



## ATIVIDADES FÍSICAS E SEUS REGRAMENTOS PARA SE DESENVOLVER COM “SEGURANÇA” PERANTE A SITUAÇÃO DO COVID 19

UNIÃO DAS FEDERAÇÕES PARA RETOMADAS DE TREINOS E COMPETIÇÕES

# PLANEJAMENTO PARA RETOMADA DAS ATIVIDADES, TREINAMENTO E COMPETIÇÃO DE ARTES MARCIAS.

O protocolo tem por princípio os seguintes objetivos, quanto ao retorno à prática das modalidades coletivas de artes marciais :

- Garantir a segurança dos atletas e das suas famílias;
- Garantir a segurança das equipes técnicas;
- Garantir a segurança de todos os colaboradores que entrem em contato com os atletas e equipes técnicas;
- Contribuir com as autoridades sanitárias para a redução da transmissão do Coronavírus e controle da pandemia.

### COVID – 19

O novo coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias, formalmente chamado de SARS-CoV-2. Similar a uma gripe, geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) a COVID-19 é transmitida, principalmente, de pessoas para pessoa por meio de gotículas expelidas pelo do nariz ou da boca de indivíduos infectados pelo coronavírus ao tossir, espirrar ou falar. As gotículas também podem acumular-se em objetos e superfícies. O período de incubação desde a infecção até início de sintomas é de até 14 dias, com média de 4-5 dias.





## Sinais e Sintomas

- Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas. São chamadas de assintomáticas. Outras apresentam sintomas leves (aproximadamente 80% dos casos) ou a forma grave (15%).
- Febre (83%-99% dos casos), Tosse (59-82%), Astenia (44-70%), Anorexia (40%), Mialgia (11-35%), Dispneia (31-40%), secreção respiratória (27%).
- Perda de paladar e/ou olfato (mais de 80%).
- Orienta-se que seja sempre em alerta para a realização do automonitoramento, individualmente, 2 (duas) vezes ao dia, buscando identificar os possíveis sintomas.
- Aferir a temperatura diariamente.
- Observar aparecimento de sintomas respiratórios.
- Observar a percepção do olfato (“testar o cheiro”).
- Observar o aparecimento de sintomas menos comuns.

## Diagnóstico

- Teste molecular RT-PCR: demonstra a presença de RNA do vírus
- Teste sorológico (IGA/IGM/IGG): Detecta se o paciente teve ou não contato com o vírus, por meio da sua resposta imune na formação de anticorpos.

## Instruções para o Automonitoramento

- Observar o aparecimento de sintomas de infecção respiratória
- Aferir a temperatura duas vezes ao dia e observar a presença de febre
- Observar o aparecimento de sintomas menos comuns





## Parâmetros de Prevenção

- A única estratégia reconhecida até o momento para prevenir a infecção é evitar a exposição ao vírus. Todas as pessoas devem ser aconselhadas a adotar o seguinte protocolo como hábito as suas atividades.
- Lavar as mãos com água e sabão ou com um desinfetante para as mãos à base de álcool 70 e evitar tocar os olhos, nariz e a boca com as mãos não lavadas
- Evitar contato próximo com as pessoas, manter uma distância de pelo menos 2 metros, principalmente com pessoas que contenham os sintomas de febre, tosse ou espirros.
- Praticar a etiqueta respiratória, ou seja, cobrir a boca o nariz com o antebraço ao tossir ou espirrar com lenços descartáveis, desprezando os imediatamente após o uso.
- Procurar atendimento médico imediatamente caso tiver febre, tosse e dificuldade em respirar.
- Uso de máscaras de pano e seguir as boas práticas de uso, remoção e descarte, assim como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção.

