



## PREFEITURA DE VIÇOSA

Centro Administrativo Municipal Prefeito Antônio Chequer  
Rua Gomes Barbosa, 803 - Centro - CEP 36.570-000 - Viçosa/MG  
Tel: (31) 3891-3714 / 7648 - CNPJ: 18.132.449/0001-79

### DECRETO Nº 5.517/2020

Estabelece normatização técnica e sanitária destinada a regulamentar o funcionamento de estúdios de personal training no Município de Viçosa e dá outras providências.

O Prefeito Municipal de Viçosa, no uso de suas atribuições conferidas pela Lei Orgânica,

**CONSIDERANDO** que a preservação da saúde da coletividade é o objetivo primordial das medidas tomadas pela Administração Municipal durante o período de pandemia;

**CONSIDERANDO** que o Conselho Técnico instituído em âmbito local pela Portaria n. 194/2020 deliberou em reunião do dia 20/07/2020, pela autorização de funcionamento de estúdios de personal training, com a devida observância às diretrizes sanitárias próprias à modalidade do serviço;

**CONSIDERANDO** que o Centro de Operações de Emergência em Saúde – Viçosa também deliberou, no dia 21/07/2020, favoravelmente pela autorização de funcionamento de estúdios de personal training, com a devida observância às diretrizes sanitárias próprias à modalidade do serviço;

#### DECRETA:

**Art. 1º** Fica autorizado o funcionamento de estúdios de personal training, de atendimento individualizado, desde que observadas as obrigações e diretrizes sanitárias previstas neste Decreto.

**Parágrafo único** – As academias, bem como academias instaladas dentro de clubes, estarão autorizadas a funcionarem desde que adaptem seus espaços físicos à semelhança dos estúdios de personal training, garantindo atendimento somente individualizado aos clientes do estabelecimento.

**Art. 2º** A autorização para funcionamento será obtida da seguinte forma:

I – O Responsável técnico interessado preencherá termo de responsabilidade próprio disponibilizado pela Prefeitura de Viçosa, por meio do qual declarará estar ciente das obrigações e diretrizes previstas neste Decreto, responsabilizando-se pessoalmente pelo cumprimento das normas ora estabelecidas, sob pena de fechamento imediato do estabelecimento, aplicação de multa e responsabilização criminal conforme art. 268 do código penal;



## Prefeitura Municipal de Viçosa

Praça do Rosário, 05 - Centro - CEP: 36.570-000 - Viçosa - MG  
Tel.: (31) 3891-3714 - Fax.: (31) 3891-7648  
CNPJ: 18.132.449/0001-79

II – Cumprido o disposto no item I, o órgão municipal de fiscalização realizará vistoria *in loco*, com vistas a verificar a satisfação dos requisitos sanitários e de espaçamento previstos neste Decreto, lavrando-se termo de vistoria próprio.

III – O termo de vistoria que atestar o cumprimento dos requisitos sanitários e de espaçamento previstos neste Decreto servirá como autorização para funcionamento durante o período de emergência em saúde pública.

§1º Constatada irregularidade no momento da vistoria, o fiscal lavrará o correspondente termo indicando os pontos a serem sanados, cabendo ao interessado realizar novo cadastro na forma do inciso I e submeter-se a nova vistoria, posteriormente.

§2º Enquanto não sanadas eventuais irregularidades, o estabelecimento não poderá funcionar para atendimentos presenciais enquanto vigorar o estado de emergência em saúde pública.

§3º Nenhum estabelecimento poderá funcionar sem que tenha sido lavrado termo de vistoria na forma do inciso III após autorização da Vigilância Sanitária;

§4º Os estúdios de personal training e academias adaptadas a este modelo deverão exibir banner em local visível, segundo modelo próprio disponibilizado pela Prefeitura de Viçosa, no qual deverá constar as seguintes informações:

- a) Capacidade máxima de pessoas dentro do estabelecimento, conforme indicação do órgão de fiscalização;
- b) Tabela de rodízio de atendimento e venda presencial, conforme art. 4º do Decreto 5.465/2020;
- c) Telefone para denúncias de irregularidades, a ser informado pelo órgão de fiscalização;

**Art. 3º** Os estúdios de personal training e academias adaptadas a este modelo que estiverem autorizados a funcionar poderão assim o fazer 24 (vinte quatro), horas, todos os dias da semana, respeitando-se ainda as seguintes diretrizes:

§1º Ações de conduta e higienização de áreas comuns (secretaria):

I - Disponibilizar na porta de entrada tapetes de higienização ou pano com hipoclorito de sódio ou um reservatório com solução desinfetante (quaternário de amônio ou outra indicada pela vigilância sanitária) para realizar assepsia dos calçados.

II - Disponibilizar no balcão de entrada, recipientes com álcool em gel a 70% para uso para clientes e colaboradores assim como protetor de isolamento no balcão entre funcionário X cliente.



## Prefeitura Municipal de Viçosa

Praça do Rosário, 05 - Centro - CEP: 36.570-000 - Viçosa - MG  
Tel.: (31) 3891-3714 - Fax.: (31) 3891-7648  
CNPJ: 18.132.449/0001-79

II – Cumprido o disposto no item I, o órgão municipal de fiscalização realizará vistoria *in loco*, com vistas a verificar a satisfação dos requisitos sanitários e de espaçamento previstos neste Decreto, lavrando-se termo de vistoria próprio.

III – O termo de vistoria que atestar o cumprimento dos requisitos sanitários e de espaçamento previstos neste Decreto servirá como autorização para funcionamento durante o período de emergência em saúde pública.

§1º Constatada irregularidade no momento da vistoria, o fiscal lavrará o correspondente termo indicando os pontos a serem sanados, cabendo ao interessado realizar novo cadastro na forma do inciso I e submeter-se a nova vistoria, posteriormente.

§2º Enquanto não sanadas eventuais irregularidades, o estabelecimento não poderá funcionar para atendimentos presenciais enquanto vigorar o estado de emergência em saúde pública.

§3º Nenhum estabelecimento poderá funcionar sem que tenha sido lavrado termo de vistoria na forma do inciso III após autorização da Vigilância Sanitária;

§4º Os estúdios de personal training e academias adaptadas a este modelo deverão exibir banner em local visível, segundo modelo próprio disponibilizado pela Prefeitura de Viçosa, no qual deverá constar as seguintes informações:

- a) Capacidade máxima de pessoas dentro do estabelecimento, conforme indicação do órgão de fiscalização;
- b) Tabela de rodízio de atendimento e venda presencial, conforme art. 4º do Decreto 5.465/2020;
- c) Telefone para denúncias de irregularidades, a ser informado pelo órgão de fiscalização;

**Art. 3º** Os estúdios de personal training e academias adaptadas a este modelo que estiverem autorizados a funcionar poderão assim o fazer 24 (vinte quatro), horas, todos os dias da semana, respeitando-se ainda as seguintes diretrizes:

§1º Ações de conduta e higienização de áreas comuns (secretaria):

I - Disponibilizar na porta de entrada tapetes de higienização ou pano com hipoclorito de sódio ou um reservatório com solução desinfetante (quaternário de amônio ou outra indicada pela vigilância sanitária) para realizar assepsia dos calçados.

II - Disponibilizar no balcão de entrada, recipientes com álcool em gel a 70% para uso para clientes e colaboradores assim como protetor de isolamento no balcão entre funcionário X cliente.



## PREFEITURA DE VIÇOSA

Centro Administrativo Municipal Prefeito Antônio Chequer  
Rua Gomes Barbosa, 803 - Centro - CEP 36.570-000 - Viçosa/MG  
Tel: (31) 3891-3714 / 7648 - CNPJ: 18.132.449/0001-79

- III - Fazer medição com termômetro de todos os alunos, colaboradores e familiares que necessitem por motivo justificado acompanhar o aluno (a).
- IV - Ao medir a temperatura, se algum cliente/colaborador apresentar febre ou algum outro sintoma de COVID-19, deverá ser afastado e informado imediatamente à gerência, sendo seu comparecimento temporariamente proibido.
- V - Será proibida a permanência de clientes na secretaria;
- VI - Durante o atendimento não será permitido qualquer contato direto do colaborador com o cliente. Todas as orientações serão por comando de voz.
- VII - Não haverá contato em qualquer objeto como catracas e balcões;
- VIII - Expor e entregar aos clientes os manuais de orientação que possam ajudar a combater a contaminação do COVID-19.
- IX - O cliente somente será autorizado a frequentar os espaços mediante assinatura de um termo de ciência e responsabilidade, e uma ficha de anamnese preenchida de forma online no seguinte endereço (<https://bit.ly/pmvsauderesp>) sobre as condições da prática da atividade física nas academias e estúdios, sobre o funcionamento, normas e concordância dos procedimentos a serem adotados, bem como informar qualquer alteração de seu estado de saúde especialmente sobre sintomas da COVID-19;
- X - Realizar o congelamento dos planos de clientes dos grupos de risco não sendo recomendado sua frequência.
- XI - Todos os colaboradores da secretaria estarão aptos em orientar e educar os clientes sobre as medidas de prevenção.
- XII - Orientar os clientes que se programem para treinar em horários alternativos. XIII - Fazer a higienização local de trabalho (bancadas, computador e teclado, canetas) antes e após atendimento do aluno, lavar mãos e ou higienizar com álcool gel 70%.
- XIV - Realizar o controle que o cliente somente adentre no estabelecimento no respectivo dia autorizado pelo Decreto 5.465/2020, usando a máscara e após higienizar as mãos com álcool em gel.

