

RETORNO SEGURO GINÁSTICA

PANDEMIA | COVID-19



RETORNO SEGURO

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA
GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA
GINÁSTICA RÍTMICA
GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

GINÁSTICA ACROBÁTICA
GINÁSTICA AERÓBICA
GINÁSTICA PARA TODOS

CAIXA



ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	5
SOBRE A DOENÇA.....	6
OBJETIVOS.....	9
PREMISSAS GERAIS.....	10
CARACTERÍSTICAS DAS MODALIDADES.....	11
Ginástica Artística.....	12
Ginástica Rítmica.....	13
Ginástica de Trampolim.....	14
Ginástica Acrobática.....	15
Ginástica Aeróbica.....	16
Ginástica para Todos.....	17
RETORNO.....	18
Retorno Seguro.....	19
Ações Período de Isolamento.....	20
Protocolo de Retorno.....	21
Retorno.....	22
Acesso às Instalações.....	23
ETAPAS PARA O RETORNO.....	24
Etapa 1.....	27
Etapa 2.....	28
Etapa 3.....	29
Etapa 4.....	30
RECOMENDAÇÕES AOS ATLETAS.....	31
Recomendações gerais.....	32
O lado mental do retorno aos treinos.....	33
Alimentação e nutrição como auxílio no retorno aos treinos regulares.....	35
EVENTOS ESPORTIVOS.....	37
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
PROTOCOLOS E SITES DE REFERÊNCIA.....	39
ANEXO 1 – HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS.....	40
ANEXO 2 – ANAMNESE.....	41



PALAVRA DA PRESIDENTE

Em certo momento, o desafiador cenário de isolamento social causado pela pandemia COVID-19 vai dar lugar a um futuro mais promissor, onde ocorrerá o retorno seguro das atividades esportivas.

Diante disso, pretendemos com o presente protocolo orientar o processo do retorno das atividades gímnicas de forma segura, nos lugares onde o poder público local assim o permitir.

A Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), sempre atenta às orientações emanadas pela Organização Mundial de Saúde e pelas autoridades sanitárias brasileiras, zela pela saúde de toda a comunidade da ginástica, o que inclui atletas, treinadores, árbitros, equipes multidisciplinares, dirigentes, colaboradores e torcedores.

Antes de enveredarmos pelo caminho futuro, quero agradecer a cada um dos componentes da Equipe CBG, à Caixa Econômica Federal, ao Comitê Olímpico do Brasil e a todos os Presidentes de Federações Estaduais que trabalham dia a dia conosco. Neste ponto, agradeço especialmente aos colaboradores que atuaram para composição deste protocolo, assim como aos que contribuíram na realização das diversas ações virtuais que desenvolvemos neste período tão atípico.

Da mesma forma, sem o empenho, a assiduidade e a pontualidade dos ginastas e treinadores que abraçaram essa série de atividades não estaríamos cumprindo esta etapa com tanto sucesso. Jamais esquecerei a alegria exposta no semblante dos atletas, desde os mais jovens até aos consagrados medalhistas olímpicos e mundiais, os quais pude ver graças ao aplicativo de compartilhamento de imagens que viabiliza os treinamentos ao longo do período.

Neste momento estamos todos empenhados para manter nossa ginástica cada vez mais unida. Assim, agradeço de todo coração o suporte familiar dos que nos recebem em seus lares por meio de tantas telas virtuais. O compromisso e respeito de todos pela Ginástica Brasileira é e sempre será fator primordial para nosso constante desenvolvimento.

Assim, apresentamos este conteúdo para que sirva de apoio aos leitores que buscam informações para a retomada das atividades gímnicas após a paralisação imposta pelo novo coronavírus. Reforçamos que as ações devem ocorrer após cuidadosa observância de todos os parâmetros de segurança estabelecidos pelas autoridades governamentais.

Convicta de que a disciplina de nossa comunidade, base fundamental para o desenvolvimento do esporte, nos acompanha nas demais esferas de nossas vidas, subscrevo-me desejando um feliz retorno, assim que seja possível!

Saudações Ginásticas



Maria Luciene Cacho Resende

INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 é um desafio para todo o mundo, inclusive para o esporte brasileiro. Com o rápido avanço do novo coronavírus, restrições de eventos e viagens foram adotadas, havendo uma interrupção abrupta à prática esportiva. Apesar do contexto ainda desfavorável, esperamos em breve a possibilidade do retorno com segurança a prática da ginástica, seguindo as determinações das autoridades sanitárias do país, acatando as regulamentações estaduais e municipais e recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS).

O Brasil é um país continental com extensão de 8,5 milhões de quilômetros quadrados, com realidades muito distintas em cada região, possuindo assim, realidades desiguais diante da pandemia, onde alguns Estados estão mais afetados que outros. A volta dos treinamentos e a realização de eventos, estão diretamente ligados à fase da pandemia em que a respectiva região se encontra naquele momento, sendo de suma importância que todos colaborem, adotando as orientações de higiene pessoal e dos locais de uso comum.

Com base em princípios do olimpismo, segundo os quais se preceitua a igualdade de disputa a todos os atletas participantes, os eventos nacionais somente terão seu retorno quando todos os Estados estiverem liberados para essa atividade, podendo haver o deslocamento sem restrições de pessoas, ofertando a mesma oportunidade a todos os atletas; ou em níveis microrregionais ou regionais quando as condições e circunstâncias sanitárias locais e limítrofes entre localidades permitirem.

Além disso, reforçamos que no momento adequado à realização de competições nacionais, seguiremos as normas de higiene e desinfecção estabelecidas, assim como algumas medidas restritivas que são de suma importância para o momento que estamos passando.

Dessa forma, fizemos parte da elaboração do Manual Técnico do Esporte de Formação e Alto Rendimento em um ambiente de COVID-19, o qual foi divulgado durante o mês de junho/2020 pelo Comitê Olímpico do Brasil (COB).

A seguir, faremos a conexão das equipes de gestão responsáveis por cada disciplina, para então debatermos premissas, planejamentos, direcionamentos e normas para o retorno das atividades esportivas. Ressaltamos que diante das especificidades de cada modalidade da ginástica serão apresentadas orientações específicas.

SOBRE A DOENÇA

O que é COVID-19

A **COVID-19** é uma doença causada pelo coronavírus **SARS-CoV-2**, que apresenta um quadro clínico que pode variar de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) pode ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

Quais são os sintomas

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse;
- Febre;
- Coriza;
- Dor de garganta;
- Dificuldade para respirar.

Como é transmitido

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

SOBRE A DOENÇA

Diagnóstico

O diagnóstico da COVID-19 é realizado primeiramente pelo profissional de saúde que deve avaliar a presença de critérios clínicos:

- Pessoa com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, que pode ou não estar presente na hora da consulta (podendo ser relatada ao profissional de saúde), acompanhada de tosse OU dor de garganta OU coriza OU dificuldade respiratória, o que é chamado de Síndrome Gripal;
- Pessoa com desconforto respiratório/dificuldade para respirar OU pressão persistente no tórax OU saturação de oxigênio menor do que 95% em ar ambiente OU coloração azulada dos lábios ou rosto, o que é chamado de Síndrome Respiratória Aguda Grave.

Caso o paciente apresente os sintomas, o profissional de saúde poderá solicitar exames laboratoriais:

- De biologia molecular (RT-PCR em tempo real) que diagnostica tanto a COVID-19, a Influenza ou a presença de Vírus Sincicial Respiratório (VSR);
- Imunológico (teste rápido) que detecta, ou não, a presença de anticorpos em amostras coletadas somente após o sétimo dia de início dos sintomas.

O diagnóstico da COVID-19 também pode ser realizado a partir de critérios como:

- Histórico de contato próximo ou domiciliar, nos últimos 7 (sete) dias antes do aparecimento dos sintomas, com caso confirmado laboratorialmente para COVID-19 e para o qual não foi possível realizar a investigação laboratorial específica, também observados pelo profissional durante a consulta.