## QUATRO PILARES DE SEGURANÇA PARA O PROCESSO DE REABERTURA

### 1. PRINCÍPIO DA BIOSSEGURANÇA

Todos os protocolos de higiene e distanciamento social já apresentados pelo Governo do Estado de São Paulo, acrescidos de critérios de aproximação gradual, quando autorizado;





## **2. PRINCÍPIO DO ACOMPANHAMENTO DE SINTOMAS E/OU TESTAGEM DOS ENVOLVIDOS;**

## **3. PRINCÍPIO DO CONTROLE DA PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES, NOS EVENTOS E NA DURAÇÃO;**

## **4. PRINCÍPIO DA ESPONTANEIDADE**

Os atletas e demais envolvidos participarão espontaneamente e sem nenhum tipo de prejuízo caso não queiram atuar.

## **DAS ATIVIDADE; HIERARQUIA DE MAIOR NIVELAMENTO COMPETITIVO, PARA A PRÁTICA DA INICIAÇÃO INFANTIL E DE INCLUSÃO**

- A) Esporte de alto rendimento voltado a competições internacionais;
- B) Esporte de alto rendimento voltado a competições nacionais;
- C) Esporte de rendimento estadual;
- D) Esporte voltado a competições regionais;
- E) Esporte da base (menores de 18 anos);
- F) Atividades de iniciação e inclusivas.

Observação: Estas atividades devem respeitar as especificidades das entidades afiliadas, localizadas em cidades onde a reabertura depende da permissão dos órgãos públicos de referência. Se a entidade for, por exemplo, de nível F (iniciação e inclusivo), deverá aguardar a liberação especificada. Entidades com todas as atividades relacionadas de A até F devem aguardar permissão dos órgãos públicos. Seguir esta recomendação de prioridade e as recomendações de número máximo de participantes e critérios de reaproximação.





## IMPORTÂNCIA SOBRE OS TREINAMENTOS EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO E PRÉ TEMPORADA

O regresso progressivo aos treinos requer o cumprimento das fases de adaptação para garantir que os atletas irão disputar os seus eventos com condição física satisfatória, com o menor risco possível de lesões e boa performance desportiva.

Diversos estudos mostram que é fundamental no pré retorno, realizar treinos específicos da modalidade, algo que é impossível de forma isolada, nas suas residências.

Equipes que retornaram a jogos competitivos sem respeitar um período de treinamento prévio específico, relataram índices acima da média de lesões relacionadas à prática esportiva. Da mesma maneira, não é aconselhável aumentar o número de eventos por mês, quando do retorno das atividades.

Importante ressaltar os efeitos deletérios à capacidade física do atleta após o isolamento social (a despeito das individualidades de cada atleta, de cada característica ambiental vivida na quarentena, categoria, idade e esporte que pratica):

- Força muscular - duração de 3 à 4 semanas = perda de até 30%
- Atrofia muscular - ocorre a partir da 2ª semana
- Flexibilidade - perda de até 30% em 04 semanas
- Perda da reserva de glicogênio muscular
- Mudança da composição corporal (pela diminuição do gasto calórico e mudança do padrão alimentar)
- Endurance = perda de até 25% em 3 à 4 semanas.
- Redução do VO2 máximo de até 20% em 04 semanas
- Mudança da Variabilidade de Freqüência Cardíaca e Tempo de Exaustão





**Seguem valores aproximados a se considerar para retorno das condições físicas dos atletas (aproximados):**

- Retorno dos valores de VO2 máximo = 04 semanas
- Reserva de glicogênio muscular = 01 semana de treino
- Força = de 3 a 12 semanas

## **MEDIDAS FORA DOS TREINOS/LUTAS**

Existe o risco de recidivas da pandemia, por isso, o regresso da atividades nas instalações das Equipes devem ser realizadas de modo progressivo, tanto a nível da organização e realização dos treinos como competições, bem como do funcionamento diário. Assim, sugere-se um conjunto de medidas que visam acautelar um ambiente de baixo risco de contágio:

## **PROCESSO DE RETORNO ÀS ATIVIDADES DE TREINAMENTO**

Todas as fases deverão ocorrer conforme a liberação das autoridades sanitárias e o contingenciamento atual da região e/ou município em relação à covid-19. É imprescindível a aplicação do questionário e assinatura do Termo de anuência e consentimento (em anexo), no início do processo e em cada fase de transição para acompanhamento e registro.