### §2º Ações de conduta e higienização de áreas comuns (áreas internas):

- I - Antes e após as atividades deverá haver a desinfecção e limpeza geral dos equipamentos e espaços utilizados, incluindo piso, balcões, maçanetas, barras e materiais;
- II - Cartazes educativos serão afixados nas salas orientando a higienização e secagem das mãos com papel toalha;
- III - Nas áreas de circulação haverá lixeiras de acionamento pelos pés, sendo retirado todo conteúdo a cada término de aula junto da higienização, não podendo ultrapassar 2/3 da sua capacidade.
- IV - Cartazes educativos de como lavar as mãos ou uso do álcool gel deveram estar expostos nos corredores, parede de entrada da academia e dentro das salas;



## PREFEITURA DE VIÇOSA

Centro Administrativo Municipal Prefeito Antônio Chequer  
Rua Gomes Barbosa, 803 - Centro - CEP 36.570-000 - Viçosa/MG  
Tel: (31) 3891-3714 / 7648 - CNPJ: 18.132.449/0001-79

- V - Disponibilização de produtos específicos de higienização para que os clientes possam usar nos equipamentos de treino, como halteres, máquinas e colchonetes, denominado kit básico contendo álcool 70% para higienização e papel toalha com cartaz de orientação de forma visível aos clientes orientando como fazer a higienização das mãos e dos aparelhos nas salas, antes e após o uso;
- VI - Instalação de marcações no chão de forma que o fluxo aconteça unidirecional e de acordo com seu espaço disponível para a prática da sua atividade, através de faixas demarcadas, inclusive com a indicação unidirecional a ser seguida da entrada até a saída;
- VII - A ventilação deverá produzir a renovação de todo o ar do ambiente, através de janelas abertas para corrente de ar ou através de exatores e/ou insufladores fazendo a troca de ar sendo que:
- Espaços fechados que não possuem janelas deverão ter insuflação e exaustão com comprovada capacidade de troca de ar;
  - Espaços com um lado fechado e o outro aberto deverão ter insuflação ou exaustão com ventiladores unidirecionais formando corrente de ar;
  - Espaços com dois ou mais lados abertos deverão ter ventiladores unidirecionais formando corrente de ar;
  - Os empreendimentos que utilizem "ar condicionado" não irão utilizá-lo.
- VIII - Os espaços destinados aos vestiários não poderão ser utilizados;
- IX - Os espaços destinados a piscinas poderão ser utilizados desde que haja distribuição de alunos por raia, saltando-se uma raia entre cada um, e ainda
- Exigir o uso de chinelos no ambiente de práticas aquáticas;
  - Disponibilizar, na área da piscina, suportes individuais para que cada cliente possa pendurar sua toalha (ou roupão) de forma individual;
  - Uso obrigatório de máscara do tipo face shield para professores e máscara de tecido dentro da área da piscina. Elas devem ser higienizadas com água e detergente ou com álcool a 70% a cada duas horas, no mínimo;
  - Não será usado materiais como nadadeiras, pranchas e palmares;
  - Após o término de cada aula, higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina;
  - Garantir a qualidade da água nas piscinas com cloração e filtração da água durante todo uso das aulas;
  - Limpeza, cloração e aspiração todos os dias e filtração durante todo o dia, durante as aulas;
  - Níveis adequados de desinfetante (1 a 10 partes por milhão de cloro livre ou 3 a 8 ppm de bromo) e pH (7,2 a 8,0) na água da piscina.
  - Medição do cloro e do pH 3 vezes ao dia. Recomenda-se o registro atualizados dos resultados de qualidade de água, incluindo a temperatura;
  - Lavagem semanal dos filtros;
  - Circulação contínua com testagem do funcionamento das bombas a cada 3 dias;



## PREFEITURA DE VIÇOSA

Centro Administrativo Municipal Prefeito Antônio Chequer  
Rua Gomes Barbosa, 803 - Centro - CEP 36.570-000 - Viçosa/MG  
Tel: (31) 3891-3714 / 7648 - CNPJ: 18.132.449/0001-79

- l) Aspiração do fundo da piscina a cada 2 dias, pelo menos.
- X - Os espaços destinados a sanitários poderão ser utilizados pelos clientes, devendo o estabelecimento cuidar da higienização dos mesmos de forma periódica;
- XI - Bloqueio total do uso do bebedouro. Caberá a cada aluno trazer sua própria água em sua squeeze/garrafa. Não serão oferecidos copos descartáveis para ingestão de água.
- XII - Os espaços destinados a armários, não poderão ser utilizados. Os alunos deverão vir prontos com roupas adequadas e preparados para seu treino. Após o término da atividade não será permitido trocas de roupas nas dependências da academia.
- XIII - Os espaços destinados a prática de atividades físicas, serão utilizados em locais previamente demarcados seguindo as normas de segurança e o protocolo e de forma individual.
- XIV - Todos os equipamentos deverão ser higienizados a cada uso, bem como a higienização dos pisos com produtos próprios de acordo com a ANVISA alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodopovidona 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.
- XV - Disponibilizar recipientes com álcool em gel a 70%, ou líquido, para uso por clientes e colaboradores em todas as áreas do estúdio, não devendo ultrapassar 5 mts de distancia entre eles.
- XVI - Durante o funcionamento do estúdio, fechar cada área de 2 a 3 vezes ao dia por, pelo menos 30 minutos, para limpeza geral e desinfecção dos ambientes. XVII - Posicionar kits de limpeza em pontos estratégicos nas áreas de musculação, peso livre e na área de equipamentos cardiorrespiratórios (esteiras, bicicletas, elípticos e etc) para que os clientes e treinadores higienizem os equipamentos ( halteres, máquinas, colchonetes) com produto específico para esse fim.
- XVIII - Disponibilizar kit básico com álcool 70°, toalhas de papel e lixeiras de acionamento pelos pés em pontos estratégicos para higienização dos equipamentos.
- XIX - Durante o atendimento não será permitido qualquer contato direto do professor com o aluno. Todas as orientações serão por comando de voz.
- XX - Não são autorizados exercícios de luta corporal de nenhuma espécie.

**Art. 4º** Fica autorizado, complementarmente às disposições deste Decreto, o atendimento nos ambientes mencionados de pessoas de um mesmo núcleo familiar, que residam no mesmo imóvel.

**Art. 5º** Fica autorizada a atuação dos profissionais de educação física e recomendado ao público a realização de atividades físicas ao ar livre de forma



## PREFEITURA DE VIÇOSA

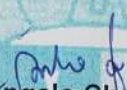
Centro Administrativo Municipal Prefeito Antônio Chequer  
Rua Gomes Barbosa, 803 - Centro - CEP 36.570-000 - Viçosa/MG  
Tel: (31) 3891-3714 / 7648 - CNPJ: 18.132.449/0001-79

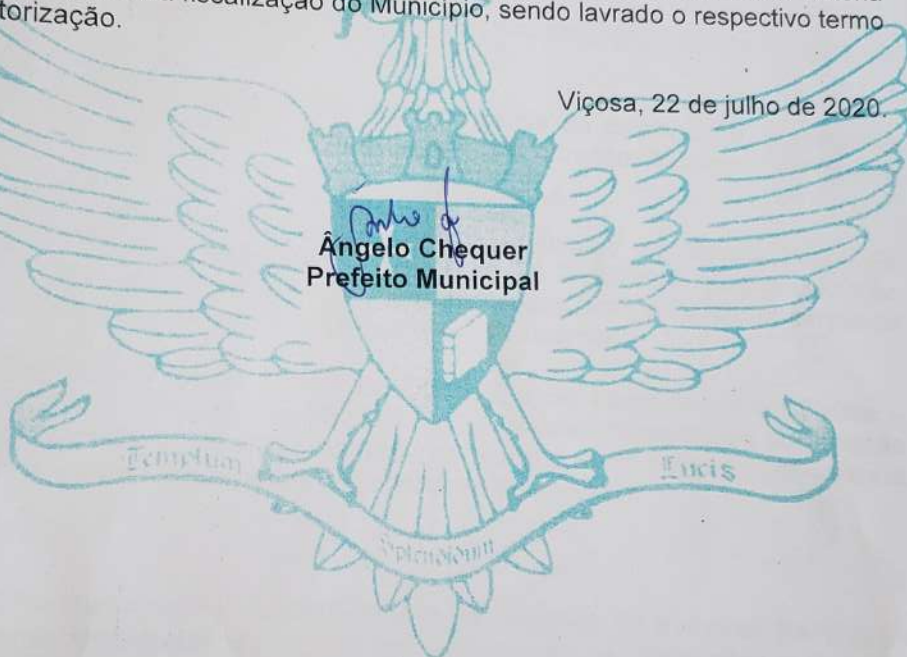
individual, devendo ser obedecida a distância mínima de 6 (seis) metros entre o profissional e o(s) participante da atividade.

**Parágrafo único** – A regra da atividade individual pode ser estendida à participação de até 4 (quatro) pessoas caso sejam todos membros do mesmo núcleo familiar residente no mesmo imóvel.

**Art. 6º** Este Decreto entra em vigor na data de sua publicação, estando autorizado o funcionamento dos estabelecimentos tão logo realizada a vistoria in loco por parte da fiscalização do Município, sendo lavrado o respectivo termo de autorização.

