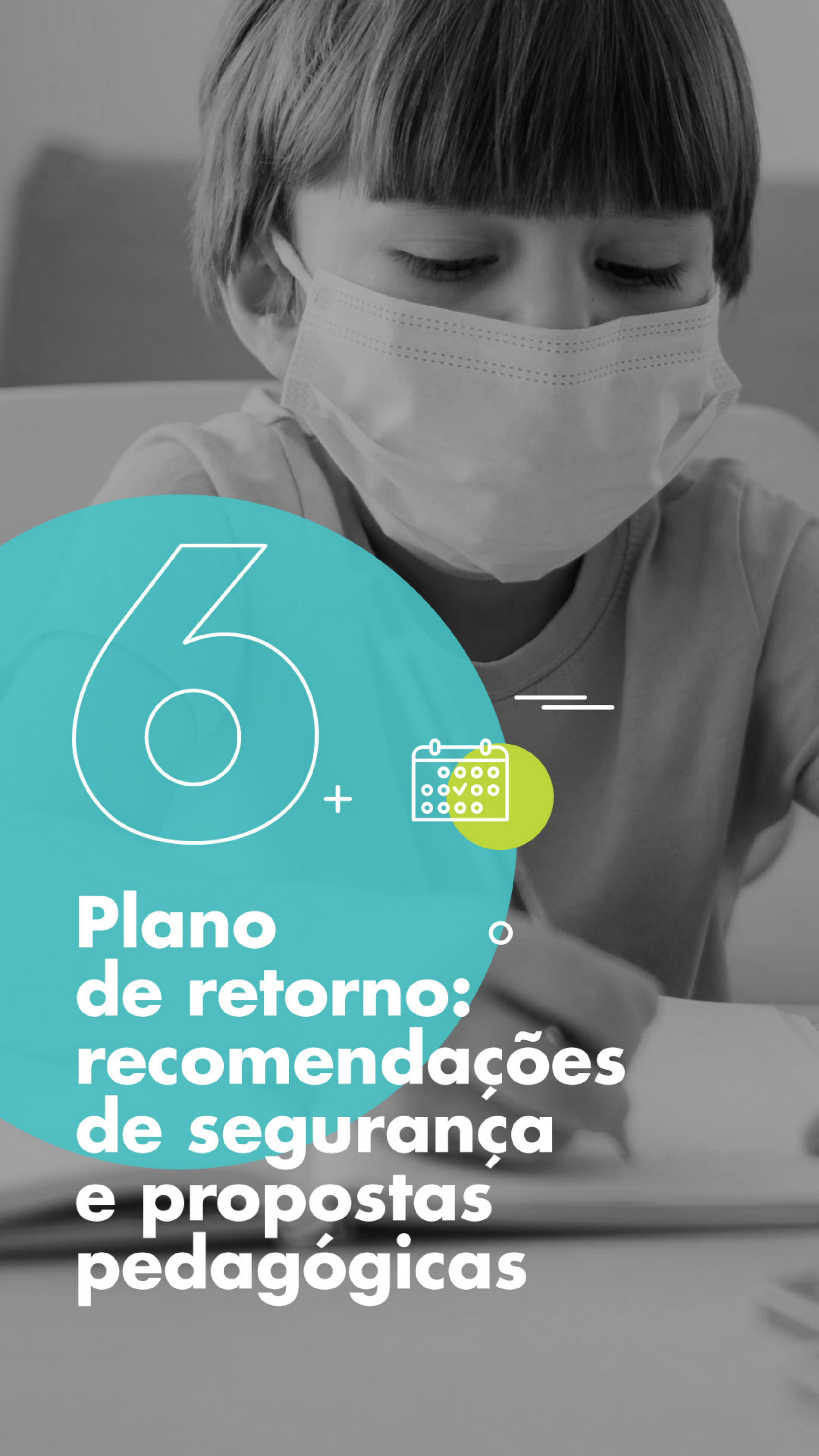
SUGERE-SE CRIAR AGRUPAMENTOS

COM POUCOS ALUNOS PARA UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS COMUNS, DE MODO A EVITAR O CONTÁGIO E PROMOVER MAIOR VÍNCULO E APOIO EMOCIONAL, COMO RECOMENDAM ALGUNS ESTUDOS

Realização

impulsiona educação esportiva

trevo tecnologia social



6+ Plano de retorno: recomendações de segurança e propostas pedagógicas

Indiscutivelmente, vivemos em um período no qual todas as ações a serem realizadas na escola ou fora dela estão submetidas às recomendações da área de Saúde. Portanto, qualquer orientação sobre a organização das aulas de Educação Física ou sobre as movimentações dos alunos nas escolas deve seguir primeiramente os protocolos das entidades que são referência na área de Saúde.

Nessa perspectiva, orientamos que se realize consulta aos marcos legais em nível mundial, os estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde – OMS; em nível nacional, as recomendações do Ministério da Saúde ou de entidades de classe nacionais, como a Sociedade Brasileira de Pediatria ou Epidemiologia e CONFEF; e em nível regional, pois estados e municípios têm autonomia para definir a própria política de volta às aulas.

Uma vez em posse dessas orientações, é o momento para debater com a gestão e a comunidade escolar como serão organizadas todas as atividades dos alunos durante a permanência na escola. Convém lembrar que há professores e funcionários em grupo de risco ou que convivem com pessoas nessa condição. A organização das atividades deve levar isso em consideração.

Questões simples, como deslocamento pela escola, uso dos banheiros, alimentação e recreio passam a ser passíveis de reflexão e organização. Novas normas devem ser estabelecidas para que se mantenha a segurança de todos, pois acreditamos que cuidado e educação caminharão juntos, de modo a associar as medidas sanitárias à qualidade das propostas pedagógicas.

Desse modo, apresentamos abaixo propostas para auxiliar a gestão e a comunidade escolar a elaborar um plano de retorno, com foco na atividade física e na integração das dimensões motora, cognitiva e socioemocional.

Orientamos que:

- As decisões devem ser tomadas em conjunto com todos os atores envolvidos, baseadas na análise de cada contexto local e de acordo com as orientações da Secretaria de Educação do município.
- Estabeleça um retorno gradativo às atividades físicas, tendo em vista atividades com períodos mais curtos nas primeiras semanas ou que se adaptem às atividades pedagógicas, considerando o tempo transcorrido sem aulas presenciais, o aumento do comportamento sedentário no período de isolamento social, a estrutura física da escola e os materiais disponíveis para as aulas.
- Organize os espaços para as atividades, reduzindo o número de alunos e controlando o distanciamento entre eles.
- Reduza a quantidade de pessoas nos locais fechados.
- Mantenha portas e janelas constantemente abertas com circulação de ar, evitando a utilização de ar-condicionado.
- Higienize materiais e equipamentos antes e após as atividades.
- Reduza atividades em que os alunos tenham contatos seguidos em uma mesma superfície.

- Evite a utilização de guarda-volumes e outros locais onde pode ocorrer estímulo à aglomeração de pessoas.
- Organize os horários para evitar fluxos maiores de pessoas.
- Organize grupos para cada horário. Os grupos devem começar e terminar as atividades no mesmo espaço e saírem de forma ordenada, sem contato e aglomeração.
- Organize agrupamentos com poucos alunos para utilização dos espaços comuns, de modo a evitar o contágio e promover maior vínculo e apoio emocional como recomendam alguns estudos[10].

Recomendações de segurança para as atividades físicas e esportivas

Apresentamos, a seguir, uma proposta organizada em categorias de níveis de segurança para orientar as ações escolares.

As atividades aqui propostas servem a todos os segmentos de ensino (fundamental I, II e médio), podendo ser adaptadas dependendo da etapa de desenvolvimento motor dos alunos, visando motivação para o engajamento das atividades oferecidas.

