

**PROTOCOLO DE REABERTURA  
DAS ACADEMIAS DE ARTES  
MARCIAIS, LUTAS E SIMILARES.**

**Este documento visa estabelecer uma série de recomendações para a aplicação de medidas preventivas devido à pandemia da COVID-19 ao segmento de academias de ginástica e similares. Contém orientações específicas para o setor, que deve ainda respeitar o Protocolo Geral do estado de Pernambuco para todas as atividades em funcionamento e também o Protocolo de Esportes.**

**Este protocolo não exaure todas as medidas cabíveis aos estabelecimentos, esses deverão, ainda, atender as demais medidas regulatórias estabelecidas pelos órgãos públicos responsáveis assim como orientações de conselhos profissionais.**

---




**Pesquisa realizada pelo ministério da saúde em 2019, amplamente divulgada pela revista esportiva GRACIE MAGAZINE, Revela que mais de 5 milhões de brasileiros se beneficiam do conhecimento filosófico e condicionamento físico que as artes marciais e outras modalidades de lutas proporcionam. A pesquisa ainda revelou, que a procura por lutas e artes marciais aumentou em 109% e que a expectativa para os próximos anos é de crescimento. Em nosso estado, estima-se que tenhamos em torno de 200 mil praticantes de algum tipo de luta.**

**Hoje nós vivemos em meio a uma pandemia, que nos ensina o quanto precisamos estar física e mentalmente preparados, para uma possível contaminação. É fato, que as diferentes modalidades de lutas ao longo dos anos vem se mostrando grandes aliadas dos sistemas de saúde, permitindo que seus praticantes usufruam de benefícios diversos, como: melhoria da capacidade cardiovascular e respiratória, aumento da imunidade pela liberação constante de hormônios provenientes da atividade física, diminuição do stress, controle da ansiedade e crise do pânico, auto estima, melhoria do sono, diminuição da violência doméstica, socialização, e formação moral do indivíduo.**

**É por esses e outros motivos, que a comunidade de lutas do Estado de Pernambuco solicita o retorno urgente das atividades.**

**Tendo como base todos os motivos elencados acima, líderes de federações e associações de lutas e artes marciais do estado de Pernambuco, se reuniram nessa quarta-feira dia 15/07/2020 às 19:30 no clube Batutas de São José, para discutirem a criação do protocolo de retorno das atividades em nosso Estado. Estiveram presentes, vários representantes dos mais variados estilos de lutas marciais e não marciais do Estado, como: Boxe, Jiu-jítsu, Judô, Karatê, MMA, Capoeira, Muay Thai, Luta Olímpica/Wrestling, Kung-fu, Taekwondo, kickboxing, Krav Maga, etc... O protocolo foi finalizado por volta das 22:00 horas, após discussão dos principais tópicos, com aprovação de todos os presentes.**



# **BENEFÍCIOS COM A REABERTURA ARTES MARCIAIS, LUTAS E SIMILARES.**

- **Melhorar a capacidade cardiovascular e respiratória**
- **Controle de ansiedade;**
- **Diminui estresse;**
- **Tratamento depressão, síndrome do pânico;**
- **Diminuição violência domestica;**
- **Perda peso / obesidade**
- **Auto estima;**
- **Melhora sono;**
- **Formação moral**



# **FASE 1 – RETORNO COM CAPACIDADE REDUZIDA**

- **DISTANCIAMENTO SOCIAL**

- **1. Todos os alunos, professores e colaboradores farão aferimento temperatura na recepção através termômetro digital, confirmando temperatura abaixo 37,5° antes de ser liberado acesso;**
  - **2. Limitar a quantidade de alunos que entram na academia, obedecendo à ocupação simultânea de 1 (um) aluno a cada 10 metros quadrados (áreas de treino e vestiário);**
  - **3. Delimitar com fita o espaço em que cada aluno deve se exercitar nas salas de atividades coletivas. Cada aluno deve ficar a 1,5 metro de distância do outro;**
  - **4. O aluno terá que fazer check in com antecedência (a partir 24h) e aguardar confirmação da academia para o horário solicitado;**
-

# **FASE 1 – RETORNO COM CAPACIDADE REDUZIDA**

- **DISTANCIAMENTO SOCIAL**

- **5. O aluno só poderá fazer 1 check in por dia;**
  - **6. Todos os alunos só terão acesso a academia 15' antes do horário seu treino para evitar aglomerações corredores;**
  - **7. Ao término do treino o aluno terá que sair da academia imediatamente, não sendo permitido conversas em corredores;**
  - **8. Nessa fase 1 os treinos não terão contato físico, sendo treinos técnicos, mobilidade motora, solo drill, etc .**
-