Viçosa, 22 de julho de 2020.

  
Antônio Chequer  
Prefeito Municipal



**PROPOSTA**

**PROTOCOLO PARA REABERTURA DE ACADEMIAS E STUDIOS NA  
CIDADE DE VIÇOSA-MG**

**Julho 2020**

**Viçosa-MG**



## Sumário

<b>1. Introdução Geral.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1)Apresentação do setor de academias e centros de personal no município.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1.1)Se diferenciam em Categorias e Especificidade:.....</b>	<b>4</b>
<b>1.1.2)A Estrutura física das academias/ Studio de Viçosa: .....</b>	<b>4</b>
<b>2)Importância da prática de atividade física regular e supervisionada .....</b>	<b>4</b>
<b>3)Responsabilidade social para manutenção de empregos e a cadeia de serviços que envolve o segmento.....</b>	<b>6</b>
<b>4)Proposta de protocolo.....</b>	<b>7</b>
<b>4.1) Ações de conduta e higienização de áreas comuns.....</b>	<b>7</b>
<b>4.1.1- Secretaria: .....</b>	<b>7</b>
<b>4.1.2- Área de circulação interna .....</b>	<b>8</b>
<b>4.1.3- Vestiários.....</b>	<b>9</b>
<b>4.1.4- Banheiros (sanitários) .....</b>	<b>9</b>
<b>4.1.5- Bebedouro .....</b>	<b>10</b>
<b>4.1.6 – Armários .....</b>	<b>10</b>
<b>4.1.7- Área de espera para aula .....</b>	<b>10</b>
<b>4.2)- Ações de conduta e higienização em áreas e equipamentos usados para exercício físico .....</b>	<b>10</b>
<b>4.2.1. Área de condicionamento do Studio de Personal Trainer .....</b>	<b>11</b>
<b>4.2.2- Sala de Lutas .....</b>	<b>11</b>
<b>4.2.3- Piscinas .....</b>	<b>11</b>
<b>4.2.4- Sala de Ginastica .....</b>	<b>12</b>
<b>4.2.5- Sala de Musculação .....</b>	<b>12</b>
<b>4.2.6- Sala de Condicionamento Aeróbico e de Bike indoor .....</b>	<b>13</b>
<b>4.2.7 – Sala de Dança.....</b>	<b>13</b>
<b>4.2.8- Sala de Avaliação Física.....</b>	<b>13</b>
<b>4.2.9 - Sala de Pilates .....</b>	<b>14</b>
<b>4.3)- Ações de conduta e higienização com os alunos.....</b>	<b>14</b>
<b>4.4) Ações de conduta e higienização dos trabalhadores das instalações .....</b>	<b>15</b>
<b>4.4.1- Secretaria .....</b>	<b>15</b>
<b>4.4.2 Professores.....</b>	<b>15</b>
<b>4.4.3- Equipe de Limpeza.....</b>	<b>15</b>
<b>4.4.4- Terceirizados .....</b>	<b>16</b>
<b>4.4.5- Manutenção das Instalações .....</b>	<b>16</b>
<b>4.5)- Plano de ação .....</b>	<b>16</b>
<b>4.6) - Outras ações.....</b>	<b>20</b>
<b>4.7) Situação atual em algumas cidades de MG referentes aos centros de condicionamento físico .....</b>	<b>20</b>
<b>5)Referências bibliográficas .....</b>	<b>22</b>
<b>6)Academias Conveniadas, Anexos e Informações Extras .....</b>	<b>23</b>

## **1. Introdução Geral**

Esse documento foi elaborado visando preservar a saúde dos frequentadores de academias e Studios, bem como do conjunto de profissionais que atuam neste segmento e funcionários do corpo administrativo. É fundamental que todos os sigam, no momento em que os órgãos públicos autorizarem a sua reabertura, estes procedimentos de segurança, a fim de tentar impedir a contaminação do COVID-19 dentro de suas unidades.

Esse material foi construído inicialmente seguindo as orientações e as informações dos órgãos públicos, tais como Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde, respeitando as orientações e informações repassadas pela ACAD -Associação Brasileira de Academias. Convencionou-se ainda tomar como base regiões onde o pico da pandemia já passou, e a reabertura das academias já estão sendo implementadas, a exemplo de países como a China e alguns locais da Europa.

Também foi tomada como base para a cartilha da ACAD baseada na experiência da China, Hong Kong, Singapura e União Europeia, que são regiões onde o pico da pandemia foi intenso e o processo de retomada das mais de cinco mil academias já está sendo realizado com segurança. Por se tratar de uma doença nova e constantes modificações da realidade e de estudos científicos sobre o tema, as informações podem sofrer alterações dependendo da situação epidemiológica do COVID-19. Por ora, o protocolo da ACAD foi revisado pelas pesquisadoras doutoras do departamento de Enfermagem em Saúde Coletiva da Universidade de São Paulo (USP) Anna Luiza de Fátima Pinho Lins Gryscek e Érica Gomes Pereira PhD, MSc, RN.

Assim, diante do exposto e com as contribuições apresentadas em reuniões com o Dr. Alex Simiqueli de Faria (médico infectologista - UFV), Prof. Dr. Claudio Mafra (prof. UFV eleito Vice Presidente Associação Nacional de Biossegurança) e o Prof. Dr. João Carlos Bouzas Marins (Diretor de Esportes e Lazer – UFV) foram ajustadas e detalhados todos os procedimentos para a reabertura na cidade de Viçosa das empresas ligadas a prestação de serviços ligados as atividades físicas.

Esse protocolo foi elaborado com seis tópicos a seguir apresentados:

- 1) Apresentação do setor de Academias e Centros de Personal do Município;
- 2) Importância da Prática de Atividade Física Regular e Supervisionada
- 3) Responsabilidade Social para Manutenção de Empregos e a Cadeia de serviços que envolve o Segmento
- 4) Elaboração da proposta do Protocolo
- 5) Referências Bibliográficas
- 6) Anexos e resumo e informações extras

### **1)Apresentação do setor de academias e centros de personal no município**

Os empreendimentos empresariais em Viçosa de *fitness* se dividem de duas formas: a) Academia; b) Studio de personal. Em ambos os casos o objetivo principal desses empreendimentos é ofertar um serviço de

orientação da prática de exercício físico supervisionado, visando o aprimoramento da saúde e/ou estético. O que diferencia o tipo de empreendimento é a forma de atendimento, com atividades coletivas ou de forma individual, além do número de atividades e estrutura física disponível, conforme destacado a seguir de forma mais detalhada.

### **1.1.1) Se diferenciam em Categorias e Especificidade:**

- Academias com atendimento Generalizado que incluem Musculação, salas de ginásticas e aulas coletivas, lutas, dança, bike *indoor*, pilates, treinamento funcional, área de alongamento, área de condicionamento físico geral, sala de atividades aeróbicas e academias com Piscinas e , Studios e centros de treinamento que incluem atendimentos individuais ou pequenos grupos, que incluem musculação, treinamento funcional, alongamento , atividades aeróbicas, além de centros de lutas e artes marciais.

### **1.1.2) A Estrutura física das academias/ Studio de Viçosa:**

- As estruturas são compostas de forma geral por: Recepção, sala administrativa, sala de avaliação física, sala de reunião, sala de manutenção e limpeza, banheiros e vestiários femininos e masculinos e cozinha, além das salas das próprias atividades.

- Academias Especializadas em Área Aquática e Condicionamento: Sala de condicionamento Funcional, Ginástica coletiva e Piscinas.

- Academias Especializadas em Luta/ Artes Marciais e Condicionamento

- Academias de Dança e Condicionamento.

- Studio Personalizado e Centro de Personal com atendimento Individual e coletivo.

## **2) Importância da prática de atividade física regular e supervisionada**

A prática segura de atividades físicas e esportivas está relacionada em diversos estudos ao controle adequado de glicose, níveis lipídicos, pressão arterial, redução da adiposidade corporal, boa capacidade respiratória e redução da resposta inflamatória, prevenindo e diminuindo assim inflamações causadoras de doenças crônicas (Coelho and Burini, 2009).

Devido aos sintomas apresentados pelo novo Coronavírus, idosos e pessoas que já apresentam alguma comorbidade, ou seja, portadores de alguma doença crônica pré-existente como problemas respiratórios, cardíacos, diabetes, hipertensão e obesidade podem ser alocados em um chamado grupo de risco. No entanto, essas doenças têm aparecido em diferentes faixas etárias e seu aumento em pessoas jovens pode estar relacionado ao estilo de vida e especialmente relacionado ao sedentarismo (WHO, 2020).

Uma forma de prevenir e controlar essas patologias se encontra na prática regular de atividades físicas, que podem auxiliar no melhor funcionamento do metabolismo, redução das respostas

inflamatórias e atenuação de complicações mais serias em casos de outras doenças, como novo corona vírus (Luzi and Radaelli, 2020).

Outro fator importante causado pela pandemia do COVID-19 que deve ser levada em consideração, se encontra no impacto emocional gerado pelo confinamento obrigatório para a diminuição da taxa de contágio da doença (Bavel *et al.*, 2020). O Psicólogo Alberto Filgueiras da Universidade do Estado do Rio de Janeiro coletou dados para dois estudos que submeteu 1.460 brasileiros a uma triagem psicológica. A pesquisa sugeriu um agravamento em sintomas de depressão, ansiedade e estresse de forma agravante após o início da quarentena. O estudo ainda destaca a importância da terapia remota e da prática de atividades físicas que ajudem a controlar esses sintomas, já que principalmente neste momento é fundamental manter uma boa saúde mental e física, pois elas têm relação direta com a imunidade (O Globo, 2020).