SOBRE A DOENÇA

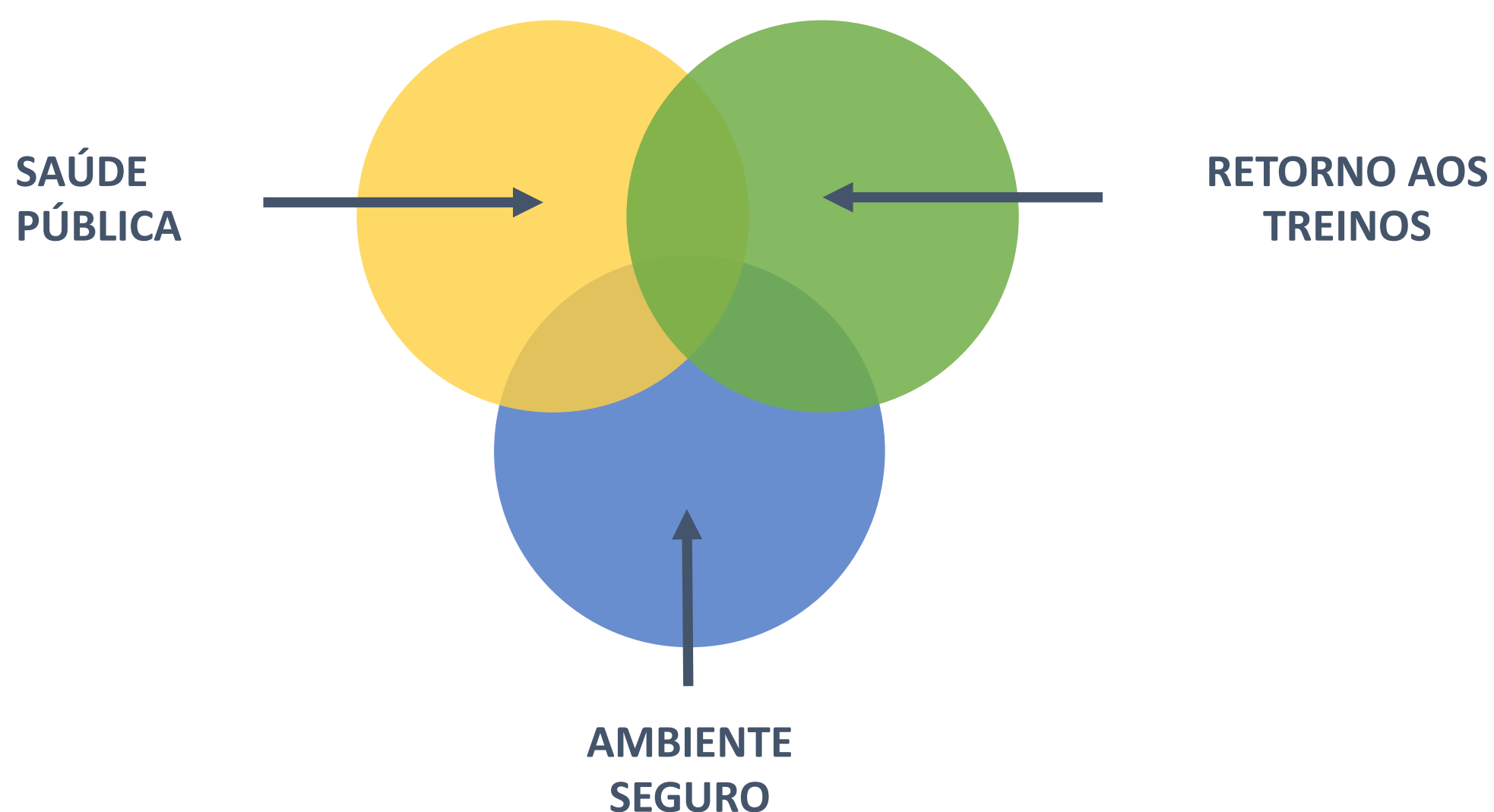
Como se proteger

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%;
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos;
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado;
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto;
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados;
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas;
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar;
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável;
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.

OBJETIVOS GERAIS

- O objetivo deste documento é fornecer às federações, entidades esportivas e a toda comunidade gímnica, informações e orientações para o retorno seguro aos treinamentos de ginástica;
- As informações contidas nesse documento baseiam-se nas regras e regulamentos estabelecidos pelas autoridades de saúde pública mundiais e locais;
- Vale destacar que nenhuma informação apresentada substitui aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evitar a transmissão da COVID-19, cumprindo as medidas de segurança da OMS;
- Desenvolver práticas que promovam o auto cuidado e auto monitoramento;
- Orientações de higienização das instalações esportivas.

PREMISSAS GERAIS

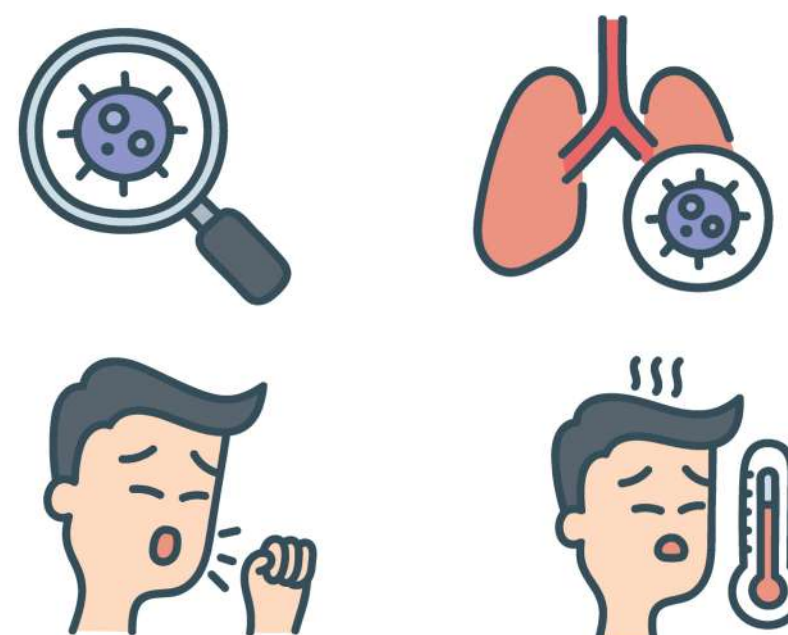
PREVENÇÃO

Elaboração de protocolos para retorno seguro e atualização constante.



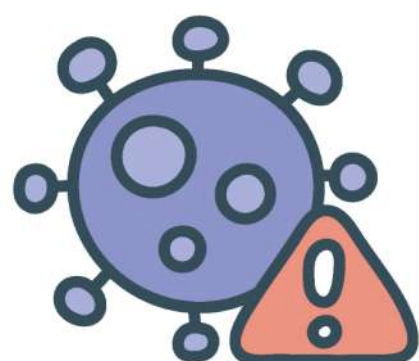
MONITORAMENTO

Avaliação inicial, monitoramento contínuo e auto monitoramento diário.



EDUCAÇÃO

Medidas educacionais sobre COVID-19; Orientações sobre prevenção.



RESPEITO

Seguir as orientações dos órgãos responsáveis.



CARACTERÍSTICAS DAS MODALIDADES

CARACTERÍSTICAS

GINÁSTICA ARTÍSTICA

É UMA MODALIDADE INDIVIDUAL

Ginastas realizam os movimentos sozinhos no aparelho. Não requer contato com os demais atletas.

ASSISTÊNCIA DO(A) TREINADOR(A)

A assistência dos treinadores é necessária em elementos com alto grau de dificuldade, podendo ser gerenciada a realização de elementos com menor complexidade já dominados pelos atletas, isentando a necessidade de contato com o treinador.

ESPECIFICIDADES

Aparelhos com grandes dimensões;

Prática individual no aparelho;

Ocupam uma superfície de 5 a 144 metros quadrados (como o solo, por exemplo).

GINÁSIO

A prática é realizada em ginásios com grande área e altura, em sua grande maioria. Os ginásios podem ter de 400 até mais de 1000 metros quadrados com altura de 4 a 9 metros.



CARACTERÍSTICAS

GINÁSTICA RÍTMICA

É UMA MODALIDADE INDIVIDUAL E/OU COLETIVA

As ginastas realizam os movimentos em uma área (tapete/tablado) com seu próprio aparelho portátil. No caso de conjuntos, trocam seus aparelhos entre si.

ASSISTÊNCIA DO(A) TREINADOR(A)

A assistência direta dos treinadores não é de estrita necessidade para a realização da modalidade.