## FASE 1

Inicia-se com a aplicação do Termo de anuência e consentimento (em anexo, primeiro registro). Depois de averiguada a possibilidade de participação deverá ser iniciado o Protocolo Inicial de Biossegurança da FPM, feito pelo comitê de protocolo da federação paulista de Muay Thai .

## FASE 2

Protocolos de Reaproximação

### Critérios de reaproximação:

Planejamento da entidade credenciada, levando em conta aproximação gradual, escolha da formação das duplas, trios, quartetos e assim por diante, com base em:

### PROCESSO DE RETORNO ÀS ATIVIDADES DE TREINAMENTO

- a) residentes no mesmo local, parentes ou moradores de ambientes coletivos (repúblicas);
- b) moradores de condomínio ou proximidade de deslocamento;
- c) relação entre deslocamento, moradia e incidência de contaminação da covid-19 no endereço de origem. Deve acompanhar o planejamento da lista dos praticantes envolvidos com cópia do Termo de anuência e consentimento (em anexo, do primeiro registro) individual.





# APROXIMAÇÃO

## Estágio 1 –

Duplas (excepcionalmente um trio, em caso de número ímpar de participantes): - Deve ocorrer somente após aprovação do poder público; - O Termo de anuência e consentimento (em anexo, segundo registro) deverá ser refeito para registro e acompanhamento; - Deverá acontecer entre os praticantes que participam do mesmo grupo de treinamento, que estejam treinando juntos há no mínimo um mês e sem diagnóstico positivo de covid-19.

Recomendações das atividades programadas: Atividades técnicas com média e baixa intensidade, evitar contato e lutas simuladas, tornando-se progressivos nos estágios posteriores. O controle para evitar lesões deve ser o maior possível.

## Estágio 2 –

Quartetos: após 15 dias da formação das duplas a progressão deve ser feita se não houver nenhuma ocorrência relacionada à covid-19. A distribuição deverá manter os mesmos participantes dos grupos da fase 1. Recomendações das atividades programadas: Atividades técnicas com média intensidade, introduzir lutas com pouco contato e curtas.

## Estágio 3 –

Grupos de oito ou mais pessoas: dependendo do tamanho do ambiente, deve ter a relação entre o máximo de pessoas permitido na fase 1. Deve acontecer 15 dias depois da fase 2, se não houver nenhuma ocorrência na fase 2. Recomendações das atividades programadas: Atividades técnicas com média e alta intensidade e lutas (sparring).







## Estágio 4 –

Aumento progressivo de mescla de praticantes inter-turmas ou horários diversos, mantendo os critérios de 15 dias progressivos sem haver casos de covid-19 no ambiente de treino.

## Regressão –

Caso haja ocorrência de praticante com covid-19 a turma deverá ser suspensão por 14 dias para avaliação dos outros participantes. Os outros horários e praticantes deverão retornar à Fase 1.

## PROCEDIMENTO PARA RETOMADA DAS COMPETIÇÕES

Deverá ocorrer conforme a liberação das autoridades sanitárias em relação à covid-19 e posterior ao estágio 4, com a preparação adequada dos atletas, começando pelos atletas internacionais em seguida os praticantes iniciantes. Deverá ser iniciado em São Paulo – Capital e, dependendo dos relatórios das regiões referentes ao covid-19 e dos critérios dos poderes públicos municipais, sendo estendido para todas as regiões do estado. Recomendações das atividades programadas: Atividades técnicas com média e alta intensidade, lutas nos ringues.