Atualmente, o termo qualidade de vida ocupa um lugar de destaque no cotidiano das pessoas. Cada vez mais profissionais da saúde estão alertando sobre a importância da prática regular de atividades físicas e bons hábitos alimentares para manutenção da saúde.

A prática regular de atividade física sempre esteve ligada à imagem de pessoas com saúde. A atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividade mental e social, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde. A falta de aptidão física e da capacidade funcional são umas das principais causas de baixa qualidade de vida, especialmente nos idosos. Com o avanço da idade, há uma redução da capacidade cardiovascular, da massa muscular, da força e flexibilidade muscular, sendo que esses efeitos são exacerbados pela falta de exercício (Araújo e Araújo, 2000).

O profissional de Educação Física é considerado como o principal responsável pela boa orientação de condicionamento físico da população em geral, atletas, praticantes assíduos de esportes ou academia e alunos de Educação Física. O papel do profissional de educação física é promover a saúde como um todo através da atividade física através da sua formação de nível superior e conhecimento técnico na área de saúde com ênfase em anatomia, funções motoras e fisiologia dos exercícios (Simão, 2008).

No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem assumindo grande importância. As pesquisas mostram que a população atual gasta bem menos calorias por dia do que gastava há 100 anos, o que explica porque o sedentarismo afeta aproximadamente 70% da população brasileira, mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o diabetes e o colesterol alto. O estilo de vida atual pode ser responsabilizado por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral. Assim, vemos como a atividade física é essencial na qualidade de vida das pessoas, além de alcançar altos níveis de satisfação pessoal, observamos perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças,

sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas. Tudo isto, unido a presença do profissional de Educação Física como o principal responsável pela orientação técnica, tática e física de praticantes do esporte em geral, principalmente frequentadores de academia é fundamental (Pereira apud Oliveira e Silva, 2005). O indivíduo que treina e faz exercícios físicos sem a orientação de um profissional competente, está sujeito a enfrentar situações que podem prejudicar sua saúde, tais como lesões ortopédicas, movimentos/alongamentos executados de forma erradas, ou seja, colocando em risco sua saúde, ou mesmo em situações mais críticas um risco cardíaco. Sendo assim, é de grande importância que Profissional de saúde seja vetor principal e responsável em oferecer qualidade de vida e saúde (Bompa, 2002).

### **3) Responsabilidade social para manutenção de empregos e a cadeia de serviços que envolve o segmento**

Os impactos econômicos da crise do Corona vírus são diretamente relacionados à determinação do isolamento social e podem ser decompostos em três componentes: 1) impacto imediato diante das restrições à produção e ao consumo; 2) duração do período de recuperação; e 3) impacto sobre a trajetória de longo-prazo da economia. Quanto mais longo o período de isolamento, maiores serão os custos nessas três dimensões.

É fato que essa pandemia é ímpar na nossa história recente, que além de ceifar muitas vidas, pode produzir efeitos econômicos devastadores em um único trimestre, algo que algumas recessões anteriores levariam períodos mais longos para fazê-lo.

O profissional de Educação Física e o empreendedor destas atividades estão entre as categorias profissionais mais diretamente afetadas pelas medidas de controle da pandemia adota pelos gestores públicos. Os educadores físicos perderam o espaço de trabalho com o fechamento de academias, escolas e clubes. O atual cenário de muitos profissionais e empreendedores é altamente delicado, com demissões de inúmeros funcionários, corte de salários e dificuldade no cumprimento de contratos, especialmente os de locação e pagamentos de fornecedores. Este segmento está sofrendo bruscamente, pois a partir do decreto municipal de fechamento que já totalizará quatro meses de portas fechadas, sem entrada de capital para suprimir as saídas, gerando assim um desequilíbrio não somente sobre o aspecto econômico, mas também como social.

Até o momento, seis estabelecimentos do setor de academias e studios tiveram suas atividades encerradas (Fechadas) e aproximadamente 250 pessoas foram demitidos neste setor no município de Viçosa. Os outros 253 colaboradores restantes se encontram com contratos suspensos ou com carga horária reduzida, prevendo-se serem demitidos com a não reabertura em breve. Foram contabilizados em Março de 2020 trabalhando no setor aproximadamente 165 educadores físicos; 52 profissionais terceirizados; 130 estagiários; 57 profissionais da manutenção e limpeza; 61 pessoas no setor administrativo; 38 profissionais de outros diversos serviços e 321 dependentes destes, somando-se 823 pessoas afetadas diretamente pelo fechamento do setor. Os nomes das empresas a que se referem estes

dados se encontra no final deste documento com a comprovada atuação formal listada pela Prefeitura Municipal de Viçosa.( ANEXO I)

#### **4)Proposta de Protocolo**

##### **4.1) Ações de conduta e higienização de áreas comuns**

###### **4.1.1- Secretaria:**

- Disponibilizar na porta de entrada tapetes de higienização ou pano com hipoclorito de sódio ou um reservatório com solução desinfetante (quaternário de amônio ou outra indicada pela vigilância sanitária) para realizar assepsia dos calçados.
- Disponibilizar no balcão de entrada, recipientes com álcool em gel a 70% para uso para clientes e colaboradores assim como protetor de isolamento no balcão entre funcionário X cliente.
- Fazer medição com termômetro (modelo a ser definido pelo Coes - PMV) de todos os alunos, colaboradores e familiares que necessitem por motivo justificado acompanhar o aluno (a).
- Ao medir a temperatura se algum cliente/colaborador apresentar febre ou algum outro sintoma de COVID-19, deverá ser afastado e informado imediatamente à gerência, sendo seu comparecimento temporariamente proibido.
- Será limitada a permanência de clientes na secretaria de acordo com orientações da PMV que é de no mínimo 2 m por pessoa (Secretaria Municipal de Saúde) sendo que na 1ª fase não haverá este serviço.
- Durante o atendimento não será permitido qualquer contato direto do colaborador com o cliente. Todas as orientações serão por comando de voz.
- Não haverá contato em qualquer objeto como catracas e balcões
- Expor e entregar aos clientes os manuais de orientação (fornecido pela prefeitura seguindo orientação do COES) que possam ajudar a combater a contaminação do COVID-19
- O cliente somente será autorizado a frequentar os espaços assinará um termo de Ciência e responsabilidade e uma ficha de anamnese sobre as condições da prática da atividade física nas academias e Studios, sobre o funcionamento, normas e concordância dos procedimentos a serem adotados, bem como informar qualquer alteração de seu estado de saúde especialmente sobre sintomas da COVID-19 (Anexo II A e Anexo II B)

- Realizar o congelamento dos planos de clientes dos grupos de risco (portadores de doenças crônicas como diabetes e cardiopata, asma, indivíduos acima de 60 anos, lactantes e gestantes) não sendo permitida sua frequência.
- Todos os colaboradores da secretaria estarão aptos em orientar e educar os clientes sobre as medidas de prevenção.
- Orientar os clientes que se programem para treinar em horários alternativos.
- Fazer a higienização local de trabalho (bancadas, computador e teclado, canetas) antes e após atendimento do aluno, lavar mãos e ou higienizar com álcool gel 70%.
- Realizar o controle que o cliente somente adentre no estabelecimento usando a máscara e após higienizar as mãos com álcool em gel .

#### **4.1.2- Área de circulação interna**

##### **a) Quanto ao aspecto da higiene do ambiente:**

- Antes e após as atividades deverá haver a desinfecção e limpeza geral dos equipamentos e espaços utilizados, incluindo piso, balcões, maçanetas, barras e materiais (Anexo III)
- Cartazes educativos serão afixados nas salas e piscinas orientando a higienização e secagem das mãos com papel toalha (modelo a ser construído com orientação e após aprovação do protocolo pelo COES ).
- Nas áreas de circulação haverá lixeiras que devem ficar abertas, será retirado todo conteúdo a cada término de aula junto da higienização, não podendo ultrapassar 2/3 da sua capacidade.
- Cartazes educativos de como lavar as mãos ou uso do álcool gel deveram estar expostos nos corredores, parede de entrada da academia e dentro das salas, piscinas na área de aulas e vestiários (a partir da etapa autorizada de sua utilização - modelo dos cartazes a ser construído com orientação e após aprovação do protocolo pelo COES).
- Disponibilização de produtos específicos de higienização para que os clientes possam usar nos equipamentos de treino, como halteres, máquinas e colchonetes , denominado kit básico contendo álcool 70% para higienização e papel toalha com cartaz de orientação de forma visível aos clientes orientando como fazer a higienização das mãos e dos aparelhos nas salas, antes e após o uso.

##### **b) Quanto a organização do fluxo do cliente nas instalações:**

- As Academias e os Studios deverão oferecer aos alunos, marcações no chão de forma que o fluxo aconteça unidirecional e de acordo com seu espaço disponível para a pratica da sua atividade, através de faixas demarcadas, inclusive com a indicação unidirecional a ser seguida da entrada até a saída.