ESPECIFICIDADES

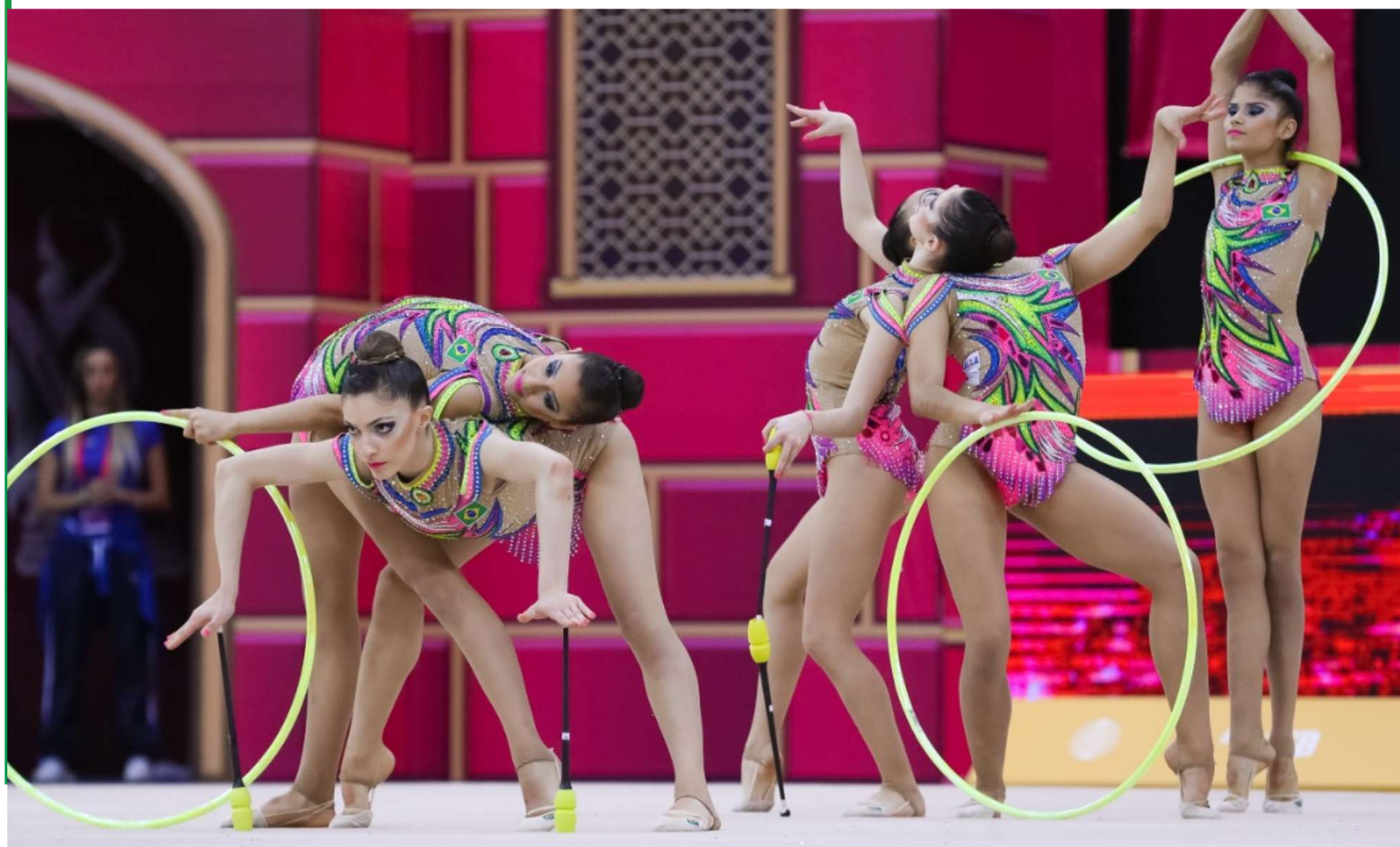
Aparelhos portáteis e prática em tapete/tablado;

Prática individual e/ou coletiva;

O tapete/tablado ocupa 13m X 13m.

GINÁSIO

A prática é realizada em ginásios com área dupla preferencialmente e altura de 8m no mínimo, em sua grande maioria.



CARACTERÍSTICAS

GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

É UMA MODALIDADE INDIVIDUAL

Os ginastas realizam seus movimentos sozinhos no aparelho. Não requer contato com os demais atletas.

ASSISTÊNCIA DO(A) TREINADOR(A)

A assistência dos treinadores é essencial durante a realização dos exercícios.

ESPECIFICIDADES

Na Ginástica de Trampolim há 4 provas: Trampolim Individual (TRI), Trampolim Sincronizado (TRS), Duplo Mini Trampolim (DMT) e *Tumbling* (TUM). A realização dessas provas é feita em aparelhos de grandes dimensões e a prática no aparelho é individual. Na modalidade Trampolim Sincronizado, os atletas se apresentam em dupla, porém um em cada aparelho.

GINÁSIO

A prática é realizada em ginásios com grande área e altura, em sua grande maioria. Para praticar o TRI ou TRS é necessário um ginásio de pelo menos 8 metros de altura. Para a prática no DMT é necessário um ginásio com no mínimo 6 metros de altura e 30 metros de profundidade. Para a prática do *Tumbling* é necessário um ginásio com ao menos 5 metros de altura e 41 metros de profundidade.



CARACTERÍSTICAS

GINÁSTICA ACROBÁTICA

É UMA MODALIDADE COLETIVA

Praticada em dupla feminina, dupla masculina, dupla mista, grupo feminino (3) e grupo masculino (4).

ASSISTÊNCIA DO(A) TREINADOR(A)

Em treinamentos, a assistência dos treinadores é necessária em elementos de dificuldade, podendo ser gerenciada a realização de elementos com menor complexidade já dominados pelos atletas, isentando a necessidade de contato com o treinador. A assistência dos treinadores não é permitida em competições.

ESPECIFICIDADES

O aparelho utilizado é o solo (tablado);

Nos treinos são usados colchões de plano alto para o aprendizado de mortais;

A *maojota* é utilizada para o aprendizado das paradas, esquadros e pranchas realizados pelos *tops* ou volantes.

GINÁSIO

A competição é realizada em ginásios com a altura mínima de 8 metros. Para a iniciação desta modalidade podemos utilizar a altura mínima de 4 a 5 metros.



CARACTERÍSTICAS

GINÁSTICA AERÓBICA

É UMA MODALIDADE INDIVIDUAL E/OU COLETIVA

Apresenta em seu quadro de competições as provas: Individual Feminino (IF), Individual Masculino (IM), Dupla Mista, Trio, Grupo (5 ginastas), *Aerodance* e *Aerostep* (8 ginastas).

ASSISTÊNCIA DO(A) TREINADOR(A)

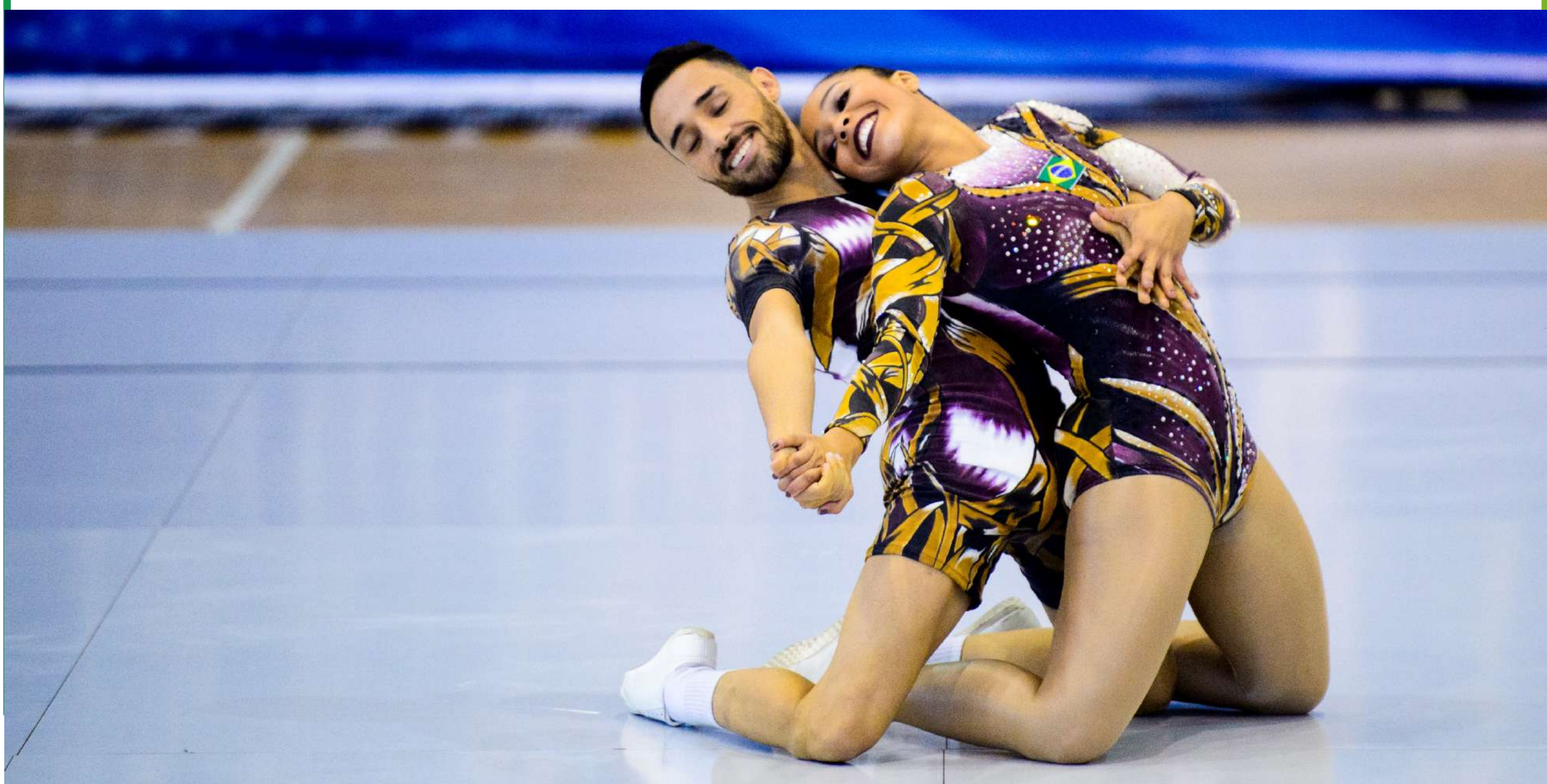
Em treinamentos, a assistência dos treinadores é necessária em elementos de dificuldade, podendo ser gerenciada a realização de elementos com menor complexidade já dominados pelos atletas, isentando a necessidade de contato com o treinador. A assistência dos treinadores não é permitida em competições.