As categorias são atribuídas com relação às propostas de atividades físicas ou esportes, tendo base nas recentes pesquisas de saúde pública da COVID-19 e segmentadas em três tipos:

Situação ideal de segurança

Exercício individual, em duplas predefinidas e em áreas predeterminadas ou em pequenos grupos (máximo de 10) predefinidos com equipamentos e/ou materiais não compartilhados e higienizados, mantendo-se o distanciamento mínimo[11] entre os participantes, em ambientes amplos e arejados, sempre com higienização ao término da atividade.

Atividades recomendadas: práticas pedagógicas, incluindo jogos de perseguição sem toque, jogos de parede e rebote, jogos de alvo e jogos de rede divisória com utilização de implemento (ex.: raquete), jogos agonísticos sem interação com adversários; todos os esportes e as atividades individuais; esportes de raquete, como tênis de mesa e badminton ou qualquer atividade executada mantendo o maior distanciamento possível e sem interação física.

Situação de média segurança

Exercício individual ou em duplas com equipamentos e/ou materiais individuais e higienizados ou em pequenos grupos (máximo de 10) predefinidos com equipamentos e/ou materiais compartilhados, mantendo-se o distanciamento mínimo entre os participantes, em ambientes amplos e arejados, sempre com higienização ao término da atividade.

IMPORTANTE: se o ambiente for fechado ou pouco ventilado, a atividade será categorizada como situação de baixa segurança.

[10] Proteção e controle eficazes da infecção. Disponível em https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-implementing-protective-measures-in-education-and-childcare-settings/coronavirus-covid-19-implementing-protective-measures-in-education-and-childcare-settings. Acesso em: mai. 2020.
[11] Atualmente, o distanciamento mínimo definido pela OMS é de um metro ou mais de distância. Entretanto, pesquisas estão em andamento sobre distância física apropriada para corpos em movimento.

Atividades recomendadas: práticas pedagógicas, incluindo jogos de combate[12] e perseguição sem toque; jogos territoriais e invasão[13] sem contato; jogos de parede e rebote; jogos de alvo e jogos de rede divisória com utilização de implemento (ex.: raquete), além de outras práticas, como: maculelê com pedaço de bastão ou cabo de vassoura; capoeira sem contato; aprendizado de golpes; defesas e gingas individualmente; malabares com bolinhas, lenços e pinos de boliche leves; fitness e alongamento de acordo com a faixa etária; danças individuais (hip-hop, merengue, zoulk, zumba etc.); exercícios de coordenação com uso de bambolê; fitness infantil com ginástica historiada; ginástica natural com movimentos de animais; ioga para crianças; corrida de orientação; parkour escolar; sinuca de pé.

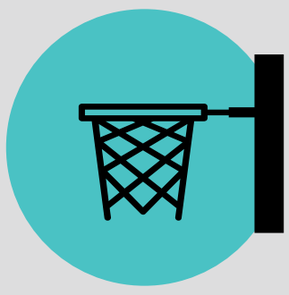
Situação de baixa segurança

Qualquer esporte ou atividade em grupo com equipamentos e/ou materiais compartilhados em que não seja possível manter o distanciamento físico recomendado e em ambientes com pouco espaço, fechados ou pouco ventilados.

Para as práticas corporais e esportivas, recomendamos consultar o quadro[14] abaixo, considerando as estruturas e áreas disponíveis que cada estabelecimento de ensino oferece, além de materiais específicos de esportes e atividades físicas em geral, sendo eles implementos móveis, como raquetes e mini-tramps, ou fixos, como escorregador, balanço, traves etc.

É necessário considerar também o número de alunos por turma e/ou grupos e o número de docentes ou assistentes disponíveis na relação aluno/adulto relacionados com a faixa etária para proporcionar e oportunizar situações de ensino seguras, garantindo a higienização ao término da atividade.

[12] Jogos de combate como lutas não são recomendados pela Sociedade Brasileira de Pediatria.
[13] Jogos territoriais e de invasão são coletivos e podem ser considerados de baixa segurança, como por exemplo: futebol, basquete, handebol e rúgbi.
[14] É importante ressaltar que este quadro é um ponto de partida. Nossa intenção não é listar todos os esportes e todas as atividades existentes em todas as categorias e unidades temáticas.

Esporte	Situação ideal de segurança	Situação de média segurança	Situação de baixa segurança
 **Basquete**	Dribles, arremessos e outros exercícios ou atividades de manuseio de bola sozinho com material não compartilhado.	Atividades em quadras internas ou externas com higienização constante de materiais compartilhados, mantendo-se o distanciamento.	Campeonatos ou atividades em equipe com bolas compartilhadas que não podem ser desinfectadas logo após o uso, sem manter as diretrizes de distanciamento físico recomendadas.
Futebol	Embaixadinhas, exercícios de cone ou passes sozinho com material não compartilhado.	Atividade em espaços externos sozinho ou em pequenos grupos, mantendo-se o distanciamento e a higienização das bolas.	Campeonatos ou atividades em equipe com bolas compartilhadas que não podem ser desinfectadas logo após o uso, sem manter as diretrizes de distanciamento físico recomendadas.
Voleibol	Atividades de desenvolvimento de habilidades individuais (exercícios, bloqueio, saque) e de condicionamento físico geral; treinamento de força sozinho.	Atividades de desenvolvimento de habilidades individuais em espaços externos, sozinho ou em pequenos grupos, mantendo o distanciamento físico recomendado e a higienização das bolas.	Campeonatos ou atividades em equipe com bolas compartilhadas e não higienizadas, sem manter as diretrizes de distanciamento físico recomendadas.
Handebol	Atividades de desenvolvimento de habilidades individuais (prática de arremesso) e de condicionamento físico geral; treinamento de força sozinho.	Atividades de desenvolvimento de habilidades individuais em espaços externos, sozinho ou em pequenos grupos, mantendo o distanciamento físico recomendado e a higienização das bolas.	Campeonatos ou atividades em equipe com bolas compartilhadas e não higienizadas, sem manter as diretrizes de distanciamento físico recomendadas.
Natação	Atividade sozinho em piscina clorada.	Nadar e mergulhar em piscina pública clorada, desde que as medidas sanitárias adequadas sejam tomadas para reduzir a propagação do vírus, mantendo o distanciamento físico recomendado.	Campeonatos ou atividades em equipe em parques aquáticos nos quais a distância física é difícil de controlar.
Corrida e Caminhada	Atividade sozinho em espaço sem aglomeração com caminhos/estradas largos(as), mantendo a distância física recomendada.	Atividade sozinho ou em pequenos grupos, mantendo a distância física recomendada.	Atividade em áreas com aglomeração, sem manter distância física ou em ambientes fechados com equipamentos compartilhados.

Com relação a esportes que exigem proximidade frequente e dificultam a manutenção do distanciamento social, como as lutas (judô, luta olímpica etc.), recomenda-se que as atividades sejam adaptadas ou organizadas em uma abordagem faseada, como a sugerida abaixo.

Fase 1:
treinamentos com pequenos grupos

Aulas de forma individual, em locais abertos ou amplos e arejados, sem definição de modalidade, sem contato físico, com grupos de até 10 pessoas, respeitando o distanciamento de um metro entre os alunos, com foco no desenvolvimento cardiorrespiratório e trabalho de respiração.