**Registro** – Deverá haver registro de todos os praticantes e horários para controle dos praticantes. Se forem verificados casos de covid-19 esse registro possibilitará o mapeamento de turma e o contato pessoal para avisar autoridades sanitárias e afastamento das pessoas que tiveram contato.

Os atletas deverão ter cumprido rigorosamente todas as fases descritas no retorno às atividades, participando regularmente dos treinamentos da fase 4 há no mínimo 30 dias. É obrigatório o envio de uma planilha de registro dos atletas aptos para competição enquanto proposta para avaliação e liberação da Entidade de Administração. Deverão acompanhar o documento os dados dos atletas, categoria de peso, registros anteriores





e atualizados do questionário e assinatura do Termo de anuência e consentimento (em anexo, cópias do segundo registro e do atual, considerado o terceiro registro), pelas entidades filiadas. Somente serão liberados para competição os atletas que tiverem enviado para a Federação a cópia do primeiro registro do Termo de anuência e consentimento no início do processo.

## **DEVERÃO SEMPRE SER RESPEITADOS OS QUATRO PILARES DE SEGURANÇA PARA O PROCESSO DE REABERTURA:**

- 1. PRINCÍPIO DA TESTAGEM DOS ENVOLVIDOS;**
- 2. PRINCÍPIO DA BIOSSEGURANÇA;**
- 3. PRINCÍPIO DA MÍNIMA PARTICIPAÇÃO NOS EVENTOS E MÍNIMA DURAÇÃO; RESTRIÇÃO DE TORCIDA;**
- 4. PRINCÍPIO DA ESPONTANEIDADE.**

### **Princípio da testagem dos envolvidos:**

Todos os envolvidos nas competições deverão ser obrigatoriamente testados conforme os protocolos determinados pelas autoridades de Saúde Pública.

### **Princípio da biossegurança:**

Aplicação obrigatória de todos os protocolos de limpeza e afastamento social já apresentados, exceto dos envolvidos na disputa.





## **Princípio da mínima participação nos eventos e mínima duração; restrição de torcida:**

As competições não deverão ter torcida, o número de árbitros deverá ser o menor possível, assim como o de dirigentes. Neste primeiro momento ficarão suspensas as cerimônias de abertura presencial e apresentação de autoridades, podendo ser realizado, caso necessário e possível, um cerimonial à distância. Os grupos de apoio e limpeza devem atuar com quantidade mínima de trabalhadores. Os atletas que participarão do evento, com a devida liberação da Federação deverão apresentar-se rigorosamente no horário estipulado. A comissão organizadora deverá reunir os competidores, caso haja várias categorias, em horários diferentes para evitar ao máximo que atletas de categorias distintas se encontrem, evitando contatos e aglomerações. Cada entidade participante deverá apresentar-se com um técnico e um auxiliar apenas

## **Princípio da espontaneidade:**

Os atletas e demais envolvidos participarão espontaneamente e sem nenhum tipo de prejuízo caso não queiram atuar.

## **Condições Gerais**

- As competições deverão acontecer diante das fases apropriadas determinadas pelo Plano São Paulo de enfrentamento ao Coronavírus.
- A retomada das competições de luta devem seguir os protocolos e orientações das autoridades sanitárias.
- Oferecer condições de segurança para atletas, árbitros, treinadores, mesários, etc.
- Incentivar a prática desportiva como atividade essencial a saúde física e mental.





## Credenciamento e Participação de atletas

- É vetada a participação de espectadores na forma presencial dependendo da fase em que localidade se encontra.
- Todo credenciamento deve ser dado de forma digital.
- Será necessário a testagem de atletas e árbitros (caso estipulado pelas autoridades sanitárias do estado).
- As lutas deverão ser realizadas com horários estipulados para cada categoria.