ESPECIFICIDADES

Piso oficial: 12m x 12m. O tablado tem área específica para utilização e que deve ser usada pelos ginastas em sua totalidade variando direções e planos. Área de competição: 7m x 7m para todas as provas categoria Infantil com exceção grupo, IF/IM Infanto-Juvenil; 10m x 10m para as outras provas e categorias.

GINÁSIO

Os ginásios onde são realizadas as competições, devem disponibilizar uma área de 14m x 14m onde estará o tablado oficial com as áreas de competição demarcadas.



CARACTERÍSTICAS

GINÁSTICA PARA TODOS

É UMA PRÁTICA QUE CONGREGA AS GINÁSTICAS

Estimula-se a prática em grupos e, como o próprio nome diz, incentiva-se a vivência das várias modalidades ginásticas para pessoas de todos os gêneros, idades, níveis técnicos, etnias, dentre outros. Ela pode ter ou não caráter demonstrativo, cujo produto é, normalmente, coreográfico.

ASSISTÊNCIA DO(A) TREINADOR(A)

A assistência direta dos treinadores não é de estrita necessidade para a realização das atividades, exceto para movimentos mais complexos.

ESPECIFICIDADES

Na GPT há quatro grupos de aparelhos que podem ser utilizados: aparelhos oficiais das ginásticas de competição (GAF, GAM, GR, GTR); aparelhos oficiais das ginásticas em geral (plinto, trampolins, cogumelo, bola de pilates, *jump*, dentre outros); aparelhos adaptados para vivência e estímulo de movimentos em geral: galão de água de 20l, macarrão de piscina, sofá inflável, dentre outros); aparelhos construídos para prática (variam de grupo para grupo).

LOCAL DE PRÁTICA

A GPT pode ser praticada em ginásios com características próprias das ginásticas competitivas, com altura mínima e amplo espaço. No entanto, também pode ser vivenciada em quadras poliesportivas, salas de dança ou espaços multidisciplinares com espelho, por exemplo. Em grande parte, são locais que permitem deslocamentos e lançamento de pequenos objetos.



RETORNO

GINÁSTICA

RETORNO SEGURO

As modalidades de ginástica têm como característica principal o alto nível de exigência técnica, consciência corporal, nível e constância de treinamento.

Diferente de muitos esportes, a ginástica costuma ter como necessário para seus treinamentos, grandes espaços e altura, além de equipamentos específicos das modalidades que não conseguimos reproduzir nesse período de isolamento em que todos os ginásios se encontram fechados.

Para esse período, foram desenvolvidas ações com foco principal na manutenção das aptidões físicas, recuperação de lesões pré-existentes e trabalho preventivo, porém treinamento técnico específico ficou limitado. Assim, após esse longo período de restrição aos treinamentos os atletas encontram-se em estado de "destreinamento", com condicionamento físico e perdas de força.

Após o período restritivo, a estratégia para a reintrodução do treinamento seguro às equipes será o monitoramento constante das cargas aplicadas para evitar lesões.

As características próprias das modalidades mencionadas anteriormente facilitam a aplicação das normas de distanciamento e medidas que evitem a propagação da COVID-19 no ambiente de treinamento.



AÇÕES PERÍODO DE ISOLAMENTO

TREINAMENTOS VIRTUAIS

Trabalho realizado com todas as modalidades competitivas através do aplicativo *Zoom*, permitindo que os ginastas do Brasil inteiro mantivessem uma rotina diária de encontros, visando à manutenção das aptidões físicas.

ENCONTROS INFORMATIVOS

Equipe multidisciplinar que atua na orientação de atletas e treinadores sobre temas pré-estabelecidos em alinhamento com a comissão técnica.

FORMULÁRIO BEM-ESTAR – Modalidades específicas

O formulário é realizado diariamente pelo atleta quantificando: qualidade do sono, dor muscular geral, nível de estresse, humor, recuperação, escala e mapa de dor, e sintomas clínicos.

TRABALHO INDIVIDUALIZADO – Modalidades específicas

Orientação de atividades físicas, técnicas e de *recovery* respeitando a individualidade de cada atleta, desenvolvido em parceria entre equipe de treinadores, fisioterapia, médica e preparação física.

PREPARAÇÃO MENTAL

Manutenção da psicologia com atletas e *coaching* esportivo com treinadores.

REUNIÃO EQUIPE MULTIDISCIPLINAR E TREINADORES

Atualização do quadro de cada atleta baseado nos treinos individualizados, formulários de bem-estar, acompanhamento semanal (o grupo multidisciplinar foi dividido para monitorar semanalmente os atletas) e resultados dos testes de força e controle muscular. Nesta reunião são feitos o alinhamento e ajustes das ações da semana subsequente.

PROTOCOLO DE RETORNO

SUGESTÕES DE TESTES PARA RETORNO SEGURO - EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

MÉDICA

Anamnese e Avaliação física completa;
Complementação Cardiorrespiratória.

PREPARAÇÃO FÍSICA

Antropometria e avaliações funcionais – FMS;
Mensuração de força com rotina prévia.

FISIOTERAPIA

Amplitude de movimento (ADM), flexibilidade e desequilíbrios.

BIOMECÂNICA

Força, controle e ADM;
Avaliações físicas, isocinético e mensurações (variação por modalidade).

PREPARAÇÃO MENTAL

Avaliação psicológica.

FISIOLOGIA

Ergoespirometria e tempo de exaustão;
Complementação cardiorrespiratória.

NUTRIÇÃO

Avaliação nutricional.

BIOQUÍMICA

Avaliação laboratorial com marcadores inflamatórios.

RETORNO

LIBERAÇÃO PARA RETORNO

Todos deverão responder uma anamnese sobre sinais e sintomas da COVID-19 nos últimos 14 dias (documento anexo);

Estarão liberados para retorno aqueles que não apresentarem nenhum sinal ou sintoma de COVID-19 nos últimos 14 dias;

Não haver mantido contato próximo com qualquer pessoa com sintomas da COVID-19, com teste confirmatório ou não, nos últimos 14 dias.

GRUPOS DE RISCO

Os grupos de risco permanecerão afastados das atividades: maiores de 60 anos e portadores de doenças crônicas (hipertensão, diabetes, asma, enfisema pulmonar, entre outras).

AUTO MONITORAMENTO

Avaliar diariamente o surgimento de sintomas: coriza, dor de cabeça, dor no corpo, febre, falta de ar e/ou perda de olfato e paladar;

O auto monitoramento será essencial e de responsabilidade individual. Assim, caso ocorra o surgimento de sintoma ou dúvida, deverá se evitar o local de treinamento e comunicar o médico.

É importante informar a confirmação ou suspeita de contaminação da COVID-19, bem como imediatamente não seguir com os treinamentos.

ACESSO ÀS INSTALAÇÕES

ACESSO AOS GINÁSIOS

O acesso ao ginásio deverá ser feito pela porta principal, onde será estabelecida uma zona de transição em que devem ser deixados os calçados e itens pessoais que não serão utilizados durante os treinamentos.

1ª Etapa de higienização das mãos e objetos pessoais que serão utilizados com soluções estabelecidas pela OMS.

ENTRADA NO LOCAL DE TREINAMENTO

Atletas e treinadores deverão ingressar vestidos devidamente para a prática do esporte, com sua bolsa pessoal e se dirigir ao setor determinado para guardar todos os seus pertences (distanciamento de 3 ou mais metros).

2ª Etapa de higienização dos materiais pessoais a serem utilizados durante o treinamento.

SAÍDA DAS INSTALAÇÕES

Atletas e treinadores com seus pertences, deverão se dirigir à zona de transição para colocar seus calçados.

3ª Etapa de higienização para saída do ginásio.