### **c) Quanto à ventilação:**

A ventilação deverá produzir a renovação de todo o ar do ambiente, através de janelas abertas para corrente de ar ou através de exaustores e/ou insufladores fazendo a troca de ar sendo que:

- Espaços fechados que não possuem janelas deverão ter insuflação e exaustão com comprovada capacidade de troca do ar;
  - Espaços com um lado fechado e o outro aberto deverão ter insuflação ou exaustão com ventiladores uni direcionados formando corrente de ar;
  - Espaços com dois ou mais lados abertos deverão ter ventiladores uni direcionados formando corrente de ar;
  - Os empreendimentos que utilizem “ar condicionado” não irão utilizá-lo até uma nova orientação sobre o assunto por parte do poder municipal, na etapa adequada.

#### **4.1.3- Vestiários**

- Os espaços destinados aos vestiários, não poderão ser utilizados na primeira fase ou até sua liberação. A medida que for sendo ampliada a reabertura que deverá ser progressiva e conforme o controle da pandemia, será autorizado pelo COES - PMV a utilização dos mesmos.

Quando forem liberados deverão conter:

- Álcool gel 70% , sabão, toalhas descartáveis disponíveis nos vestiários (para higiene das mãos e com cartaz informativo “como higienizar as mãos corretamente”).
- Os vestiários deverão ter delimitação em bancos, pias e pisos para que os clientes se mantenham em uma distância mínima de 2 m entre eles.
- Não será utilizado os chuveiros até liberação específica.

#### **4.1.4- Banheiros (sanitários)**

- Os espaços destinados a sanitários, não poderão ser utilizados na primeira fase, ou até sua liberação. A medida que for sendo ampliada a reabertura que deverá ser progressiva e conforme o controle da pandemia, será autorizado pelo COES - PMV a utilização dos mesmos.

- Água e sabão estarão disponíveis nos banheiros, para que “em caso de urgência” estes sejam utilizados corretamente.



- Uso dos sanitários será autorizado somente em casos de urgência e após o uso será higienizado imediatamente, seguindo normas e procedimentos gerais deste protocolo.

#### **4.1.5- Bebedouro**

- Bloqueio total do uso do bebedouro (na 1ª etapa). A medida que for sendo ampliada a reabertura que deverá ser progressiva e conforme o controle da pandemia, será autorizado pelo COES - PMV a utilização dos mesmos.

- Caberá a cada aluno trazer sua própria água em sua squeeze/garrafa.
- Não serão oferecidos copos descartáveis para ingestão de água.

#### **4.1.6 – Armários**

- Os espaços destinados a armários, não poderão ser utilizados na primeira fase, A medida que for sendo ampliada a reabertura que deverá ser progressiva e conforme o controle da pandemia, será autorizado pelo COES - PMV a utilização dos mesmos.

- Não será permitido entrega de chaves para guardar os pertences, os alunos deverão vir prontos com roupas adequadas e preparados para seu treino (ou para a área aquática), após o término da atividade não será permitido trocas de roupas nas dependências da academia.

#### **4.1.7- Área de espera para aula**

- Salas de espera não serão permitidas, caso o aluno necessite de acompanhamento justificado o responsável deverá manter o distanciamento protocolar seguindo todas as normas de segurança.
- Não haverá cadeiras no local de espera.

### **4.2- Ações de conduta e higienização em áreas e equipamentos usados para exercício físico**

Os espaços destinados a pratica de atividades físicas, serão ser utilizados em locais previamente demarcados seguindo as normas de segurança e o protocolo e de forma individual na primeira fase, ampliando progressivamente conforme o controle da pandemia e autorização da prefeitura. É importante destacar que o fluxo respiratório de uma aula de alongamento, flexibilidade, funcional ou yoga é completamente diferente de uma aula de *aeróbica*, implicando condutas especiais, devendo então na 1ª fase somente haver atividades que não produzam aerossol.

#### **4.2.1. Área de condicionamento do Studio de Personal Trainer**

- Todos os equipamentos deverão ser higienizados a cada uso, bem como a higienização dos pisos com produtos próprios de acordo com a ANVISA alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodopovidona 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. (Anexo III) ou 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.

- Disponibilizar recipientes com álcool em gel a 70%, ou líquido, para uso por clientes e colaboradores em todas as áreas do Studio, não devendo ultrapassar 5 mts de distancia entre eles..

- Durante o funcionamento do Studio, fechar cada área de 2 a 3 vezes ao dia por, pelo menos 30 minutos, para limpeza geral e desinfecção dos ambientes.

- Posicionar kits de limpeza (Anexo VI), em pontos estratégicos nas áreas de musculação, peso livre e quando liberados também na área de equipamentos cardiorrespiratórios (esteiras, bicicletas, elípticos e etc) para que os clientes e treinadores higienizem os equipamentos ( halteres, máquinas, colchonetes) com produto específico para esse fim. Durante o atendimento nos Studios, é de responsabilidade do personal trainer a limpeza e regulagem dos aparelhos.

- Disponibilizar kit básico com álcool 70°, toalhas de papel e lixeiras de abertas em pontos estratégicos para higienização dos equipamentos.

- Durante o atendimento não será permitido qualquer contato direto do professor com o aluno. Todas as orientações serão por comando de voz.

#### **4.2.2- Sala de Lutas**

- Disponibilizar álcool em gel a 70% na entrada e tapetes higienizantes na entrada do dojô;

- Disponibilizar papel toalha e recipientes com álcool em gel a 70% para uso dos alunos e colaboradores em todas as áreas de comum de acesso para que utilizem antes, durante e após as aulas;

- Durante o horário de funcionamento, fechar o estabelecimento de 2 a 3 vezes ao dia por, pelo menos 30 minutos, para limpeza geral e desinfecção dos ambientes;

- Efetuar a limpeza do tatame antes e após cada aula, assim como desinfetar objetos e equipamentos como sacos de porrada, alteres, corda náutica, barra fixa, etc.(kit limpeza anexo IV).

#### **4.2.3- Piscinas**

Segundo o CDC (Centro de Controle e prevenção de Doenças Norte-Americano), não existem comprovações de que o vírus possa ser transmitido em águas tratadas.

- Disponibilizar, na entrada da piscina, recipiente de álcool em gel a 70% para que os clientes usem antes de tocar na escada ou nas bordas da piscina;

- Exigir o uso de chinelos no ambiente de práticas aquáticas;
- Disponibilizar, na área da piscina, suportes individuais para que cada cliente possa pendurar sua toalha (ou roupão) de forma individual;
- Uso obrigatório de máscara do tipo face *shield* para professores e máscara de tecido dentro da área da piscina. Elas devem ser higienizadas com água e detergente ou com álcool a 70% a cada duas horas, no mínimo;
- Não será usado materiais como nadadeiras, pranchas e palmares;
- Após o término de cada aula, higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina;
- Garantir a qualidade da água nas piscinas com cloração e filtração da água durante todo uso das aulas;
- Limpeza, cloração e aspiração todos os dias e filtração durante todo o dia, durante as aulas;
- Níveis adequados de desinfetante (1 a 10 partes por milhão de cloro livre ou 3 a 8 ppm de bromo) e pH (7,2 a 8,0) na água da piscina.
- Medição do cloro e do pH 3 vezes ao dia. Recomenda-se o registro atualizados dos resultados de qualidade de água, incluindo a temperatura.
- Lavagem semanal dos filtros.
- Circulação contínua com testagem do funcionamento das bombas a cada 3 dias.
- Aspiração do fundo da piscina a cada 2 dias, pelo menos.

#### **4.2.4- Sala de Ginástica**

- Limpeza do espaço e higienização de todos os equipamentos, materiais e pisos utilizando álcool 70% com pulverizador e desinfetante a base de quaternário de amônia em mistura ao final de cada aula.
- Posicionar kits (Anexo IV) em pontos estratégicos do espaço da atividade ou salão em locais próximos e facilmente visíveis, não distantes de mais de 5 metros um do outro, para que os clientes possam usar durante seu treino. Afixar cartaz A3 com a orientação para descarte imediato das toalhas de papel e outros resíduos após utilização na lixeira. Todos os descartes serão em lixeiras abertas. Todas lixeiras não deverão deixar ultrapassar 2 /3 de sua capacidade com estes resíduos.
- Após a utilização pelo aluno retomam-se os procedimentos desde o seu início.

#### **4.2.5- Sala de Musculação**

- Limpeza do espaço e higienização de todos os aparelhos, equipamentos, materiais utilizando álcool 70% com pulverizador e o piso usando desinfetante a base de quaternário de amônia em mistura.

- Posicionar kits (Anexo IV) em pontos estratégicos do espaço da atividade ou salão, ou seja em locais próximos e facilmente visíveis, não distantes de mais de 5 m<sup>2</sup> um do outro, dentro das áreas de aparelhos e pesos livres, para que os clientes possam usar durante seu treino com fixação de cartaz A3 com a orientação para descarte imediato das toalhas de papel e outros resíduos após utilização na lixeira. Todos os descartes serão em lixeiras abertas. Todas as lixeiras não deverão deixar ultrapassar 2 /3 de sua capacidade com estes resíduos.

- Após a utilização pelo aluno retomam-se os procedimentos desde o seu início.

#### **4.2.6- Sala de Condicionamento Aeróbico e de Bike indoor**

- Aparelhos em que a prática da atividade produz a emissão de aerossol como esteiras; bicicletas; bike *indoor*, elípticos, *jumps*, remo e outros similares, durante a pandemia, serão suspensas suas práticas sendo proibidas sua utilização e bloqueados estes espaços. Sua reabertura ocorrerá somente com autorização da prefeitura ou de liberação generalizada.