Fase 2:
treinamentos com grupos maiores

Aulas em duplas, nos locais de treinamento da modalidade devidamente higienizados ao término de cada aula, com grupos de até 14 alunos, respeitando a distância de um metro entre alunos, podendo ter um(a) parceiro(a) de treino fixo para todas as atividades desta fase. As condições de saúde dos alunos serão monitoradas e, caso algum dos participantes apresente sintomas, os dois alunos da dupla devem ser afastados por 14 dias. No caso do judô, por exemplo, pode-se priorizar os treinamentos de sombra (Tendoku-renshu) e as repetições de técnicas sem derrubar (Uchi-komi).
IMPORTANTE: a previsão de duração das fases acima será definida com base nas orientações das autoridades epidemiológicas do município, sendo o uso de máscara obrigatório e recomendada a higienização constante das mãos até os punhos e do rosto.

Fase 3:
atividades normalizadas

As pessoas que estão no grupo de risco ou que convivam com pessoas do grupo de risco (corpo docente e corpo discente) devem retornar nessa fase de acordo com suas condições de saúde, sendo decidido pela comunidade escolar.

IMPORTANTE: aguardar pronunciamento oficial das autoridades epidemiológicas do município sobre flexibilização das medidas de distanciamento social, de acordo com a tendência de queda de casos positivos da COVID-19.

Para fins de consulta, apresentamos a classificação das atividades de acordo com as recomendações esportivas internacionais que as estruturam em categorias de risco, sendo elas:

Menor risco – esportes e atividades físicas que podem ser executados com distanciamento ou individualmente, sem compartilhamento de material ou com a possibilidade de limpeza dos equipamentos a cada uso. Ex.: fitness outdoor, badminton etc.

Aumento do risco – esportes e atividades físicas que envolvam contato intermitente com equipamento de proteção que reduz riscos de transmissão de partículas respiratórias entre participantes ou esportes cujos equipamentos não podem ser desinfectados logo após o uso. Ex.: voleibol, fitness indoor etc.

Maior risco – esportes que envolvam contato próximo, tenham poucas barreiras significativas de proteção e alta probabilidade de que partículas respiratórias sejam transmitidas entre os participantes. Ex.: basquete, futebol, rúgbi etc.

Recomendações para atividades ao ar livre

Especialistas em saúde reconhecem o papel da recreação e dos exercícios ao ar livre na promoção da saúde mental, aptidão física e do desenvolvimento cognitivo. Para crianças, é recomendado fazer atividades diárias por, pelo menos, 60 minutos por dia e, para adultos por, no mínimo, 30 minutos por dia. Dê preferência à utilização de espaços abertos para aliviar o estresse, tomar um pouco de ar fresco e produzir vitamina D como estratégia para permanecer ativo e conectar-se com segurança a outras pessoas.

Recomendações para o recreio e uso de pátio e playground

Estes devem ser divididos de forma setorizada de acordo com os seguintes protocolos abaixo.

• Setorização dos espaços e brinquedos: áreas específicas designadas para determinados grupos de alunos.
• Oferta de material individual (sem compartilhamento dos mesmos). Exemplos: raquetes com bolinhas individuais, bolas de borracha de uso individual, malabares, cordas individuais, bambolês, mini-tramp, blocos e plintos.
• Número reduzido de alunos: sem mistura de grupos para melhor rastreamento.
• Supervisão ativa: maior número de adultos possível garantindo as regras de distanciamento social.

Soluções criativas para o distanciamento social com crianças:

• Chapéu de papelão de um metro;
• Asas de papelão.
• Mapeamento dos brinquedos (escorregador, balanço etc.) a fim de oportunizar todos os brinquedos para os alunos em formato de estações e circuito. A higienização deverá ser feita ao fim do uso.

Desse modo, entendemos que o brincar não será mais livre, pois terá regras e contingências que trarão consequências para essa atividade. Sendo assim, necessitará de protocolos de distanciamento e cuidados, mas deverá ser estimulado por permitir a estimulação neuropsicomotora, sensoriomotora e socioemocional, fundamentais para o desenvolvimento integral das crianças e adolescentes.

Recomendações para participação em competições esportivas

É aconselhado que as equipes esportivas considerem participar de competições apenas contra equipes da mesma região, como dentro de seu bairro, sua cidade ou comunidade. O objetivo é evitar riscos de disseminação da COVID-19. A participação em competições que requerem viagens para outros estados e municípios deve ser de acordo com as orientações dos órgãos de saúde pública estaduais e locais, atentando se a cidade está em tendência de queda de casos positivos ou se é capaz de realizar monitoramento de casos assintomáticos.

Propostas de atividades pedagógicas

Aqui fazemos uma análise no modelo por competências proposto pela BNCC e, a partir daí, apontar possíveis caminhos para a atuação do professor. Uma pessoa competente é aquela que, perante uma situação-problema, consegue mobilizar e integrar diversos conhecimentos para ajustá-los no sentido de resolver a situação. Por princípio, um modelo por competências propõe uma mudança estrutural nos alunos. Uma mudança estrutural é aquela que vai além de uma simples aprendizagem: significa organizar e articular as aprendizagens para utilizá-las de modo significativo, ou seja, o indivíduo organiza internamente formas de se relacionar com o mundo que são singulares e específicas para ele. É importante considerar que a mudança estrutural deve propor um desenvolvimento integral e incluir as dimensões cognitiva, motora e socioemocional. As sugestões a seguir consideram essas proposições.

a) Quadro do saber

Sugerimos uma sequência de atividades que considere o modelo por competências; que a partir de uma situação-problema exija a mobilização de conhecimentos para resolvê-la; que permita a inserção dos alunos no centro do processo de soluções da situação-problema de modo a envolver todas as dimensões estruturais dos alunos (intelectuais, físicas, afetivas, sociais e culturais).

Desse modo, antes de iniciar as atividades, propomos que se estabeleça um diálogo com os alunos para que eles possam se sentir acolhidos e ouvidos, compartilhando como foram os momentos de isolamento. Todos ficaram em casa? Conseguiram estudar e conversar, mesmo que a distância, com parentes e colegas? Conseguiram realizar atividades físicas? Do que mais sentiram falta? Como se sentem na volta à escola? O que aprenderam nesse período?

Possibilite que os alunos verbalizem, criando um momento de troca e acolhimento. Estimule-os a assumir uma atitude positiva, procurando incentivá-los e fazer com que incentivem uns aos outros.

As atividades podem ser encadeadas a partir desses diálogos. Nesse momento de retorno às aulas, existe uma preocupação para que não haja disseminação do vírus, portanto, deve-se estabelecer condutas durante o período que estão na escola e especialmente nas aulas de Educação Física. Explique que uma questão importante acerca do isolamento foi a redução da possibilidade de se manterem ativos. De que modo então poderiam organizar as aulas para que todos participassem com segurança?

A partir desse questionamento, proponha atividades que levem os alunos a organizar coletivamente as aulas, considerando as recomendações de distanciamento, o número de

alunos, os espaços da escola ou outras situações-problema impostas pelas recomendações de biossegurança.

Por exemplo:

- **Título da atividade –** A Educação Física no distanciamento social;
- **Situação-problema:** como organizar as aulas de Educação Física na escola seguindo as orientações de distanciamento social?

Orientações para a realização da atividade:

Inicie a atividade situando os alunos na situação-problema.
Estamos em um momento de distanciamento social e necessitamos repensar as aulas de Educação Física. Para essa situação-problema específica, sugira a elaboração de um "quadro do saber" para auxiliar os alunos a organizar o conhecimento.

A seguir, explique a constituição do "quadro do saber", que será um quadro com cinco colunas distribuídas da seguinte forma:

COLUNA 1

- Relacionar as perguntas que se espera que os alunos respondam.
- Incluir perguntas dos próprios alunos referentes ao tema.
- Incluir novas perguntas que possam surgir durante o processo de resolução da situação-problema.

COLUNA 2

- Descrever os meios pelos quais eles chegaram às respostas (pesquisas, entrevistas, diálogos com especialistas, experimentações etc.).