ETAPAS PARA O RETORNO

RETORNO SEGURO APÓS COVID - 19

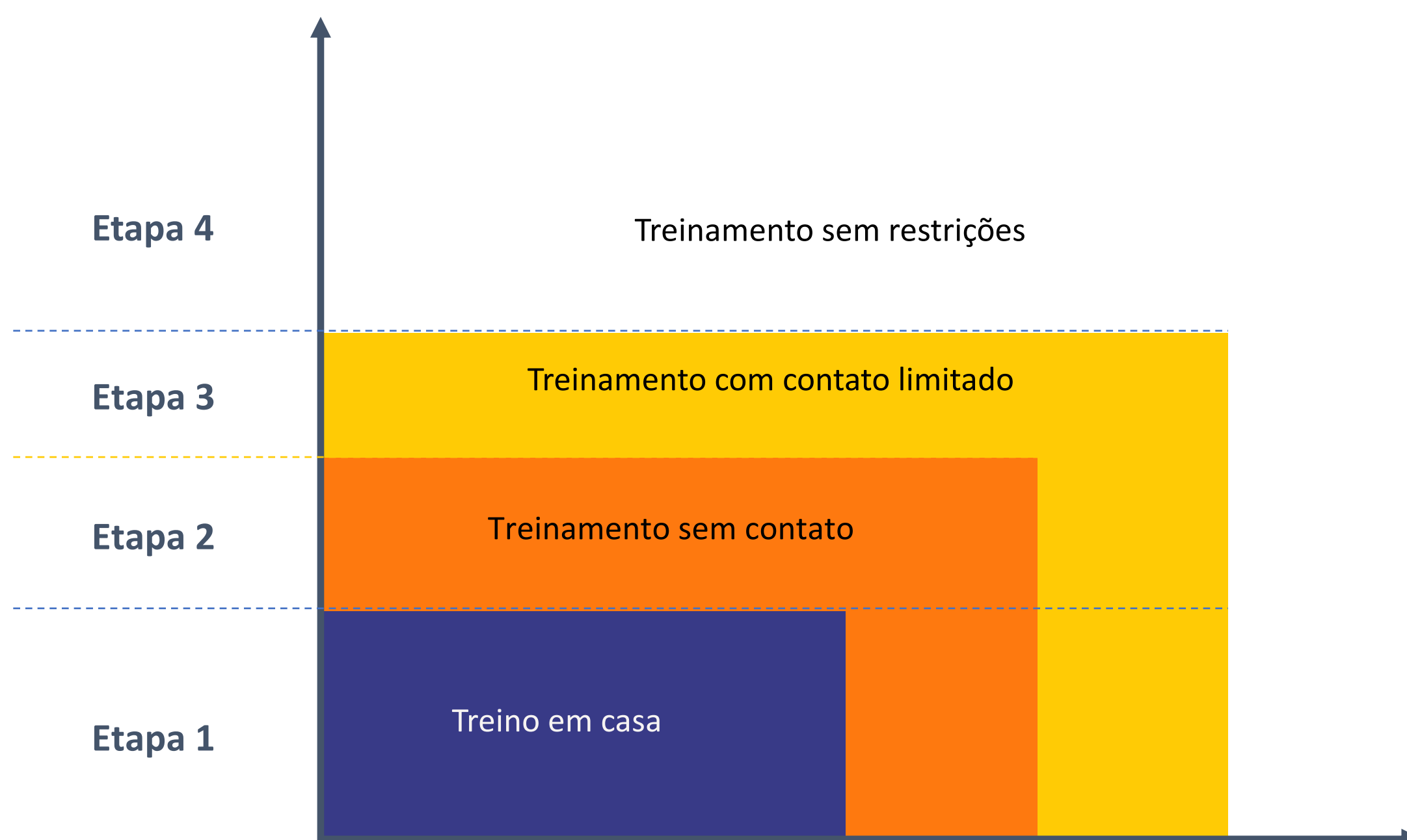
ETAPAS DE RETORNO

A proposta de retorno seguro foi dividida em quatro etapas. Cada etapa será detalhada a seguir. As modalidades e Estados podem voltar em fases e momentos distintos, devendo ser avaliada a situação de cada localidade para aplicação das medidas de cada etapa.

A primeira etapa do processo de retorno aos treinos baseou-se no momento em que estamos priorizando o isolamento social, manutenção dos treinamentos através de encontros virtuais e monitoramento dos atletas e grupo de trabalho.

Nesta fase também estão sendo realizadas as adequações das instalações, bem como a capacitação de todos os envolvidos para o retorno seguro à Ginástica.

A partir da segunda fase trataremos das reaberturas dos ginásios e retornos gradativos aos treinamentos, sendo caracterizada por uma progressão de quantidade de pessoas, intensificação dos procedimentos de higienização, de forma que exista um risco muito baixo de contágio.



RETORNO SEGURO APÓS COVID - 19

ETAPAS DE RETORNO

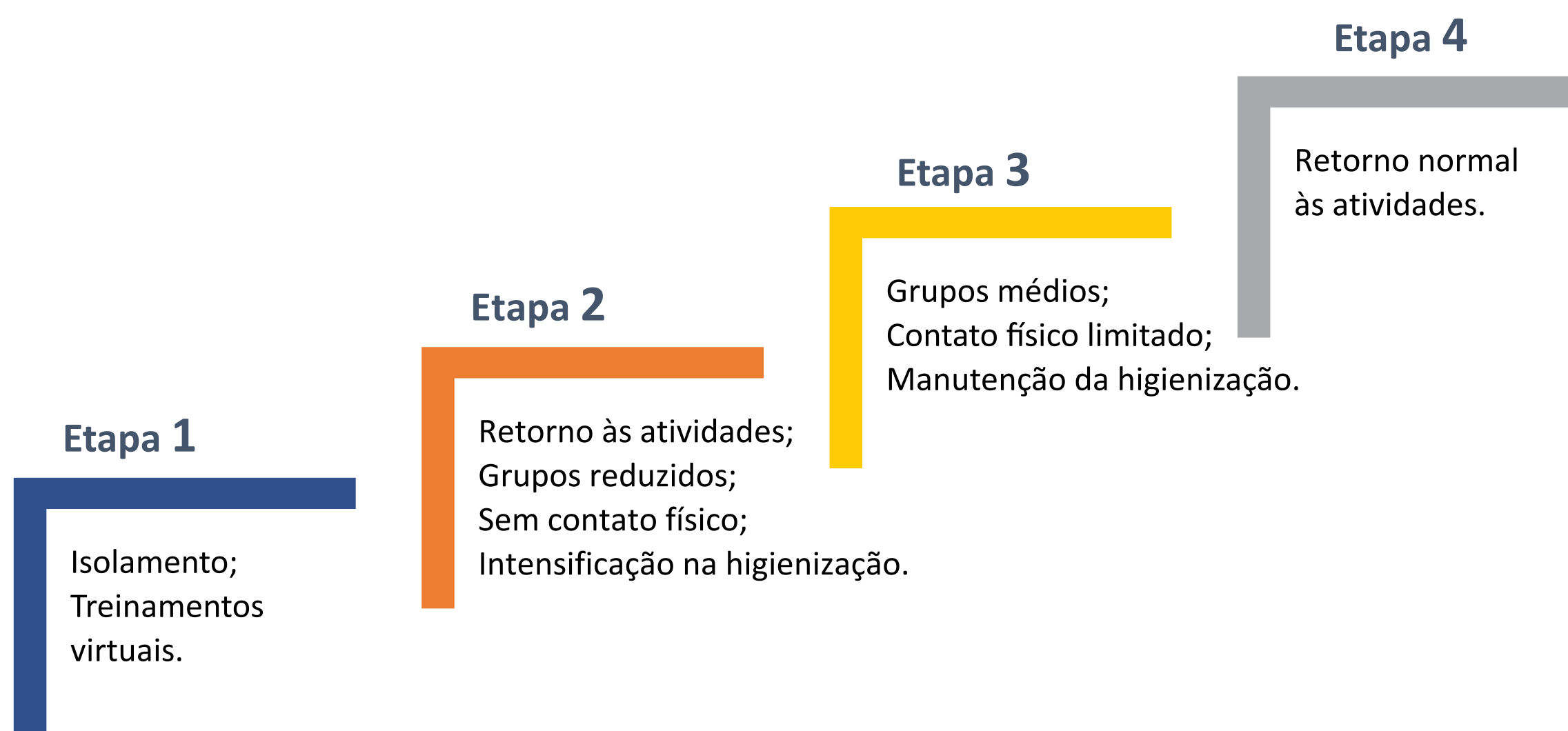
A progressão das etapas dependerá do estado da pandemia em nosso país, de acordo com as liberações de cada região, seguindo as determinações dos órgãos e autoridades responsáveis.