## Pesagem e Congresso Técnico

- O congresso técnico deverá ser realizado de forma remota utilizando as plataformas digitais.
- A pesagem deverá ser realizada em local ventilado somente com o atleta e árbitro.
- O acesso ao local da pesagem acontecerá somente após aferição da temperatura e higienização das mãos.
- Árbitros e atletas deverão usar máscaras durante toda a pesagem.
- A balança deve ser higienizada após cada pesagem.

## Instalações

- Toda a instalação deverá ser sanitizada antecedendo as competições.
- Aferição de temperatura de todos os participantes com termômetro eletrônico a distancia, não será permitido a entrada de pessoas acima de 37,8°C.
- Oferecer álcool em gel 70% na entrada como também em pontos estratégicos.
- Sinalizar e isolar toda instalação.





## Disponibilidade de quadras e mesários

- As quadras deverão ser montadas distantes umas das outras.
- Mesa e postos de controles deverão obedecer a distancia mínima de 2 metros.
- Materiais de uso com canetas, formulários deverão ser de uso individual.
- Áreas de espera deverá ser instaladas em locais ventilados e sinalizados com a distância correta.
- As cerimônias de abertura devem ser reduzidas e a apresentação das equipes devem ser suspensas.

## Paramentação de árbitros, mesários, atletas e técnicos

- Atletas deverão estar portando máscaras.
- Cada atleta deverá utilizar seu próprio material de proteção individual.
- A utilização de protetores eletrônicos fornecidos pela organização do evento deverá ser higienizado com produto indicado pelo fabricante.
- Árbitros, mesários e treinadores deverão estar utilizando EPIS (máscara e face shield), árbitros envolvidos diretamente com a mediação da luta deverão também utilizar luvas tipo cirúrgica.

## Utilização das quadras de luta

- As equipes de arbitragem utilizadas em cada luta deverá ser documentada caso haja necessidade de futuros rastreamentos.
- Após cada luta, quadras e cadeira deverão ser higienizadas.

## Cerimônia de premiação

- A entrega poderá ser realizada diretamente em mãos de cada atleta de forma individual.
- Caso haja pódio os atletas deverão estar distanciados a 2 metros.
- As cerimônias devem ser breve e constar somente com a presença do atleta e técnico dos premiados com devido distanciamento.





## SEGUE ABAIXO MODELO DE FOLDER DE ORIENTAÇÕES DE PROCEDIMENTO PADRÃO QUE SERÁ ENTREGUE E EXPLICADO AOS ATLETAS, COMISSÃO TÉCNICA E ENVOLVIDOS NO RETORNO ÀS ATIVIDADES DE TREINAMENTOS

### SAINDO DE CASA

Cuidados no transporte:

- ✓ Higienizar as mãos



- ✓ Usar máscara ao sair de casa



- ✓ Etiqueta de higiene (ao tossir por exemplo)



- ✓ Manter distância de 2 metros de qualquer pessoa



- ✓ Evitar o transporte público

- ✓ Levar ao treino somente o que for indispensável





## CUIDADOS NOS CENTROS DE TREINAMENTO

- ✓ Higienizar as mãos



- ✓ Não cumprimentar com abraço, beijo ou aperto de mão



## CUIDADOS DURANTE OS TREINOS E COMPETIÇÕES

### TREINOS E COMPETIÇÕES

- ✓ Não compartilhar garrafas ou objetos pessoais



- ✓ Manter o ambiente o mais arejado possível

- ✓ Cada atleta é responsável pela higienização do seu aparelho





**Treinadores e demais profissionais deverão utilizar máscara durante o treino**



## **CUIDADOS APÓS OS TREINOS E COMPETIÇÕES**

- Colocar máscara até chegar em casa



- Lavar bem as mãos



- Levar para a casa todos os seus pertences

- Deslocar-se direto para casa



**Considerações finais ;**







A união das **FEDERAÇÕES** espera ter colaborado com as equipes, academias de lutas, professores e instrutores em geral. Que possamos auxiliar em outras categorias e modalidades dentro do esporte, com a finalidade de dar e repassar segurança, baseando-se em estudos mundiais de um trabalho em conjunto com informações de outros conselheiros espalhados em 12 países, atendendo as normas da Organização Mundial de Saúde (OMS) e sistemas de saúde de várias faculdades e universidades nacionais e internacionais, autoridades locais, estaduais, municipais e várias fundações do estado de São Paulo.