COLUNA 3

- Descrever as respostas das perguntas na coluna 1.

COLUNA 4

- Descrever as soluções para a situação-problema, baseadas na pesquisa.

COLUNA 5

- Descrever a solução coletiva após o compartilhamento entre os colegas.

Exemplo:

COLUNA 1	COLUNA 2	COLUNA 3	COLUNA 4	COLUNA 5
Qual a distância segura a ser mantida durante as aulas?	Pesquisa no site da OMS.	Um metro.	Colocar cadeiras marcando a distância.	Fazer riscos no chão que demarquem a distância segura.

Os alunos devem produzir o quadro em seus cadernos e inserir todas as perguntas na coluna 1. Para estimulá-los quanto às perguntas, estabeleça um diálogo sobre este momento de distanciamento. A seguir, proceda com as orientações sobre a coluna 2. Como farão as pesquisas? Quais fontes irão pesquisar? Conhecem pessoas que podem ajudar nas respostas? É possível pesquisar na escola? Devem fazer uma parte em casa?

Oriente-os para que escrevam as respostas das perguntas da coluna 1 na coluna 3. O ideal é responder às perguntas individualmente, mas pode-se sugerir que se desenvolva a atividade em pequenos grupos de acordo com a realidade deles.

Na coluna 4, os alunos devem descrever as próprias sugestões de acordo com as pesquisas e adaptadas às características físicas e aos materiais que a escola possui. É importante que se possibilite um momento de experimentações para que analisem a viabilidade das propostas. Após as experimentações, os alunos podem fazer comentários, sugestões e reflexões sobre a atividade dos colegas, em um ambiente de diálogo e incentivo conduzido pelo professor.

A coluna 5 deverá ser preenchida com as possíveis alterações e adaptações às atividades propostas após a experimentação e discussão entre os alunos. Os quadros com as propostas finais dos alunos pode servir de avaliação dessa sequência didática. Pode-se inclusive solicitar aos alunos que descrevam o que puderam aprender durante o processo.

A condução da atividade irá depender da faixa etária dos alunos em questão, mas é possível ser realizada com alunos a partir do 3° ano, pois exige que façam registros. Outro ponto a se considerar é a característica da turma, pois algumas são mais reflexivas e permitem maior aprofundamento nas discussões. Outras são mais ativas e um melhor aproveitamento das aprendizagens se dará em situações de “mão na massa”.

Dois dos conceitos-chave da BNCC são a autonomia e o protagonismo, portanto sugerimos que isso seja considerado durante as aulas. Seria interessante que os alunos dos anos finais do ensino fundamental e do ensino médio pensassem em ampliar as pesquisas e sugestões para outros ambientes da escola ou lugares que frequentam.

Partindo da finalização dessa atividade, é possível aprofundar um pouco mais na elaboração das atividades a serem propostas e desenvolvidas nas aulas de Educação Física e criar uma matriz de segurança para as aulas. Essa matriz pode depois ser ampliada para outros ambientes na escola.

Para a construção da matriz, deve-se inicialmente levar em conta as unidades temáticas propostas pela BNCC, que são as práticas corporais, mas sugerimos ampliar para movimentos que podem ser feitos tanto nas aulas como nos espaços da escola.

b) Elaboração de matriz de segurança para as aulas

Inicie com os alunos uma análise das práticas corporais, de modo que dividam as práticas selecionadas em três categorias de acordo com a sugestão da matriz. Como exemplo, utilizaremos a prática corporal esportes.

Prática corporal: esportes.

A partir da análise dos esportes, os alunos devem classificá-los em função do risco da prática associado ao distanciamento necessário para a sua segurança. Inicialmente, os esportes que preveem contato ou proximidade devem ser categorizados em alto risco, já aqueles que podem ser realizados à distância e/ou de modo individual, são classificados como baixo risco.

É importante ressaltar que, de acordo com a idade dos alunos, é possível propor que façam adaptações. Por exemplo, em uma prática corporal de esportes de invasão, na modalidade basquete, os alunos podem fazer arremessos à cesta, trocar passes em duplas ou conduzir bolas individualmente, mantendo o distanciamento, sem efetivamente praticar um jogo. Portanto, uma modalidade que inicialmente era considerada de alto risco passa a ser de médio ou baixo risco quando adaptada. Para isso, o preenchimento da matriz deve conter o nome da prática corporal e, nas linhas de baixo, as possíveis propostas de adaptação, conforme descrito no exemplo abaixo.

Exemplo 1: Prática corporal Basquete

Nome da prática corporal	Risco alto	Risco médio	Risco baixo	Modo de prática
Basquete	●			Jogo contra adversários disputando o mesmo espaço.
Basquete adaptado 1		●		Arremesso à cesta. Trocar passes com um colega (tomar cuidado com as mãos em direção à boca e aos olhos).
Basquete adaptado 2			●	Arremesso à cesta de modo individual. Conduzir a bola individualmente. Atividades de receber e passar a bola contra a parede.

Exemplo 2: Prática corporal Estafeta

Nome da prática corporal	Risco alto	Risco médio	Risco baixo	Modo de prática
Estafeta	●			Alunos em fila, um atrás do outro, sem manter o distanciamento recomendado e compartilhando materiais.
Estafeta adaptada 1		●		Alunos em fila, um atrás do outro, mantendo o distanciamento recomendado e compartilhando materiais.
Estafeta adaptada 2			●	Alunos em fila, um atrás do outro, mantendo o distanciamento recomendado e sem compartilhar material.

Exemplo 3: Prática corporal Cabo de Guerra

Nome da prática corporal	Risco alto	Risco médio	Risco baixo	Modo de prática
Cabo de Guerra				Alunos em grupos, um atrás do outro segurando a corda, sem manter o distanciamento recomendado.
Cabo de Guerra adaptado 1				Alunos em grupo, um atrás do outro segurando a corda, mantendo o distanciamento recomendado.
Cabo de Guerra adaptado 2				Cabo de guerra individual ou em pequenos grupos (até três), mantendo o distanciamento recomendado.

É interessante que os alunos experimentem as situações de médio e baixo risco para que classifiquem as práticas corporais adequadamente, bem como proponham atividades que podem ser feitas nas duas classificações.

Proceda da mesma maneira para todas as práticas corporais propostas na BNCC (brincadeiras e jogos, esportes, danças, lutas, ginásticas, práticas corporais de aventura) ou inclua novas práticas que considere importantes baseadas na sua realidade local.

A matriz de risco das práticas corporais deve sempre considerar dois fatores importantes:

1.Os espaços da escola.
No exemplo acima, consideramos uma escola que tem espaços e materiais disponíveis que atendam às sugestões. No caso de uma escola com pouco espaço ou materiais insuficientes, esse modelo deve ser revisto.

2.A quantidade de alunos.
Os protocolos de retorno às aulas variam de acordo com a localidade. Alguns municípios propõem revezamento dos alunos que vão à escola. Quanto menor o número de alunos, maior a possibilidade de se propor atividades de médio e/ou baixo risco. A elaboração da matriz por parte dos alunos deve levar isso em consideração.

Ao fim desse processo, pode-se sugerir que se amplie a matriz de risco para todos os ambientes da escola. Por exemplo, o que seria considerado baixo, médio e alto risco no local de lanche/refeições, no pátio, nos banheiros, nos corredores etc.? Podem ser construídos e distribuídos cartazes com as informações. Considere elaborar cartazes que possam ser interpretados também pelas crianças que ainda não leem, utilizando imagens, figuras, esquemas etc.