Em todas as fases a higienização será ponto principal de atenção. A educação e treinamento serão fundamentais para conscientização em relação à Política de Esporte Seguro, que visa educar continuamente toda a equipe sobre quaisquer atualizações e mudanças no protocolo. Assim, será oferecida uma série de seminários on-line gratuitos sobre a política atualizada.

Nas fases 2 e 3 o uso de máscaras será obrigatório para todos até o início do treinamento. Apenas os atletas poderão retirar as máscaras durante a prática, bem como utilizar os equipamentos e materiais de uso pessoal, os quais deverão ser constantemente higienizados com álcool em gel ou líquido e não compartilhados. As orientações durante as sessões de treinamento devem ser realizadas respeitando o distanciamento dos atletas e uso de máscara por parte dos profissionais.

A higienização dos equipamentos deverá seguir as recomendações da OMS e orientações dos fabricantes dos materiais gímnicos, conforme link a seguir:

https://www.cbginastica.com.br/adm/resources/download_arquivo/13c9dda75a838daae8f5994a61f1ee84_5ee37b8f34d77.pdf



ETAPA 1

HIGIENIZAÇÃO

- Orientação a todos sobre os cuidados com a higienização.

INSTALAÇÕES

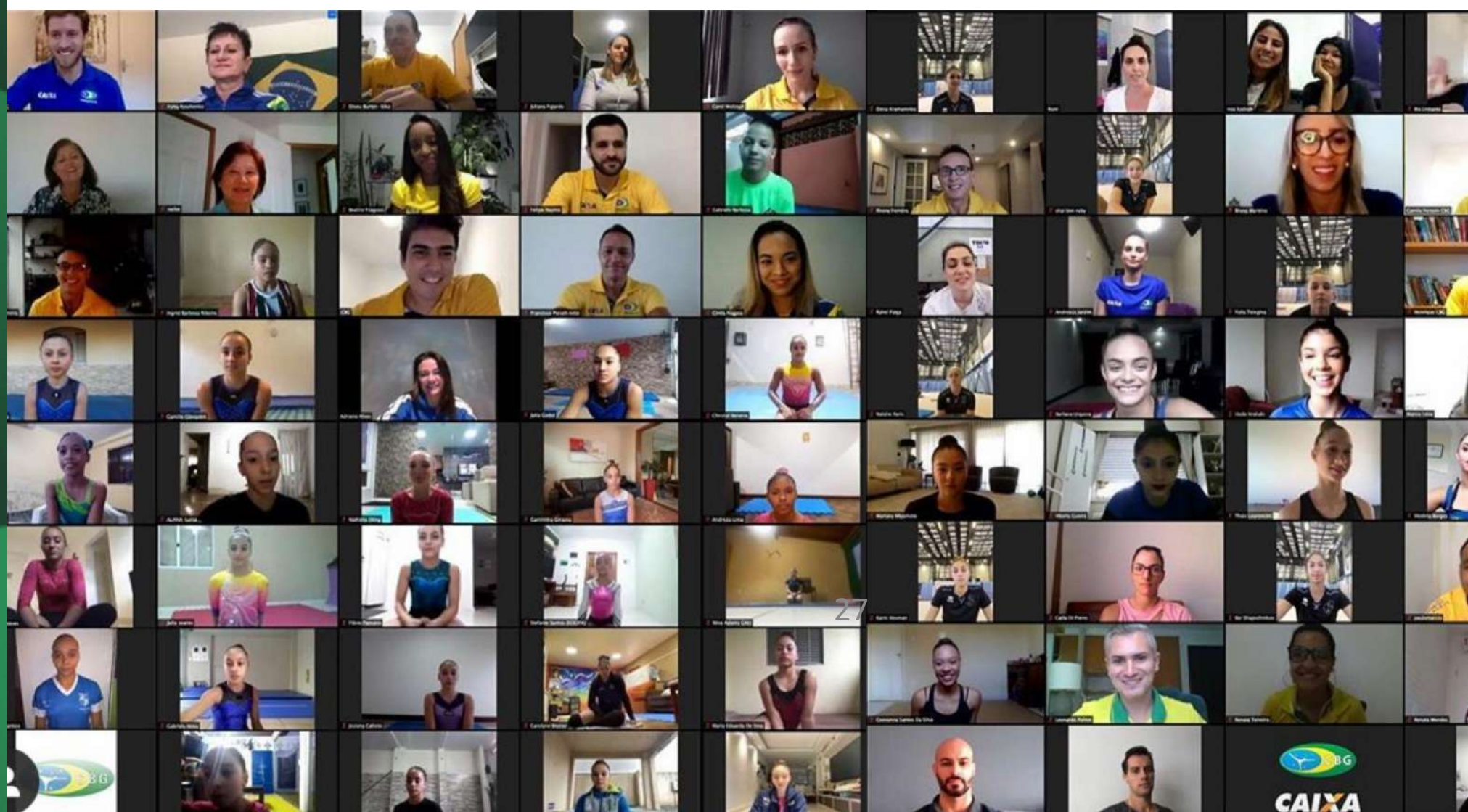
- Nessa etapa todas as instalações esportivas serão mantidas fechadas, de acordo com as orientações das autoridades públicas;
- Período de readaptação das instalações para o retorno seguro.

TREINAMENTO

- Treinamentos virtuais.

ATENDIMENTOS

- Nesta etapa todos os atendimentos são realizados via videoconferência;
- Atendimentos médicos via telemedicina.



ETAPA 2

HIGIENIZAÇÃO

- Único acesso e higienização;
- Pontos de higienização;
- Demarcações no piso para melhor visualização;
- Álcool 70% em todos os aparelhos.

TREINAMENTO

- Grupos pequenos;
- Sem contato físico;
- Sessão única;
- Reestabelecimento dos níveis de aptidões físicas e habilidades ginásticas gerais;
- Execução de elementos básicos e de domínio dos atletas sem auxílio dos treinadores e trocas de aparelhos.

INSTALAÇÕES

- Intervalos para higienização a cada sessão de treino;
- Higienização dos aparelhos antes e após o uso;
- Manutenção da higienização individual.

ATENDIMENTOS

- **Presenciais:**
- atendimentos médicos e fisioterápicos apenas emergenciais.
- **Não presenciais:**
- Psicologia e treinamento mental;
- Fisioterapia (exceto em caso acima);
- Atendimento nutricional;
- Triagem e monitoramento.



ETAPA 3

HIGIENIZAÇÃO

- Intervalos para higienização a cada sessão de treino;
- Higienização dos aparelhos antes e após o uso;
- Manutenção da higienização individual.

TREINAMENTO

- Dois blocos de treinamentos;
- Grupos médios;
- Contato físico limitado
- Introdução de sequências de ginástica mais complexas de forma gradativa;
- Segurança em elementos ginásticos complexos.

INSTALAÇÕES

- Único acesso e higienização;
- Pontos de higienização;
- Demarcações no piso para melhor visualização;
- Álcool 70% em todos os aparelhos

ATENDIMENTOS

- **Presenciais:**
- atendimentos médicos e fisioterápicos apenas emergenciais.
- **Não presenciais:**
- Psicologia e treinamento mental;
- Fisioterapia (exceto em caso acima);
- Atendimento nutricional;
- Triagem e monitoramento.



ETAPA 4

TREINAMENTO
SEM
RESTRIÇÕES



RECOMENDAÇÕES AOS ATLETAS

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Cada ginasta deve levar em sua mochila ou bolsa um recipiente adequado para água. Este recipiente deve estar sempre no local especificado de uso exclusivo do atleta;
- Proibido dividir a garrafa com outro atleta. É uso exclusivo e pessoal;
- Utilizar banheiros de forma individual;
- Desinfecção dos aparelhos e vestuário conforme orientação da OMS;
- Não será permitido tomar banho no ginásio;
- Lavar as mãos com sabão e secar com toalha descartável ou a de uso pessoal;
- Desinfetar as mãos com álcool ou solução da OMS.



DICAS PARA RETORNO

O LADO MENTAL DO RETORNO AOS TREINOS

Este é um momento desafiador para todos e para a ginástica brasileira não poderia ser diferente. Muitos estão sem ginásio, sem a rotina de treinamentos e competições, mas a hora de voltar está se aproximando, o que pode trazer uma série de emoções como excitação, medo e ansiedade.