# **FASE 1 – RETORNO COM CAPACIDADE REDUZIDA**

## **▪ HIGIENE**

- 1. Disponibilizar recipientes com álcool a 70% para higienização das mãos dos alunos, profissionais e colaboradores em todas as áreas da academia (recepção, tatame, salas de coletivas, vestiários, entre outros);**
- 2. Para a limpeza de superfícies e objetos, a Anvisa autoriza a substituição do álcool a 70% por hipoclorito de sódio a 0,5%, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodo povidona 1%, peróxido de hidrogênio 0,5%, ácido peracético 0,5%, quaternários de amônio como cloreto de benzalcônio 0,05%, compostos fenólicos e desinfetantes de uso geral com ação contra vírus. Também é possível diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária em 1 litro de água ou 1 copo (200 ml) de alvejante em 1 litro de água;**
- 3. Durante o horário de funcionamento da academia, no intervalo de cada treino, por pelo menos 30 minutos, para a limpeza geral e desinfecção dos ambientes;**



# **FASE 1 – RETORNO COM CAPACIDADE REDUZIDA**

- **HIGIENE**

- **4. Posicionar kits de limpeza em pontos estratégicos, para que alunos, profissionais ou colaboradores higienizem os equipamentos**
- **5. Uso obrigatório de equipamento de proteção individual (EPIS) para profissionais, colaboradores e terceirizados;**
- **6. Uso obrigatório de máscara pelos alunos ou visitantes nas dependências da academia, inclusive quando em atividade;**
- **7. No caso do uso de leitor de digital para entrada na academia, deve-se disponibilizar um recipiente com álcool a 70% ao lado da catraca. Além disso, o aluno deve ter a opção de acessar a academia comunicando à recepcionista seu número de matrícula ou CPF, para que não precise tocar no leitor digital;**

# **FASE 1 – RETORNO COM CAPACIDADE REDUZIDA**

## **▪ HIGIENE**

- 8. Garantir que, antes de entrar na academia, os alunos, profissionais, colaboradores e terceirizados façam higienização dos pés ou calçados através de solução apropriada;**
- 9. Não permitir que se beba diretamente das fontes de água. Usar recipientes individuais ou copos reutilizáveis, não sendo permitido o seu compartilhamento;**
- 10. Privilegiar e incentivar a ventilação natural no interior da academia. No caso de ambientes climatizados, verificar a higienização periódica dos aparelhos e a adequação de suas manutenções preventivas e corretivas de acordo com a legislação;**
- 11. Academia não irá emprestar materiais coletivos (luvas, quimonos, etc);**

# MONITORAMENTO E COMUNICAÇÃO

- **1. Criar mecanismos que possibilitem evidenciar sinais e sintomas clínicos para COVID-19, febre, gripe/resfriado, tosse, dor de cabeça, entre outros;**

- 1.1. As academias deverão criar ,fichas de acompanhamentos de sintomas e monitoramento de temperatura.**

- **2. Caso haja confirmação de alunos, profissionais e colaboradores com suspeita ou diagnosticado de COVID-19, estes serão afastados e deve ser realizada a busca ativa das pessoas que tiveram contato com o indivíduo e comunicá-los para que adotem as medidas necessárias;**

- **3. Expor aos alunos, profissionais e colaboradores todos os manuais de orientação que possam ajudar a combater a contaminação da COVID-19. Reforçar os protocolos de limpeza para conter o vírus de acordo com a operação de cada academia;**



# **LISTA DE PRESENÇA DOS PROFESSORES DE FEDERAÇÕES DE ARTES MARCIAIS.**

<b>1. ARISTÓTELES QUEIROZ</b>	<b>- FJJPE</b>	<b>11. ANTONIO CARLOS</b>	<b>- FPKW</b>
<b>2. EDSON FORMOSINO</b>	<b>- IUKS</b>	<b>12. EDSON VILELA</b>	<b>- FPKW</b>
<b>3. JOSÉ OSVALDO CANÉ</b>	<b>- FPKS</b>	<b>13. GEORGE KUNST</b>	<b>- AMA/FGDAJU</b>
<b>4. FELIPE GUEDES</b>	<b>- FJJPE</b>	<b>14. ALVARO ANDRE</b>	<b>- DLTKB</b>
<b>5. DJAILSON GOMES</b>	<b>- FEKIPE</b>	<b>15. JOSÉ RUFINO</b>	<b>- FPJU</b>
<b>6. IVOMAR YOUNG</b>	<b>- FPAK</b>	<b>16. FELIPE OLIVEIRA</b>	<b>- UNIKRAV</b>
<b>7. SERGIO FELIZ</b>	<b>- FAMP</b>	<b>17. VALDIR BARACHO</b>	<b>- CBMTMMA</b>
<b>8. UBIRATAN CORDEIRO</b>	<b>- FPJII</b>	<b>18. RODRIGO JOSÉ</b>	<b>- KIMDF</b>
<b>9. WOBSON WILKSON</b>	<b>- FPEBOXE</b>	<b>19. LUCIANO NASCIMENTO</b>	<b>- FPJU</b>
<b>10. FRANCISCO ALLAN</b>	<b>- ALTERNATIVA</b>	<b>20. MADSON FERREIRA</b>	<b>- OKMIF</b>
<b>11. YVONNE DANIELLE</b>	<b>- FMTPE</b>		