A elaboração da matriz de risco a partir da análise das práticas corporais exige conhecimentos prévios dos alunos sobre as mesmas. Portanto a sua elaboração irá depender de quais práticas corporais os alunos já conhecem. Por exemplo: a aprendizagem sobre as práticas corporais de aventura iniciam somente no 6° ano, enquanto os esportes de invasão são objetos de conhecimento que ocorrem a partir do 3° ano.

Quando a matriz é ampliada para movimentações na escola, é possível desenvolvê-la com todos os anos a partir do ensino fundamental, desde que adaptadas às características das crianças. Por exemplo, os alunos do 1° ano podem fazer desenhos ou utilizar imagens para substituir as frases ou palavras.

É importante considerar que existem no Brasil muitas escolas nas quais não é possível manter o distanciamento exigido pelos protocolos durante as aulas de Educação Física. Essas escolas carecem de estrutura adequada e, muitas vezes, a Educação Física é realizada em espaços pequenos e/ou improvisados, pois, segundo dados do censo escolar 2019 (INEP, 2020), apenas 36% das escolas públicas possuem quadra esportiva coberta ou descoberta.

Nesse caso, sugerimos aos professores que não abram mão de cumprir o seu papel como educadores. Pode-se, junto com os alunos, investigar e propor atividades que poderiam realizar em outros momentos fora da escola a partir da investigação e análise dos espaços disponíveis que frequentam. Sugerimos tomar como base as recomendações de atividade física diárias da OMS ou do Ministério da Saúde (ver imagem em anexo), considerando

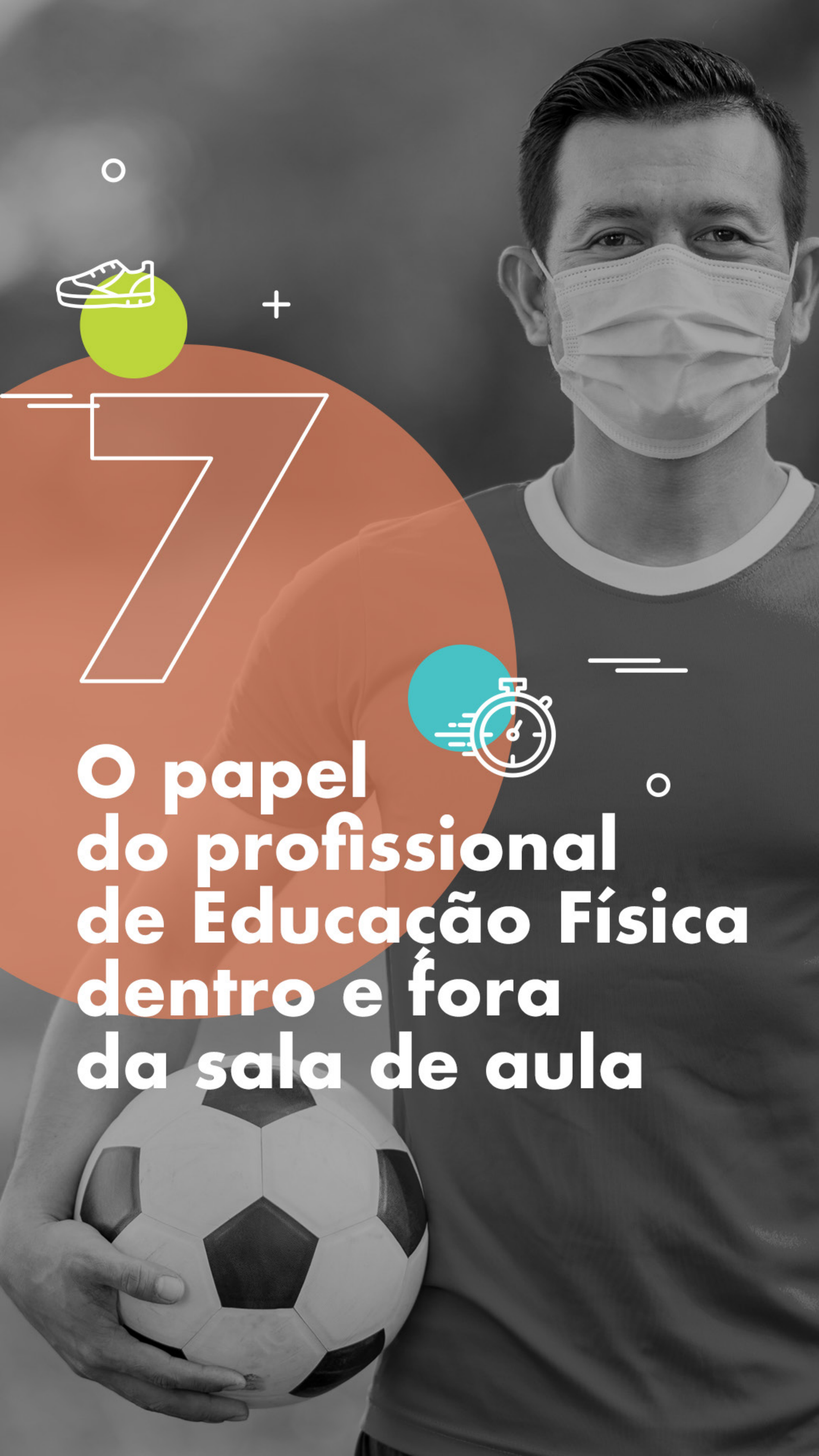
a duração e a intensidade. Além disso, considere que as intensidades podem variar de acordo com o condicionamento físico de cada um. Uma pessoa que pratica atividades físicas regularmente pode classificar uma caminhada como sendo de intensidade leve, enquanto outra com estilo de vida sedentário pode classificar a mesma caminhada como sendo de intensidade moderada ou vigorosa.

Sugira aos alunos um desafio para tentar manter o nível e o tempo de recomendação de atividade física diária. Peça que escrevam um breve relatório com o(s) nome(s) da(s) atividade(s), o tempo que realizou e a intensidade. Para melhor visualização, podem elaborar uma tabela, conforme sugestão abaixo, mas oriente-os que compartilhem os relatos entre eles e promova a troca de sugestões que podem ser adaptadas à realidade de todos.

Atividade	**Duração**	**Intensidade**
Subir escadas	10 minutos	Vigorosa
Andar em volta do quarteirão	40 minutos	Baixa
Pular corda	5 minutos	Vigorosa

c) Mapa de riscos biológicos

A partir da elaboração das atividades recomendadas acima, defina áreas ou superfícies que oferecem maiores riscos de contaminação e elabore coletivamente um mapa de riscos biológicos, com uma proposta de comunicação visual.



O papel do profissional de Educação Física dentro e fora da sala de aula

"A Educação Física é um componente curricular que pode (e deve) passar a contribuir de forma mais ampla no cotidiano da escola. O movimento em si, como se sabe, é um eixo fundamental de desenvolvimento na espécie humana e tem um impacto considerável no bom funcionamento do cérebro. Em outras palavras, contribui para a saúde mental."

Elvira Souza Lima
Currículo Emergencial Para a Educação Durante e Após a Pandemia

O professor de Educação Física e a saúde

Assim como explicado no documento "COVID-19: Recomendações para os profissionais de Educação Física na retomada dos serviços em atividades físicas, esporte e Educação Física Escolar" (CONFEF, 2020), o Conselho Nacional de Saúde – CNS reconheceu os profissionais de Educação Física entre os profissionais da área de Saúde na resolução CNS/MS 218/2017. Esse reconhecimento considerou, entre outros aspectos, a importância da ação interdisciplinar no âmbito da saúde. Outro fato que corrobora para este reconhecimento acontece quando o CNS estabelece as diretrizes curriculares nacionais dos cursos de graduação em Educação Física, deixando ainda mais clara a vinculação dessa área à saúde.