- Todos os sentimentos e emoções são válidos! Cada atleta sentiu à sua maneira a quarentena e vai sentir o retorno também. Aceite as emoções que aparecerem e faça o mesmo com as dos seus colegas de treino. Aceite onde você está e o que vem sentindo;
- Cuide das suas preocupações e ansiedades! Compartilhe-as com seu treinador, comissão técnica, familiares. Mantenha uma rede de apoio e uma boa comunicação com ela. É mais fácil encontrar solução com ajuda do que sozinho;
- Agora é o momento de se adaptar! Deve-se aproveitar este momento para treinar adaptação. Quanto mais situações que nos forcem a adaptação, mais desenvolvida ficará a capacidade fundamental de resiliência;
- Seja criativo para garantir o distanciamento físico seguro, mas também para garantir a conexão com as pessoas que fazem diferença pra você! Use as plataformas online para se conectar com amigos e familiares;
- Perceba que seu corpo está voltando diferente! Seja paciente e gentil consigo mesmo. Estabeleça expectativas realistas de retorno e se encoraje com os avanços de cada treino;
- Seja paciente, sua confiança também pode ter sido afetada! Ela vai retornar gradualmente junto com os treinos.



DICAS PARA RETORNO

O LADO MENTAL DO RETORNO AOS TREINOS

***Mantenha seu treino mental ativo!
Durante o período que você não pode treinar fisicamente,
aproveite para treinar mentalmente.***

- Use a visualização! Visualizar e imaginar é uma forma de treinamento mental. Ache uma posição e local confortáveis, feche os olhos e se imagine voltando ao ginásio, como você gostaria de se sentir, o que gostaria de fazer, qual equipamento você gostaria de começar. Tente utilizar todos seus sentidos na visualização, a visão do ginásio e as pessoas, o cheiro do ginásio, a textura do aparelho, a sensação do suor escorrendo e do coração batendo.
- Estabeleça metas realistas! Os objetivos que você tinha quando deixou o ginásio não são os mesmos de agora. Seja inteligente e paciente consigo mesmo.
- Foque no aqui e agora! Não caia na armadilha do pensamento: “e se isso não tivesse acontecido, eu estaria muito bem treinado”. Trabalhe com a realidade que você tem no momento presente.
- Medite! O *Mindfulness*, que é a meditação baseada em evidências, é um treino de observação do momento presente, de maneira intencional e sem julgamento. Estabeleça essa prática como parte da sua rotina para se manter no aqui e agora. Aproveite os aplicativos de meditação guiada como *Insight Timer*, *Vivo Meditação* e *Lojong*.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO COMO AUXÍLIO NO RETORNO AOS TREINAMENTOS REGULARES

Durante os últimos meses, a rotina de treinamentos e de todas as demais atividades foram alteradas, e por essa razão, os padrões alimentares também ficaram diferentes. Nesse momento de retorno às sessões regulares de treinamento, é fundamental atentar aos seguintes itens:

- O consumo calórico deve ser adequado aos treinamentos regulares, considerando que a volta a esses treinos exigirá um gasto energético muito maior, quando comparado ao período de quarentena. Para obtenção do combustível necessário, é recomendável que o ginasta realize elevado número de refeições ao dia, tais como café-da manhã, almoço, jantar, lanche da manhã e tarde (que podem coincidir com intervalos nas sessões de treinamento), e se possível, um lanche noturno (ceia).
- A ingestão de alimentos ricos em cálcio, como iogurtes naturais, leite e queijos magros merece muita atenção, pois pode auxiliar na prevenção de lesões ósseas. É recomendável que os ginastas consumam no mínimo três porções desses alimentos ao dia (1 porção = 200mL de leite semi-desnatado, ou 180g de iogurte natural, ou 50-60g de queijo branco).
- As frutas também merecem destaque no período de retorno aos treinamentos regulares, pois fornecem compostos antioxidantes capazes de prevenir ou amenizar lesões derivadas das sessões mais intensas de treinamento. As cores das frutas indicam quais pigmentos elas contêm, e em geral, esses pigmentos são as principais “armas” no controle das lesões. Sendo assim, é fundamental que no mesmo dia o ginasta coma frutas de cores diferentes, aumentando as formas de combate aos danos musculares, articulares e ósseos. O mesmo raciocínio se aplica às verduras e legumes, que devem ser consumidos com grandes variações de cores, de preferência no almoço e jantar.

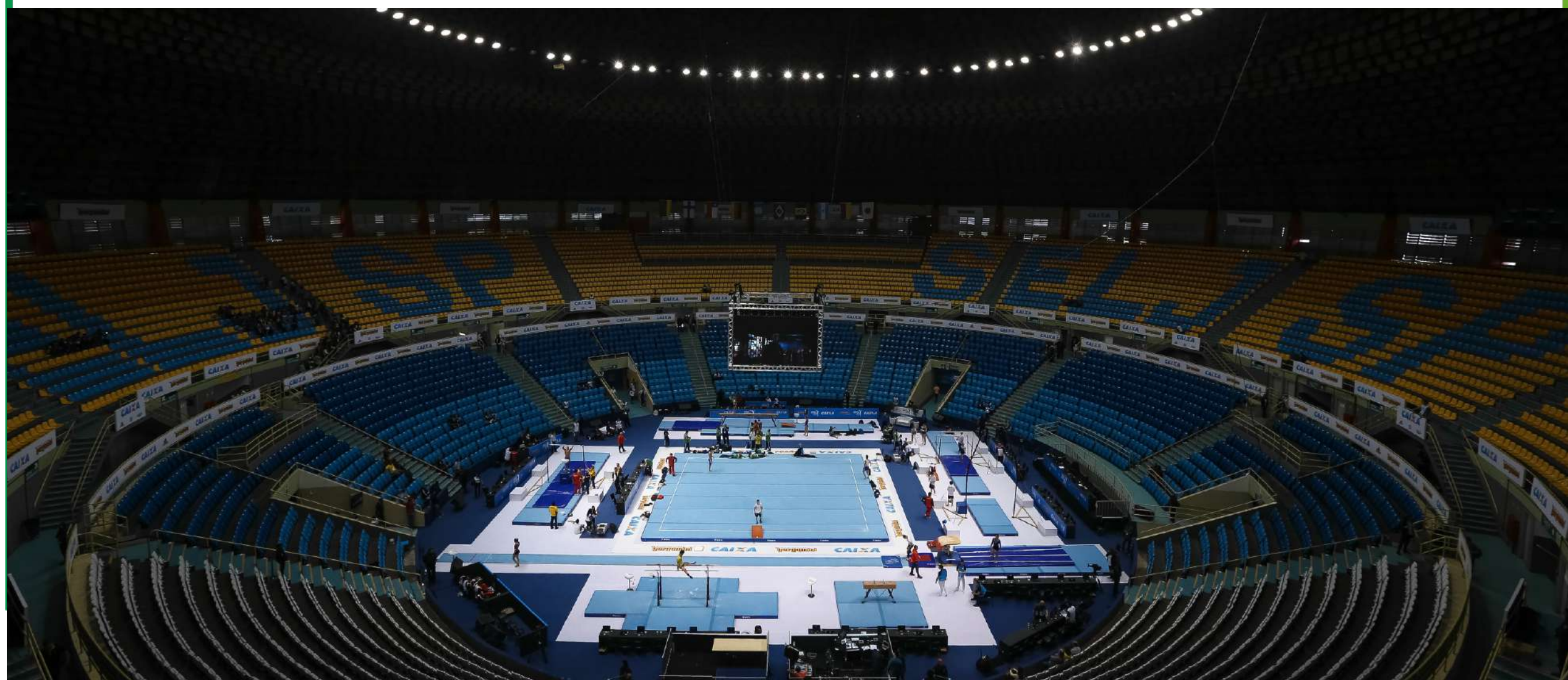


ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO COMO AUXÍLIO NO RETORNO AOS TREINAMENTOS REGULARES

- As proteínas encontradas em carnes bovina, pescados, aves, suínas, bem como em lácteos e feijões, são nutrientes muito relevantes para a manutenção e até mesmo ganho de massa muscular, porém, seu excesso pode intensificar lesões ósseas. Sendo assim, é recomendável que a ingestão de proteínas respeite um limite de aproximadamente 2,2x o seu peso corporal, porém com unidade de medida em gramas (ex. atleta de 50 kg = limite de aproximadamente 110g de proteínas ao dia), e que esse total seja muito bem distribuído ao longo do dia (ex. 5 refeições com 22g de proteínas em cada momento), para que o organismo possa absorver e utilizar esse nobre nutriente aos poucos, sem desperdício.
- A hidratação do atleta é responsável não só por manter sua saúde, como também a performance. Para avaliar se há perda de água por meio da sudorese durante a sessão de treinamento está sendo exagerada e capaz de alterar a coordenação e a concentração mental do ginasta, basta aferir o peso corporal antes e logo após o término do treinamento. Essa diferença não deve ser maior do que 2% do peso inicial. (Ex. Atleta de 50kg x 2% = 1kg. Caso esse atleta perca mais do que 1kg na sessão de treinamento, é sinal de que está começando a atingir níveis de desidratação capazes de prejudicar sua performance, e, portanto, deve consumir mais líquidos para reverter esse processo).
- Caso o ginasta tenha alterado sua composição corporal durante a quarentena (aumento de gordura corporal e/ou perda de massa magra), é fundamental informar que essas mudanças são reversíveis mediante um acompanhamento nutricional adequado e preparação física bem planejada. Em hipótese alguma o atleta deverá tomar medidas extremas, como omitir refeições (ex. não almoçar ou não jantar), pois essa medida aumentará o risco de lesões e fadiga precoce. Na periodização da nutrição, sugere-se que a perda de peso ocorra em uma velocidade de 0,5 a 1% do peso corporal total por semana, sendo essa estratégia eficiente na manutenção da massa muscular e força (ex. um atleta de 60kg deveria planejar uma perda de 300 a 600g de peso por semana, chegando a uma perda máxima de 2,4kg em 1 mês). A ansiedade excessiva pode atrapalhar nesse momento, portanto, a associação entre profissionais da nutrição e psicologia é de extrema relevância nesse momento.
- O uso de suplementos alimentares só pode ser adotado com supervisão profissional, para avaliação da real necessidade de utilização, e orientações sobre doses e momentos adequados para consumo.