#### **4.2.7 – Sala de Dança**

- Limpeza do espaço e higienização de todos os equipamentos, materiais, barras e utilizando álcool 70% com pulverizador e o piso com desinfetante a base de quaternário de amônia em mistura de acordo com medida orientada vigilância sanitária.

- Posicionar kits (anexo IV) em pontos estratégicos do espaço da atividade ou salão, ou seja, em locais próximos e facilmente visíveis, não distantes de mais de 5 m<sup>2</sup> um do outro, para que os clientes possam usar durante seu treino. No mesmo local instalação de um cartaz A3 com a orientação para descarte imediato das toalhas de papel e outros resíduos após utilização na lixeira. Todos os descartes serão em lixeiras abertas. Todas lixeiras não deverão deixar ultrapassar 2 /3 de sua capacidade com estes resíduos.

- Após a utilização pelo aluno retomam-se os procedimentos desde o seu início.

#### **4.2.8- Sala de Avaliação Física**

- Limpeza do espaço e higienização de todos os equipamentos, materiais, e utilizando álcool 70% com pulverizador e o piso com desinfetante a base de quaternário de amônia em mistura de acordo com medida orientada vigilância sanitária.

- Posicionar kits (Anexo IV) em pontos estratégicos do espaço da atividade ou salão, ou seja, em locais próximos e facilmente visíveis, não distantes de mais de 5 m<sup>2</sup> um do outro, para que os clientes possam usar durante seu treino. No mesmo local instalação de um cartaz A3 com a orientação para descarte imediato das toalhas de papel e outros resíduos após utilização na lixeira. Todos os descartes serão em lixeiras abertas. Todas lixeiras não deverão deixar ultrapassar 2 /3 de sua capacidade com estes resíduos.

- Após a utilização pelo aluno retomam-se os procedimentos desde o seu início.

#### **4.2.9 - Sala de Pilates**

- Limpeza do espaço e higienização de todos os equipamentos, materiais utilizando álcool 70% com pulverizador e o piso com desinfetante a base de quaternário de amônia em mistura de acordo com medida orientada vigilância sanitária.

- Posicionar kits (Anexo IV) em pontos estratégicos do espaço da atividade ou salão, ou seja, em locais próximos e facilmente visíveis, não distantes de mais de 5 m<sup>2</sup> um do outro, para que os clientes possam usar durante seu treino . No mesmo local instalação de um cartaz A3 com a orientação para descarte imediato das toalhas de papel e outros resíduos após utilização na lixeira. Todos os descartes serão em lixeiras abertas. Todas lixeiras não deverão deixar ultrapassar 2 /3 de sua capacidade com estes resíduos.

- Após a utilização pelo aluno retomam-se os procedimentos desde o seu início.

#### **4.3- Ações de conduta e higienização com os alunos**

- A frequência do aluno será por horário e somente através de agendamento
- Orientar o aluno a chegar estritamente em seu horário marcado previamente.
- É obrigatório a utilização de máscara para a entrada e saída do espaço a ser feita a atividade.
- Higienizar as mãos antes de retirar a máscara para a prática da atividade ( único momento que poderá não utilizar a mascara) e depois para recoloca-la . Quando utilizar deverá cobrir a boca e nariz seguindo as orientações:

- Não remover para falar.
- Garantir que há conforto para respirar.
- Evitar o uso de maquiagem.
- Trocar a máscara, caso ela fique úmida.
- Caso ela seja de tecido, lavar separadamente das outras roupas e passar com ferro quente.
- Cada aluno terá que trazer sua garrafa de água individual que será desinfetada na chegada.
- Haverá restrição quanto a não autorização da entrada de clientes com temperatura acima de

37.8 °C.

Em etapas subsequentes:

- Recomendação para que os clientes a se programem para treinar em horários alternativos previstos no aplicativo ou informativo na secretaria.

- Orientar os alunos a aguardem o horário da aula em áreas que tenham marcação de distanciamento de 2 m<sup>2</sup> no piso.

#### **4.4) Ações de conduta e higienização dos trabalhadores das instalações**

##### **4.4.1- Secretaria**

- Nesta primeira fase não haverá necessidade de funcionamento das secretarias.

Nas fases subsequentes:

- Será obrigatório o uso de Equipamento de Proteção Individual (EPIs) para todos funcionários de secretarias, como máscaras e outros seguindo orientação do COES PMV.
- Antes da reabertura receber treinamento sobre a higienização constante e em especial das mãos sempre que manusear valores em dinheiro.
- Ser orientado para uso de álcool gel, ou álcool 70° imediatamente, após todo procedimento de manuseio de materiais e intermédio com clientes, bem como todos os espaços que estiverem trabalhando (balcões e computadores).

##### **4.4.2 Professores**

- Será obrigatório o uso de Equipamento de Proteção Individual (EPIs) para todos professores Fitness, personal e área aquática (máscaras *face shield* e máscaras de tecido)
- Antes da reabertura receber treinamento sobre a recepção ao cliente agendado, higienização das mãos sempre que manusear qualquer material, ao iniciar e terminar a sessão de treino (aula) em todas as categorias, e procedimentos para orientação dos clientes sobre utilização do Kit básico , descartes e utilização da mascara antes e depois da atividade.
- Higienizar as máscaras a cada intervalo entre aulas e em caso de máscaras de tecido trocar se estiverem molhadas ou ao final de 2 horas.

##### **4.4.3- Equipe de Limpeza**

- Será obrigatório o uso de Equipamento de Proteção Individual (EPIs de acordo com orientação do COES/ PMV) e luvas para área da faxina com determinações efetuadas de acordo com este protocolo e treinadas previamente, sendo que:
- Devem ser seguidas todas as orientações da Organização Mundial de Saúde para uso desses equipamentos;

- Durante o horário de funcionamento da academia, fechar cada área de 2 a 3 vezes ao dia por pelo menos 30 minutos, (após cada aula) para limpeza geral e desinfecção dos ambientes;
- Todos os colaboradores serão treinados para que todos tenham ciência e responsabilidade dos cuidados a serem seguidos de acordo com este protocolo e as normas de conduta.

#### 4.4.4 Terceirizados

- Será obrigatório o uso de Equipamento de Proteção Individual (EPIs seguindo orientações do COES/PMV), para TERCEIRIZADOS
- Serão utilizados serviços terceirizados somente em caso de urgência na fase I.

#### 4.4.5 – Manutenção das Instalações

- Limpeza do espaço e higienização de todos os aparelhos, equipamentos, materiais utilizando álcool 70% com pulverizador e o piso usando desinfetante a base de quaternário de amônia em mistura. A cada intervalo de aula e de forma geral com pulverizadores de 2 a 3 vezes por dia.

#### 4.5- Plano de ação

### PARA ENFREMENTAMENTO DO COVID-19 - Início da implementação: 01 de Agosto de 2020

FASE	DURAÇÃO	DESCRIÇÃO
1	15 dias, podendo ser prorrogada conforme necessidade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atendimento limitado a 1 cliente por horário, com horário pré-agendado, respeitando 20 minutos de intervalo para higienização do espaço; A exceção quando corresponderá em clientes que convivem no mesmo ambiente domiciliar;</li> <li>• Clientes serão agendados de acordo com o número do CPF, estabelecido pela Prefeitura Municipal de Viçosa, independente da área do estabelecimento;</li> <li>• Nessa fase não será permitido o contato físico entre o cliente e os Educadores Físicos, sendo higienizado todos os equipamentos necessários para a pratica da atividade seguindo as normas e procedimentos deste protocolo;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A limpeza e ajustes dos aparelhos será de responsabilidade dos Educadores Físicos durante a atividade;</li> <li>• Não serão utilizados equipamentos aeróbicos, como esteira, elipticon e bicicleta ergométrica, durante os treinos.</li> </ul>
<p>2</p>	<p>15 dias, podendo ser prorrogada conforme necessidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atendimento limitado a 2 clientes por horário, com horário pré-agendado, respeitando 20 minutos de intervalo para higienização do espaço;</li> <li>• Clientes serão agendados de acordo com o número do CPF, estabelecido pela Prefeitura Municipal de Viçosa, independente da área do estabelecimento;</li> <li>• O estabelecimento será dividido em setores demarcados com adesivos no chão, ficando, cada cliente, no seu respectivo setor. Não será permitido o contato físico entre os clientes e como Educador Físico, sendo higienizados todos os equipamentos e materiais necessários para a pratica da atividade seguindo as normas e procedimentos deste protocolo.</li> <li>• A limpeza e ajustes dos aparelhos será de responsabilidade do Educador Físico durante a atividade;</li> <li>• Não serão usados equipamentos aeróbicos durante esta fase.</li> </ul>
<p>3</p>	<p>15 dias, podendo ser prorrogada conforme necessidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atendimento limitado a 3 clientes por horário, com horário pré-agendado, respeitando 20 minutos de intervalo entre eles;</li> <li>• Clientes serão agendados de acordo com o número do CPF, estabelecido pela Prefeitura Municipal de Viçosa, independente da área do estabelecimento;</li> <li>• O estabelecimento será dividido em setores demarcados com adesivos no chão, ficando cada cliente no seu respectivo setor . Não será permitido o contato físico entre os clientes e como Educador Físico. sendo higienizados todos os</li> </ul>



equipamentos e materiais necessários para a prática da atividade seguindo as normas e procedimentos deste protocolo.