Tudo passará, e poderemos aos poucos com segurança e responsabilidade de não termos maiores riscos com essa pandemia (COVID 19).

RETORNAREMOS MAIS FELIZES A CONTINUAR FAZENDO AQUILO QUE AMAMOS “ENSINAR É A NOSSA MAIOR ARMA CONTRA A DIFERENÇA HUMANA, O ESPORTE “

Atenciosamente,

**Jorge Abissamra \_CRM 39800**

ALEXANDRE M. LEME

**Presidente da F.P.M**

(federação paulista de muay thai )

MARIA APARECIDA DE OLIVEIRA

**Presidente da FEBESP**

(federação de boxe do estado de são paulo)

ALESSANDRO PLUGLIA

**Presidentre da FPJ**

(federação paulista de judô)

ADEMAR TSUTOMU MORIMOTO

**Presidente da FPKO**

(federação paulista de karatê kyokushin oyama )





YEO JIN KIM

**Presidente da LNT**

(liga nacional de taekwondo)

MARCOS TURCI

**Conselho administrativo da LNT**

(liga nacional de taekwondo)

**Jorge Abissamra \_CRM 39800**



Federação Paulista de Muay Thai  
*"Desenvolvendo aquilo que o Muay Thai nos deu."*





*J. Abissamra*

Jorge Abissamra \_CRM 39800

*Luiz Carlos*



*Maria Aparecida de Oliveira*  
Presidente  
Federação de Boxe do  
Estado de São Paulo

*[Signature]*



*[Signature]*



*[Signature]*





## Bibliografia

1. Protocolo de retomada dos treinos e competição –ALEXANDRE LEME (mestre xandão) presidente da federação paulista de muay thai FPM,Atleta profissional ,líder da equipe xandão team ,psicólogo ,formado em medicina esportiva ,participa do comitê de contingência contra a covid da secretaria de esporte do estado de são Paulo.
2. Protocolo para a realização de competições de Taekwondo Modalidade Luta (Kerugui) Liga Nacional de Taekwondo – marcos turci –conselho administrativo
3. Planejamento para retomada das atividades de treinamento e competições de Artes Marciais foi elaborado por Alexandre Janotta Drigo - Registros 000839G/SP CREF4/SP e 008.897.048658.01 FPJudô. Segue em anexo o termo de anuência e consentimento que complementa este manual de procedimentos. © Alexandre Janotta Drigo é coordenador Científico da Federação Paulista de Judô (FPJudô), bacharel em biologia e educação física (EF); mestre em ciências da motricidade pela UNESP/RC; doutor em Educação Física pela Unicamp e Orientador da Pós-graduação em Ciências da Motricidade da UNESP. Pesquisa formação profissional em EF, atividade física e saúde, lutas e metodologia do treinamento. Membro do Conselho Federal do CONFEF, tem 63 artigos científicos publicados no Brasil e no exterior, dez Livros e 22 capítulos entre outras produções científicas e faixa-preta de judô go-dan (5º dan).





4. PROTOCOLO DO BOXE -TREINAMENTO E COMPETIÇÃO –FEBESP  
(federação de boxe do estado de são paulo)
5. The Australian Institute of Sport. Framework for rebooting sport in a COVID-19 environment.
6. -J Sci Med Sport.2020 MAY 6Aspetar Clinical Guideline: Safe Return to Sport during the COVID-19 Pandemic.
7. [guiaesportecovid.cob.org.br](http://guiaesportecovid.cob.org.br).
8. comitê de contingencia contra a covid 19 da secretaria de esportes do estado de são Paulo .