EVENTOS ESPORTIVOS

- Adotar medidas de prevenção, higiene, limpeza e desinfecção;
- Viabilização de álcool gel;
- Uso de máscaras por todos envolvidos no evento, durante todo o período, exceto aos ginastas que deverão colocá-las imediatamente após o término das atividades gímnicas;
- Não compartilhar garrafas, objetos pessoais, objetos de segurança e alimentação;
- Inscrições, recursos, resultados, serão disponibilizados de forma online, para evitar qualquer tipo de aglomeração;
- Disponibilização de todas as informações do evento via internet, via documento impresso publicado nos locais de circulação, via *Whatsapp*, entre outros;
- Para os ginastas menores de 18 anos, será permitida a presença de 1 (um) acompanhante, caso venha a ser fundamental;
- Os eventos esportivos serão organizados em turnos separados por modalidade e categorias, minimizando o fluxo de pessoas no local de competição;
- Nos locais de competição estarão apenas as delegações participantes e colaboradores necessários para realização do evento;
- No momento de inscrição para participação nos eventos, todas as delegações deverão preencher o questionário elaborado diante da pandemia COVID-19;
- Não teremos a presença de público em nossos eventos esportivos, até que as autoridades sanitárias autorizem.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme amplamente exposto, o esporte vem sendo um dos segmentos mais impactados pela pandemia da COVID-19, tendo em vista a interrupção de praticamente todas as atividades competitivas e de treinamento. Diante disso, a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) vem adotando medidas para preservar a segurança dos ginastas, treinadores, colaboradores e amantes do nosso esporte.

Assim, a entidade apresenta este documento com o intuito de orientar a prática das modalidades da ginástica no Brasil de forma segura, nos locais em que haja permissão das autoridades governamentais. Essas diretrizes foram desenvolvidas a partir de orientações jurídicas e de saúde apresentadas pelos colaboradores CBG em alinhamento com os representantes COB. Muito do conteúdo constante no relatório foi elaborado a partir de exemplos e parâmetros adotados por entidades nacionais e internacionais, seja no âmbito da saúde ou do esporte, que até agora obtiveram experiências bem-sucedidas.

Embora o cenário não seja considerado ainda favorável para o retorno total de atividades, seguem orientações gerais para a retomada segura e gradual da prática e treinamento esportivo. Com isso, não se pretende estimular ou estabelecer as decisões de entidades e esportistas no que tange à retomada de suas atividades ou substituir ou se sobrepor ao aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional, o qual depende de rigorosos fatores e protocolos de segurança em relação à COVID-19.

Por fim, é importante ressaltar que as federações estaduais, entidades esportivas e toda a comunidade gímnica ligada a esta confederação devem revisar este documento para avaliar a aplicação das diretrizes e recomendações de acordo com as orientações das autoridades locais, bem como estar sempre se atualizando com as mais recentes informações em relação a pandemia.

PROTOS E SITES DE REFERÊNCIA:

1. *Considerations for sports federations / sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19: interim guidance:*

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331764>

2. Guia para a prática de esportes olímpicos no cenário da COVID-19:

<https://www.cob.org.br/pt/cob/home/guia-esporte-covid>

3. *Physical and mental health guide for a safe reintegration of gymnastics after covid-19 restrictions from training - USA Gymnastics*

<https://usagym.org/PDFs/About%20USA%20Gymnastics/covid/reintegration.pdf>

4. *Member club considerations for a safe reopening - USA Gymnastics*

<https://usagym.org/PDFs/About%20USA%20Gymnastics/covid/safereopening.pdf>

5. Recomendações e Orientações Gerais para o Esporte Brasileiro frente à COVID-19 - 2a. Edição - Junho 2020:

https://www.ufpr.br/porta/ufpr/wp-content/uploads/2020/06/esporte-X-covid-_07-de-jun_compressed.pdf

6. Considerações para federações esportivas / organizadores de eventos esportivos ao planejar eventos / reuniões em massa no contexto do COVID-19 - traduzido pela Confederação Brasileira de Ciclismo:

http://www.cbc.esp.br/arquivos/traducao_orientacoes_OMS_para_eventos_esportivos.pdf

ANEXO 1

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

Como Fazer a Fricção Anti-Séptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?

Friccione as mãos com Preparações Alcoólicas! Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas!

Duração de todo o procedimento: 20 a 30 seg



1a. Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



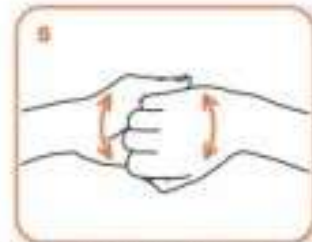
2. Friccione as palmas das mãos entre si.



3. Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



4. Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



5. Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



6. Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



7. Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa.



8. Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?

Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas! Senão, friccione as mãos com preparações alcoólicas!

Duração de todo o procedimento: 40 a 60 seg



0. Molhe as mãos com água.

1. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.

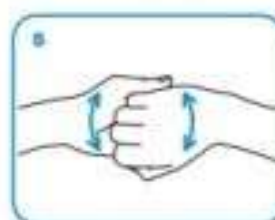
2. Enxague as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



3. Estregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



4. Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



5. Estregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



6. Estregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



7. Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



8. Enxague bem as mãos com água.



9. Seque as mãos com papel toalha descartável.



10. No caso de toalhas com distribuidor manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



11. Agora, suas mãos estão seguras.

ANEXO 2

ANAMNESE

COMO PARTE DA ESTRATÉGIA DE PROTOCOLOS DE RETOMADA, OS ATLETAS DEVEM SER SUBMETIDOS A QUESTIONÁRIOS E ANAMNESE SEGUINDO ORIENTAÇÕES/QUESTÕES BÁSICAS, REALIZADAS DIRETAMENTE POR MÉDICOS DAS ENTIDADES E/OU ENCAMINHADAS A ESSES PARA ANÁLISE E PROVIDÊNCIAS.

1) DADOS PESSOAIS

NOME:

IDADE:

SEXO:

CATEGORIA

RG:

EQUIPE:

TELEFONE:

E-MAIL:

2) QUESTÕES GERAIS

A - Você teve COVID-19?

B - Alguém do seu convívio teve COVID-19?

C - Você está apresentando os sintomas clássicos/suspeitos da COVID-19?

D - Alguém do seu convívio está apresentando os sintomas clássicos/suspeitos da COVID-19?

ANEXO 2

ANAMNESE

EM CASO DE ALGUMA RESPOSTA POSITIVA, o atleta deve complementar:

E - Você está se sentindo bem para retornar à prática esportiva?

F - Você teve alguma doença neste período de pandemia?

G - Você ou alguém do seu convívio diário precisou ir a algum hospital neste período de pandemia?

H - Você faz algum tratamento médico e quer nos contar?

I - Você faz uso de algum medicamento e quer nos contar?

J - Você sabe dos cuidados antidopagem com relação ao uso de medicamentos que deve adotar?

K - Você ou alguém do seu convívio diário tem usado transporte coletivo?

L - Você ou alguém do seu convívio diário tem usado elevador?

M - Você ou alguém do seu convívio diário tem ido a supermercado/feira/banco/farmácia/padaria neste período de pandemia ?

3) QUESTÕES ESPECÍFICAS

A - Está com ou teve febre?

B - Está com ou teve tosse?

C - Está com ou teve dor na cabeça?

D - Está com ou teve dificuldade respiratória?

E - Está com ou teve fraqueza?

F - Com relação ao paladar e olfato, algum problema?

4) OBSERVAÇÕES GERAIS OU CONSIDERAÇÕES QUE ACHAR NECESSÁRIO

**Assinatura do Atleta e também do Médico ou responsável pela anamnese.