Com a pandemia que estamos vivenciando e o longo período de isolamento a que fomos acometidos, é importante que voltemos nosso olhar para o professor de Educação Física, considerando também suas habilidades e competências no âmbito da saúde. Para que este profissional presente nas escolas possa contribuir de forma interdisciplinar, devemos pensar em uma promoção da saúde voltada à prevenção.

Segundo o Programa Saúde na Escola, "as práticas corporais, ao mesmo tempo em que convocam a comunidade escolar a prevenir e enfrentar as doenças crônicas, criam mecanismos de valorização da cultura local e ampliação da atividade física para práticas integrativas e complementares que recolocam o sujeito no centro do paradigma do cuidado, compreendendo-o nas dimensões física, psicológica, social e cultural" (Ministério da Saúde e Ministério da Educação, PSE).

No que se refere à segurança dos alunos, professores e funcionários da escola, é importante que o professor de Educação Física assuma a sua responsabilidade como um integrante da área de Saúde e se comprometa com a diminuição e o controle da transmissão da COVID-19.

Nesse sentido, ao serem retomadas as atividades presenciais no tempo possível e seguro, o ambiente escolar deverá oportunizar o alcance gradativo dos objetivos definidos para a disciplina de Educação Física e potencializar a conscientização sobre atividade física/exercício/movimento como necessidade individual e coletiva dos alunos.

O professor de Educação Física no resgate do movimento na escola

As condições de confinamento que vivemos ocasionaram, para muitos alunos e professores, o abandono das atividades físicas habituais e a adoção de longas jornadas de estudo e trabalho diante do computador ou de outros dispositivos eletrônicos. Segundo a pesquisa "Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do coronavírus no Brasil", do Instituto Península, apenas 20% dos professores conseguiram manter a prática de atividades físicas desde o início da pandemia.

Estes fatores somados resultam na desconexão com o corpo, contribuem para uma maior incidência de lesões osteomusculares e interferem diretamente na saúde mental.

Inúmeras pesquisas indicam que a atividade física é amplamente indicada para uma recuperação do corpo e da mente em situações pós-traumáticas, tanto físicas quanto emocionais. Portanto, retomar uma rotina ativa faz-se necessário. Isso porque a prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate às doenças.

Priorizar a rotina da prática regular de atividade física pode garantir também benefícios psicológicos, como promover a sensação de bem-estar. Esse é um fator importante a ser observado, uma vez que a nova rotina na escola proposta pela pandemia pode ser um fator estressante e gatilho para a ansiedade.

Considerando este cenário, o professor de Educação Física pode, mais uma vez, colocar suas competências e habilidades a serviço da escola e realizar um trabalho de promoção do movimento e de resgate da prática de atividades físicas para alunos, professores e funcionários.

Para que isto aconteça, faz-se necessário que a equipe gestora acione e convoque seu(s) professor(es) de Educação Física, concedendo espaço e autonomia para que eles elaborarem um plano de ação que mobilize não só os alunos, mas toda a comunidade escolar a voltarem a se exercitar.

É claro que este plano de ação deverá considerar as medidas de segurança já mencionadas aqui, além da estrutura física, dos materiais disponíveis e da rotina da escola. Recomendamos também que este plano seja executado de forma gradativa, considerando fases e níveis de dificuldade.

Como sugestão, apresentamos abaixo alguns tipos de atividades e estratégias que podem compor este plano de ação.

1) Ginástica laboral

A cinesioterapia laboral, mais conhecida como ginástica laboral, ajuda a reduzir o estresse físico e psicológico. Praticada normalmente em ambientes corporativos, pode servir de inspiração e ser adaptada ao ambiente escolar, uma vez que não requer grande estrutura ou amplitude de espaço. Por possuir uma variedade de exercícios de fácil execução, pode ser facilmente praticada por adultos ou crianças, basta que esteja claro no plano de ação o conjunto de exercícios que deverão ser propostos para cada faixa etária ou grupo.

2) Pausas ativas

Estudos mostram que as pausas ativas podem aumentar a concentração, ampliar a criatividade, diminuir o estresse e as chances de desenvolver lesões por esforços repetitivos. Na retomada das atividades da escola, as pausas ativas podem ser ensinadas pelos professores de Educação Física para promover o início de uma reconexão com o corpo e com o movimento, respeitando os limites de cada um. Exercícios simples de alongamento, automassagem, aquecimento e ginástica podem compor estas pausas ativas.

3) Gincana do movimento

Para promover o resgate do movimento e, ao mesmo tempo, do vínculo das pessoas com o território da escola, além de reforçar os protocolos de biossegurança, os professores de Educação Física podem incorporar uma espécie de gincana ao plano de ação. Desta forma, cada movimento, atividade, exercício ou esporte praticado contará pontos. Os critérios para acumular pontos e vencer a gincana deverão ser definidos e divulgados junto com a equipe pedagógica.

4) Caminhada de diálogo

A caminhada de diálogo é uma estratégia para exercitar a qualidade de presença e escuta e conectar-se profundamente com alguém. Ela pode ser proposta tanto para um grupo de professores ou funcionários (como mostra as Orientações de acolhimento para professores, do Instituto Península) como para um grupo de alunos. Para fazer isso, uma dupla sai para caminhar, respeitando as prerrogativas de distanciamento e uso de máscaras, de preferência em um local silencioso e, se possível, em meio à natureza. Cada participante tem 10 minutos para falar sobre um tema específico informado pelo professor-condutor da atividade. Um participante fala e o outro escuta, com toda a qualidade de presença e em silêncio. Ao fim da fala, pode fazer as perguntas que desejar. Em seguida, os papéis se invertem. Ao realizar tal atividade caminhando, são ativadas novas percepções que podem ajudar a aumentar a sensibilidade da escuta.

5) Práticas de autocuidado

Algumas práticas simples de autocuidado deverão ser estimuladas nos planos de ação elaborados como forma de reconexão consigo mesmo e com os outros. Podem ser propostos grupos de ioga, meditação, artesanato, dança, jardinagem, entre outros, que reúnam os professores e os alunos em momentos nos quais a tônica é cuidar de si, experimentar o sentimento de presença ao fazer atividades corporais, desligar-se momentaneamente da complexidade do dia a dia e fortalecer-se para a retomada das tarefas, em melhores condições.

Considerações finais

Este documento teve origem na necessidade de construirmos novas alternativas para a atividade física e o movimento na escola em uma realidade nunca antes vivida e, por isso, extremamente desafiadora.

Nos últimos meses, temos observado a diminuição considerável da prática de atividades físicas e o aumento dos comportamentos sedentários entre pessoas de todas as condições socioeconômicas e faixas etárias. A pandemia da COVID-19 criou uma situação de isolamento social extremo, em que famílias foram obrigadas a adotar novos modelos de convivência: trabalhar em casa, apoiar diariamente os filhos nos estudos, utilizar mídias digitais e plataformas de ensino, assumir totalmente os trabalhos domésticos, entre outras tarefas.

Além da diminuição da prática de atividades físicas, o confinamento social também trouxe um aumento expressivo da utilização de telas e dispositivos digitais, que, embora extremamente úteis neste período, requerem moderação no seu uso diário.

Também pudemos experienciar as consequências físicas, psicológicas e emocionais desses dois fatores, como o aumento dos casos de depressão e de sintomas como estresse, ansiedade e aumento de peso.

Propusemos, no decorrer deste documento, um retorno às atividades presenciais que legitima o lugar do movimento e da atividade física na escola, justamente por entendermos que são imprescindíveis na reconstrução da rotina escolar, no resgate dos vínculos entre as pessoas que constituem a comunidade escolar, bem como com o território da escola. Além disso, possuem um papel fundamental na preservação do sistema imunológico e, consequentemente, no combate ao coronavírus.