- A limpeza e ajustes dos aparelhos será de responsabilidade do Educador Físico, durante a prática da atividade;
- Os equipamentos aeróbicos ficam liberados para o uso com tempo limite de 10 minutos e intensidade de esforço de leve a moderada (IPE máximo de 6). Esses equipamentos estarão reservados em um setor e somente um cliente irá utilizá-los por vez.

15 dias,  
podendo ser  
prorrogada  
conforme  
necessidade.

- Atendimento limitado a 4 clientes por horário, com horário pré-agendado, respeitando 20 minutos de intervalo entre eles;
- Clientes serão agendados de acordo com o número do CPF, estabelecido pela Prefeitura Municipal de Viçosa, independente da área do estabelecimento;
- O estabelecimento será dividido em setores demarcados com adesivos no chão, ficando cada cliente no seu respectivo setor. Não será permitido o contato físico entre os clientes e como Educador Físico, sendo higienizados todos os equipamentos e materiais necessários para a prática da atividade seguindo as normas e procedimentos deste protocolo.
- A limpeza e ajustes dos aparelhos será de responsabilidade do Educador Físico durante a atividade;
- Os equipamentos aeróbicos ficarão liberados para o uso com tempo limite de 20 minutos e intensidade de esforço de leve a moderada (IPE máximo de 7). Esses equipamentos estarão reservados em um setor e somente um cliente irá utilizá-los por vez.

4

5

15 dias,

podendo ser prorrogada conforme necessidade.

- **A partir desta fase, haverá modificações de conduta somente nas academias. Os Estúdios continuarão os atendimentos de acordo com as medidas adotadas na fase 4;**
- O número de clientes atendidos, por horário, será de acordo com a área de cada estabelecimento, sendo **1 cliente para cada 30 m<sup>2</sup> de área construída**, com horário pré-agendado, respeitando 20 minutos de intervalo entre eles;
- Clientes serão agendados de acordo com o número do CPF, estabelecido pela Prefeitura Municipal de Viçosa;
- O estabelecimento será organizado em forma de circuito, demarcado com adesivos no chão, ficando estabelecido a trajetória inicial e final dos clientes dentro do estabelecimento.
- Não será permitido o contato físico entre os clientes e como Educador Físico. sendo higienizados todos os equipamentos e materiais necessários para a prática da atividade seguindo as normas e procedimentos deste protocolo.
- A limpeza e ajustes dos aparelhos será de responsabilidade do Educador Físico e também dos clientes;
- Os equipamentos aeróbicos estarão liberados para o uso com tempo limite de 30 minutos e intensidade de esforço de leve a moderada (IPE máximo de 8). Esses equipamentos estarão reservados em um setor e somente um cliente irá utilizá-los por vez.

15 dias,

podendo ser prorrogada conforme necessidade.

- **A partir desta fase 5, haverá modificações de conduta somente para as academias. Os Estúdios continuarão os atendimentos de acordo com as medidas adotadas na fase 4;**
- Atendimento limitado a **1 cliente para cada 20 m<sup>2</sup> de área construída**, com horário pré-agendado, respeitando 20 minutos de intervalo entre eles;

- Clientes serão agendados de acordo com o número do CPF, estabelecido pela Prefeitura Municipal de Viçosa;
- O estabelecimento será organizado em forma de circuito, demarcado com adesivos no chão, ficando estabelecido a trajetória inicial e final dos clientes;
- Não será permitido o contato físico entre os clientes e como Educador Físico. sendo higienizados todos os equipamentos e materiais necessários para a pratica da atividade seguindo as normas e procedimentos deste protocolo.
- A limpeza e ajustes dos aparelhos será de responsabilidade do Educador Físico e dos clientes;
- Os equipamentos aeróbicos ficarão liberados para o uso com tempo limite de 30 minutos e intensidade de esforço de leve a modera (IPE máximo de 8). Esses equipamentos estarão reservados em um setor e somente um cliente irá utilizá-los por vez.

#### **4.6- Outras ações**

As academias de Viçosa se oferecem para colaborar com a PMV e CDL para a divulgação de todas as medidas necessárias para combate ao Corona Vírus, através da disponibilização e utilização dos seus espaços e seus serviços para educação da população, contribuindo para a mais rápida informação sobre o combate a COVID-19.

#### **4.7- Situação atual em algumas cidades de Minas Gerais referente aos centros de condicionamento físico**

Diversas cidades mineiras e do Brasil permitiram a reabertura de academias e Studios em obediência as regras da Secretaria Municipal de Saúde tendo como base o protocolo da ACAD Brasil sendo elas em Minas Gerais

- 1) Brasilândia de Minas
- 2) Carmo da Mata
- 3) Montes Claros
- 4) Ipatinga

- 5) Teófilo Antônio
- 6) Poços de Caldas
- 7) Governador Valadares
- 8) Timóteo
- 9) Bicas
- 10) Lagoa Santa
- 11) Carangola
- 12) Muriaé
- 13) Divino.

**Participaram da elaboração deste protocolo as seguintes academias e Studios de Viçosa:**

- Nucleo Academia
- Centro Aquatico
- Crossfit Viçosa
- Centro de Treinamento Nucleo Serraria
- Studio Performance
- Personal Center
- Paiva Team
- Cris Mafer

## 5)Referências bibliográficas

Gentil, P. Musculação: a importância do acompanhamento adequado. 2011. Disponível em: [http://www.gease.pro.br/artigo\\_visualizar.php?id=220](http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=220). Acesso em: 09 mai. 2011.

Monteiro, Artur Guerrini. Emagrecimento exercício e nutrição. 1 ed. Londrina: AG editora, 2007.

Oliveira, A. L. de & Silva, M. P. da. O profissional de educação física e a responsabilidade leal que o cerca: Fundamentos para uma discussão. IX Simpósio Internacional Processo Civilizador. Brasil, Ponta Grossa, 26 a 24 de nov. 2005.

Powers, S. K. & Howley, E. T. Fisiologia do Exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 3 ed. Barueri: Manole, 2000.

Simão, Roberto. Princípios metodológicos para o treinamento.1 ed. Bela Vista-São Paulo: Editora Phorte, 2008.

Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. *Acta Diabetologica*, 1-6.

Bavel, J.J.V., Baicker, K., Boggio, P.S. et al. Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nat Hum Behav* **4**, 460–471 (2020).

Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC)

Ministério da Saúde

ENG, Y. D. et al. Clinical characteristics and outcomes of 112 cardiovascular disease patients infected by 2019-nCoV. *Zhonghua xin xue guan bing za zhi*, v. 48, p. E004-E004, 2020.

Ansiedade e depressão duplicaram em um mês de quarentena, *Jornal O Globo*,2020. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus/ansiedade-depressao-duplicaram-em-um-mes-de-quarentena-no-brasil-sugere-pesquisa-2439623>. (acessado em 09 de julho de 2020).

Araújo, D. S. M. S. D., & Araújo, C. G. S. D. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 6(5), 194-203.

BOMPA, T.O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 4ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

WHO. World Health Organization, 2020. COVID-19. <https://www.who.int/zh/news-room/detail/30-01-2020> (acessado em 09 de julho, 2020).