Esperamos que as reflexões, sugestões e orientações presentes neste documento contribuam para que gestores e professores de Educação Física de todo o Brasil mobilizem-se em torno da construção da maneira ideal e segura de manter a prática de atividades físicas neste "novo normal" que se desenha para as nossas escolas.

Queremos finalizar ressaltando que, ao propor caminhos e reflexões, compreendemos que as realidades e formas de gestão das escolas públicas no país são muito diversas e sabemos que estas propostas deverão ser ajustadas a fim de atender às especificidades de cada uma. O importante disto tudo é encontrarmos caminhos viáveis e respostas possíveis a este novo cenário que tão brutalmente se apresentou a todos nós.

Agradecemos aos professores que contribuíram com a elaboração da Nota Técnica ao responder a pesquisa sobre os desafios para a retomada das aulas presenciais.

Caso tenha algum comentário ou sugestão de aperfeiçoamento para esta nota técnica, por gentileza, **clique aqui**.

Referências

Protocolo ANEC de retorno às aulas presenciais. FTD Educação, São Paulo, maio 2020. Disponível em: https://conteudoaberto.ftd.com.br/2020/06/16/protocolo-anec-de-retorno-as-aulas-presenciais/. Acesso em: mai.2020.

Guia para a prática de esportes olímpicos no cenário da COVID-19. Comitê Olímpico do Brasil, Rio de Janeiro, 12 junho 2020. Disponível em: https://www.cob.org.br/pt/cob/home/guia-esporte-covid. Acesso em: mai. 2020.

Boletim n° 274 de maio de 2020. Conselho Federal de Educação Física – CONFEF, Rio de Janeiro, maio 2020. Disponível em: https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/boletim/. Acesso em: mai. 2020.

COVID-19: Recomendações Para os Profissionais de Educação Física na Retomada Dos Serviços em Atividades Físicas, Esporte e Educação Física Escolar. Conselho Federal de Educação Física – CONFEF, Rio de Janeiro. Disponível em: https://www.listasconfef.org.br/arquivos/2020/com/covid19.pdf. Acesso em: jul. 2020.

Diretrizes para protocolo de retorno às aulas presenciais. Conselho Nacional de Secretários de Educação – CONSED, Brasília, 17 junho 2020. Disponível em: http://www.consed.org.br/central-de-conteudos/consed-lanca-diretrizes-para-protocolos-de-retorno-as-aulas. Acesso em: jun. 2020.

Plano Estratégico de Retomada das Atividades do Segmento Educacional Privado Brasileiro. Federação Nacional Das Escolas Particulares – FENEP, Brasília, abril 2020. Disponível em: https://www.fenep.org.br/single-de-noticia/nid/plano-estrategico-de-retomada-das-atividades-do-segmento-educacional-privado-brasileiro/. Acesso em: mai. 2020.

Coronavirus: implementing protective measures in education and childcare settings. GOV.UK, Reino Unido. Disponível em: https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-implementing-protective-measures-in-education-and-childcare-settings/coronavirus-covid-19-implementing-protective-measures-in-education-and-childcare-settings. Acesso em: mai. 2020.

O que dizem os protocolos de retomada de outros países? Instituto Unibanco, 5 junho 2020. Disponível em: https://www.institutounibanco.org.br/o-que-dizem-os-protocolos-de-retomada-de-outros-paises/. Acesso em: jun.2020.

Primary (FS/KS1) Physical Education Response to COVID-19. Youth Sport Trust, Reino Unido. Disponível em: https://www.youthsporttrust.org/system/files/Master%20PE%20COVID%20SEND.pdf. Acesso em: mai. 2020.

Reopening schools in the context of COVID-19: health and safety guidelines from other countries. Learning Policy Institute, Washington, 15 maio 2020. Disponível em: https://learningpolicyinstitute.org/product/reopening-schools-covid-19-brief. Acesso em: mai. 2020.
Reopening schools in the context of COVID-19: summary health and safety practices. Learning Policy Institute, Washington, 15 maio 2020. Disponível em: https://learningpolicyinstitute.org/product/reopening-schools-covid-19-brief Acesso em: mai. 2020.

LIMA, E. S. Currículo emergencial para a educação durante e após a pandemia. Elvira Souza Lima. Disponível em: http://www.elvirasouzalima.net/. Acesso em: mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n.1.565 de 18 de junho de 2020. Brasília: Ministério da Saúde, 19 junho 2020. Disponível em: https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-1.565-de-18-de-junho-de-2020-262408151. Acesso em: jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Portaria n.572 de 1° de julho de 2020. Brasília: Ministério da Educação,

2 julho 2020. Disponível em: https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-572-de-1-de-julho-de-2020-264670332. Acesso em: jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Parecer CNE/CP n° 5/2020 de 28 de abril de 2020. Brasília: Ministério da Educação, 28 abril 2020. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=145011-pcp005-20&category_slug=marco-2020-pdf&Itemid=30192. Acesso em: mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Parecer CNE/CP n° 9/2020 de 8 de junho de 2020. Brasília: Ministério da Educação, 8 junho 2020. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=147041-pcp009-20&category_slug=junho-2020-pdf&Itemid=30192 Acesso em: jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Parecer CNE/CP n° 11/2020 de 7 de julho de 2020. Brasília: Ministério da Educação, 7 julho 2020. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=148391-pcp011-20&category_slug=julho-2020-pdf&Itemid=30192 Acesso em: jul. 2020.

Recomendações para a reabertura das escolas. ONU; UNICEF; BANCO MUNDIAL, abril 2020. Disponível em: https://www.unicef.org/media/68886/file/PORTUGUESE-Framework-for-reopening-schools-2020.pdf. Acesso em: mai. 2020.

REIMERS, F. M.. Roteiro para guiar a resposta educacional à pandemia da COVID-19 de 2020/Global Education Innovation Initiative in Harvard School of Education. Disponível em: https://www.cnedu.pt/pt/noticias/internacional/1541-roteiro-covid-19. Acesso em: mai. 2020.

Como possibilitar que crianças e adolescentes pratiquem atividades físicas com segurança pós-quarentena da COVID-19. Sociedade Brasileira de Pediatria, Rio de Janeiro, 17 junho 2020. Disponível em: https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/como-possibilitar-que-criancas-e-adolescentes-pratiquem-atividades-fisicas-com-seguranca-pos-quarentena-da-covid-19/. Acesso em: jun. 2020.

Return to play: COVID 19 risk assessment tool. The Aspen Institute, Washington. Disponível em: https://www.aspenprojectplay.org/return-to-play. Acesso em: jun. 2020.

Educação na pandemia: o retorno às aulas presenciais frente à COVID-19. Todos Pela Educação, Brasília, 6 maio 2020. Disponível em: https://www.todospelaeducacao.org.br/conteudo/educacao-na-pandemia-o-retorno-as-aulas-presenciais-frente-a-Covid-19. Acesso em mai. 2020.

TORO, José Bernardo. 7 Aprendizajes básicos para la educación en la convivencia social. Santafé de Bogotá: Fundación Social - Programa de Comunicación Social, 1993.

Subsídios para elaboração de protocolos de retorno às aulas na perspectiva das redes municipais de educação. União Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação – UNDIME, Brasília, 22 junho 2020. Disponível em: https://undime.org.br/noticia/22-06-2020-17-54-undime-divulga-documento-com-subsidios-para-a-elaboracao-de-protocolos-de-retorno-as-aulas-presenciais. Acesso em: jul. 2020.

BRASIL. Atos do Poder Legislativo. Lei n° 14.040, de 18 de agosto de 2020. Brasília: Atos do Poder Legislativo, 19 agosto 2020. Disponível em: https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-14.040-de-18-de-agosto-de-2020-272981525 Acesso em: ago. 2020.

Cardiorespiratory Fitness in Youth: An Important Marker of Health. American Heart Association.. Circulation AHA SCIENTIFIC STATEMENT. 2020;142:e101–e118. DOI: 10.1161/CIR.0000000000000866. Disponível em: https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/CIR.0000000000000866 Acesso em: ago. 2020.

COVID-19 e Saúde da Criança e do Adolescente. FIOCRUZ. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. Rio de Janeiro: FIOCRUZ/IFF, agosto 2020. Disponível em: https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-crianca/covid-19-saude-crianca-e-adolescente. Acesso em: ago. 2020.

Como voltar às atividades na educação infantil? Recomendações aos municípios para a retomada no contexto da pandemia de Covid-19 Fundação Maria Cecilia Souto Vidigal, Itaú Social, CONSED, UNDIME. São Paulo: FMCSV, julho 2020. Disponível em: https://www.fmcsv.org.br/pt-BR/biblioteca/como-retornar-atividades-educacao-infantil-pandemia-covid-19-recomendacoes-municipios/ Acesso em: jul. 2020.

Links para os protocolos da ANVISA

Uso de máscaras (uso não profissional)
http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7

Higienização das mãos
http://www.anvisa.gov.br/servicosaude/manuais/paciente_hig_maos.pdf

Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70%
http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/Nota+T%C3%A9cnica+47.pdf/242a3365-2dbb-4b58-bfa8-64b4c9e5d863

Orientações sobre medidas de prevenção e controle
http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28

Vigilância sanitária e escola (manual do professor)
http://portal.anvisa.gov.br/

Orientações e medidas de prevenção gerais
http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NOTA_TECNICA_PUBLICA_CSIPS_PREVENCAO_DA_COVID_19_EM_INSTITUICOES_DE_ACOLHIMENTO+(1).pdf/dc574aaf-e992-4f5f-818b-a012e34a352a

Grupos de risco
https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/grupos-de-risco/.

Anexo

Disponível em: https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/recomendacoes-do-tempo-da-atividade-fisica-por-faixa-etaria Acesso em: mai. 2020.

Ficha técnica

INSTITUTO TREVO

Alycia Kastrup Gaspar

Ana Caroline Vieira

Beatriz Novaes

Maurício Mendes Pinto

IMPULSIONA EDUCAÇÃO ESPORTIVA

Vanderson Berbat

Verônica Fonseca

Colaboradores

Ana Luiza Raggio Colagrossi
Bacharel em Educação pela PUC-RJ, com mestrado em Psicologia Aplicada pela Universidade de Nova York, pós-graduação em Neuropsicopedagogia e doutoranda em Ciências Médicas pelo Instituto D'OR de pesquisa e ensino. Professora de Educação Socioemocional e do curso de pós-graduação em Psicopedagogia do Instituto Sedes Sapientiae.

Fernanda Monteiro
Terapeuta Ocupacional, com pós graduação em Ergonomia (UFPR), Gestão Organizacional (UFSCAr) e Neuroaprendizagem (UNINA - em curso). Especialista em desenvolvimento Infantil. Autora do livro Super Gênios.

João Felipe Franca
Médico especialista em Medicina do Exercício e do Esporte. Diretor de Assistência Médica na Clinimex - Medicina do Exercício. Diretor da Sociedade de Medicina do Exercício e do Esporte do Estado do Rio de Janeiro. Diretor do Departamento de Ergometria, Reabilitação Cardíaca e Cardiologia Esportiva da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro.

Luis Henrique Martins Vasquinho

Professor de Educação Física e Pedagogo. Mestre em Ciências da Saúde pela UNIFESP. Autor de livros didáticos de Educação Física para a educação básica. Autor de instrumento de elaboração de currículo de Educação Física para o Ministério da Educação sobre a Base Nacional Comum Curricular.

Neíse Gaudencio Abreu

Doutora em Educação Física e Mestre em Aprendizagem Motora pela UGF-RJ. Especialização na área de Estudos Olímpicos na Academia Olímpica Internacional, Grécia. Administração Esportiva no NIAAA/EUA. Licenciatura Plena em Educação Física pela UERJ. Diretora de Esportes e Diretora Curricular do Departamento de Educação da Escola Americana do Rio de Janeiro.

Raquel da Silva de Oliveira

Vice-Presidente de Educação e Políticas Públicas da Startup Britânica Gigalime. Consultora na coordenação do Centro de Excelência e Inovação em Políticas Educacionais da FGV EBAPE. Docente de cursos de Pós-Graduação e consultora sênior em Educação e Gestão em redes de ensino públicas e privadas no Brasil. Mestrado em Políticas Públicas (MPP) do Instituto Pearson para o Estudo e Resolução de Conflitos Globais, em creches da África do Sul. Participação no Projeto Zero na Escola de Pós-Graduação em Educação de Harvard e no Curso de Excelência em Educação Básica - A Experiência de Xangai" na Universidade Normal de Xangai.

Tharcila Damaceno

Especialização em Psicopedagogia pelo Instituto Sedes Sapienteae (cursando). Professora de Educação Física. Ex-ginasta com participação em campeonatos nacionais e internacionais. Bailarina e coreógrafa. Atuou em espetáculos em países da América Latina e Caribe, Ásia, Escandinávia, Mediterrâneo e Oriente Médio. Professora de Ginástica Rítmica no terceiro setor.

Revisão linguística: Juliana Cetrim
Iconografia: Ilana Majerowicz
Design e diagramação: Marina Castilho

Apoio

ARTHA

Atletas pelo Brasil

CBCa
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CANOAGEM

CBT CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS

CBW BRASIL WRESTLING

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO

CONFEF Conselho Federal de Educação Física

EducAçãoRio

FGV EBAPE CENTRO DE EXCELÊNCIA E INOVAÇÃO EM POLÍTICAS EDUCACIONAIS

FEBARJ FEDERAÇÃO DE BADMINTON DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FHERJ

FTMERJ RIO Federação de Tênis de Mesa do Estado do Rio de Janeiro

gigalime

INSTITUTO APONTAR

Instituto Compartilhar®

Instituto Dynamo

INSTITUTO REAÇÃO

INSTITUTO JOÃO E MARIA BACKHEUSER

PROGRAMA JOGUE TÊNIS NAS ESCOLAS CBT CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS

mover-se educação

PARATODOS Por um mundo onde ninguém fica pra trás

Parceiros da Educação

REDE CRUZADA EDUCAR PARA TRANSFORMAR

REDE ESPORTE PELA MUDANÇA SOCIAL

INSTITUTO RODRIGO MENDES

FEEMG® EDUCAÇÃO CONECTADA COM O MUNDO

Parceiro Governamental

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

Realização

impulsiona
educação esportiva

trevo
tecnologia social

Realização
Instituto Península

Presidente do Conselho
Ana Maria Diniz

Diretora Executiva
Heloisa Morel
Equipe
Daniela Kimi
Lia Glaz
Marina Brito Ferraz
Natalia Puentes

Responsáveis técnicos
Vanderson Berbat
Verônica Fonseca
Eduardo Butter
Pedro Sarvat
Sirlene Lopes

Assessoria técnica
Compendium Data Science
Instituto Mangalô
MGN Consultoria
M2Br
Sintrópika

Presidente
Alessandra Gaspar

Diretora executiva
Alycia Gaspar

Gerente de projetos
Ana Caroline Vieira

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

Ministro da Educação
Milton Ribeiro

Secretário de Educação Básica
Mario Luiz Rabelo

Diretor de Formação Docente e Valorização dos Profissionais da Educação
Renato de Oliveira Brito

Coordenador Geral de Formação dos Professores da Educação Básica
Alexandre Anselmo Guilherme