## **Academias associadas :**

- Núcleo de Arte e Dança – Núcleo Academia

CNPJ: 17.759.770/0001-15

R. Alex Doroffef 50 - Veredas do Bosque – Viçosa MG

- Via Campus – Academia Teixeira Ferreira e Lima LTDA

CNPJ: 06.927.508/0001-16

R. José Antônio Rodrigues 110 - Centro – Viçosa MG

- Academia Campus Fit LTDA ME

CNPJ: 07.894.096/0001-28

Av. Marechal Castelo Branco 1000, lj 04 - Santo Antônio – Viçosa MG

- Núcleo Serraria - Cross Fit Viçosa

CNPJ: 05.777.140/0001-94

Av. Bernardes Filho 67 - Lourdes – Viçosa MG

- Techfit Academia LTDA

CNPJ: 19.346.532/0002-94

Av. Maria de Paula Santana 3000 lj 02 - João Brás – Viçosa MG

- Space Fit Studio

CNPJ: 32.971.486/0001-00

Pç Cristóvão Lopes de Carvalho 79 - Centro – Viçosa MG

- Studio Priscila Ogioni

CNPJ: 04.121.530/0001-49

Av. Olívia de Castro 175 - Clélia Bernardes – Viçosa MG

- Centro de Atividades Bioforma

CNPJ: 08.271.795/0001-84

Av. Maria de Paula Santana 2470 lj 02 - João Brás – Viçosa MG

- Habitus Studio

Duarte, Soares e Souza Academia LTDA

CNPJ: 17.644.532/0001-64

Av. Olívia de Castro 273 - Clélia Bernardes – Viçosa MG

- Academia Ação e Água

CNPJ: 02.994.092/0001-06

Av. Olívia de Castro 105 - Clélia Bernardes – Viçosa MG

- A2 Studio- Leandro Carvalho Pereira ME

CNPJ: 27.297.404/0001-45

Rua dos Estudantes 204, lj 3 - Centro – Viçosa MG

- 4 Trainer – Treinamento Funcional

CNPJ: 29.378.789/0001-09

Av. Marechal Castelo Branco 1605 - Santo Antônio – Viçosa MG

- Academia Doni Martins

CNPJ: 32.619.574/0001-39

R. Carmita Pacheco 351 - Bela Vista – Viçosa MG

- Studio Doni Martins

CNPJ: 32.619.574/0002-10

R. Dr. Milton Bandeira 379, lj 401 - Veredas do Bosque – Viçosa MG

- Vila Fit - Techfit Academia LTDA

CNPJ: 19.346.532/0001-03

Rua dos Estudantes 202, bloco B - Centro – Viçosa MG

- Fit Body Academia – Maciel e Maciel & Cia Ltda

CNPJ: 25.946.195/0001-98

Av. PH Rolfs 169, loja 05 - Centro – Viçosa MG

- Academia Start

CNPJ: 23.734.736/0001-99

Av. Joaquim Lopes de Faria 483 - Sto Antônio – Viçosa MG

- Go Fit Academia

CNPJ: 33.185.234/0001-00

Av. Marechal Castelo Branco 236 - Centro – Viçosa MG

- Hiper 9 Academia

CNPJ: 18.027.040/0001-92

Rua dos Passos 483 - Centro – Viçosa MG

- Quintas do Sol Academia

CNPJ:33.596.029/0001-37

Av. Jacob Lopes de Castro 481 - B. Nova Era – Viçosa MG

- Vidativa Atividades Físicas

CNPJ: 07.885.314/0001-68

Rua da Conceição 121 - B. Conceição – Viçosa MG

- One Day Spa Silvestre

CNPJ: 15.640.532/0002-41

Av. Maria de Paula Santana 3645 - João Brás – Viçosa MG

- Reinaldo Souza Vieira ME

CNPJ 20.819.718/0001-11

R. Vinícius de Moraes 287 - Fátima – Viçosa MG

- Open Fit - Fialho Vieira Academia Ltda

CNPJ: 31.538.220/0001-05

Joaquim Ferreira Coelho s/n

- Academia Centro Aquático Ltda

CNPJ: 01.672.035/0001-30



Av. Sta Rita 282, fundos - Centro – Viçosa MG

- Paiva Team

CNPJ: 27.465.062/0001-25

R. Dr. Milton Bandeira 215 - Centro – Viçosa MG

- Personal Center

CNPJ: 07.538.326/0001-2516

R. Dr. Milton Bandeira 180, loja 101 -Centro – Viçosa MG

- Perfomance - Gilson Siqueira de Oliveira ME

CNPJ: 20.450.590/0001-61

Av. Joaquim Lopes de Faria 1180 - StoAntonio – Viçosa MG

- Ludimar Paulo Pereira

CNPJ: 32.252.054/0001-30

R. Dr. Milton Bandeira 204 - Centro – Viçosa MG

- Academia Corpo e Movimento

CNPJ:00.361.248/0003-40

R. Francisco Machado 197, loja 01 - Ramos - Viçosa MG

- Instituto Core Integral

CNPJ 19.902.051/0001-37

Rua Paulo Mario Del Giudice 771 - Belvedere – Viçosa - MG

- Cris Macfer Ferreira Macedo

CNPJ 35.925.813/0001-77

R. Virgilio Val 292 -Centro – Viçosa MG

- Espaço Equilibrio Pilates LTDA

CNPJ:34.353.667/0001-90

R. Sta Luzia 158 - Centro – Viçosa MG

- Espaço Fluir Pilates e Terapias

CNPJ: 25.111.478/0001-10

R. Gomes Barbosa 942, loja 04 -Centro – Viçosa MG

- Up Academia

CNPJ: 20.164.528/0001-03

Av. Bueno Brandão 356 - Centro – Viçosa MG

- Studio Dellas

CNPJ: 27.072.080/0001-47

R. Dona Carlota 107

B. StoAntonio - Viçosa MG

- Espaço Fluir Pilates

CNPJ : 25.111.478/0001-10

R. Gomes Barbosa, 942 -

Centro- Viçosa - MG

**TERMO DE CIÊNCIA E RESPONSABILIDADE**

Eu, \_\_\_\_\_, portador da identidade nº \_\_\_\_\_ e CPF nº \_\_\_\_\_, residente e domiciliado à \_\_\_\_\_, nº \_\_\_\_\_, bairro \_\_\_\_\_, cidade \_\_\_\_\_, telefone nº \_\_\_\_\_, aluno da academia/studio \_\_\_\_\_, inscrita no CNPJ sob nº \_\_\_\_\_, com sede na \_\_\_\_\_, bairro \_\_\_\_\_, Viçosa-MG, CEP \_\_\_\_\_, por meio deste declaro me apto, ciente e responsável por frequentar a Academia/Studio dentro do atual período de pandemia do COVID-19, não fazendo parte do grupo de risco\*( não ter mais de 60 anos, não ser portador de doenças crônicas, diabetes, hipertensão, asma , cardiopatia, ser gestante ou lactante) , e que estou ciente dos reais riscos e consequências deste meu ato.

Responsabilizo-me ainda em seguir todos os procedimentos e as normas impostas pela academia/studio, de limpeza e higiene, espaço hábil para pratica da atividade, tempo de permanência permitido, circulação interna e demais protocolos impostos, que visam o combate ao Corona vírus, procedimentos estes que estão atrelados as exigências da Prefeitura Municipal de Viçosa – Secretaria Municipal de Saúde e que foram apresentados pela equipe da academia/studio para minha reintegração.

Por meio deste acordo ainda declaro que em caso de não cumprimento das normas, estou ciente e de acordo que serei banido e não poderei frequentar tal espaço, durante o período da pandemia.

Viçosa, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

Por ser verdade, ciente e responsável, assino.

---

Assinatura do aluno

# ANAMNESE

## COVID-19

NOME: \_\_\_\_\_ CPF: \_\_\_\_\_

ENDEREÇO: \_\_\_\_\_

### NOS ÚLTIMOS 14 DIAS VOCÊ:

TEVE FEBRE?

SIM  NÃO

TEVE TOSSE?

SIM  NÃO

SENTIU CANSAÇO?

SIM  NÃO

TEVE DIFICULDADES RESPIRATÓRIAS?

SIM  NÃO

ESTEVE EM ÁREAS ATINGIDAS PELA INFECÇÃO?

SIM  NÃO

ESTEVE EM CONTATO COM ALGUÉM COM DIAGNÓSTICO POSITIVO?

SIM  NÃO

ESTEVE EM CONTATO COM ALGUÉM QUE ESTEVE EM ÁREAS DE RISCO?

SIM  NÃO

TEVE CONTATO COM ALGUÉM DO GRUPO DE RISCO?

SIM  NÃO

Declaro para devidos fins que são verdadeiras as informações acima



## **Informações Completas**

### **RESUMO DO PROTOCOLO DE CONDUTA E AUTO ATENDIMENTO EM ACADEMIAS E STUDIOS :**

**Salas de musculação – Sala de Ginásticas – Sala de Dança – Treinamento funcional- Espaço de alongamento – Sala de Pilates – Sala de avaliação física e Piscinas.**

I. Para frequentar a academia/studioo aluno deverá preencher uma ficha responsabilizando pelas informações, essa será avaliada e aprovada/reprovada para seu agendamento.

II. Para frequentar a academia o aluno deverá assinar sua concordância com o termo de responsabilidade dos procedimentos, protocolo de auto atendimento e normas preventivas de acordo com orientação do COES - PMV (Prefeitura Municipal de Viçosa) e comissão das academias e studios.

III. Para frequentar a academia o aluno deverá realizar agendamento prévio do horário de treino.

IV. Ao chegar na entrada da academia o aluno irá se deparar com a marcação de distanciamento recomendado pela PMV de 2 mts entre cada pessoa e deverá aguardar seu horário de aula.

V. No horário da aula um professor já preparado com seus EPIs (citado neste documento no item 4.4.2) irá chamar um aluno por vez pelo nome de acordo com o agendamento feito e aprovado anteriormente.

a) Um por um, ao chegar na porta o aluno encontrará disponível um reservatório com solução desinfetante quaternário de amônio para realizar assepsia dos calçados.

b) Ao entrar aluno não terá nenhum contato com catraca, nem nada que impeça sua entrada que já está assegurada e liberada via agendamento.

c) Será medida a temperatura do aluno com termômetro digital sem contato.

d) O aluno terá suas mãos borrifadas com álcool em gel 70% e seu aparelho celular e garrafinha de água que trará de casa também deverão passar por higienização.

VI. Após passar pela checagem, o professor irá direcionar o aluno a área delimitada como seu local de treinamento ou realização da atividade.

a) Chegando as delimitações do seu local de treinamento o aluno encontrara o KIT BÁSICO álcool 70% e toalhas de papel, lixo aberto e será instruído a realizar assepsia pessoal e dos equipamentos.

b) O aluno não poderá ultrapassar as demarcações do seu local previamente definido pela academia/studio durante o tempo que durar seu treinamento (aproximadamente 40 minutos).

c) Dentro das delimitações desse local já estarão todos os materiais e equipamentos necessários para seu treinamento, ou pratica da atividade sendo proibida sua circulação na academia.

d) O aluno terá 40 min para realizar seu treinamento e só poderá utilizar o espaço demarcado dentro de seu local demarcado.

e) Ao acabar o treinamento o aluno será instruído a realizar a limpeza dos materiais utilizados com o Kit básico de álcool 70% e toalhas de papel que serão descartadas na lixeira presente no mesmo.

VII. Quando for encerrada a atividade ou liberado o uso por mais de 2 pessoas , e ao final dos 40 minutos, o professor responsável avisará os alunos presentes no horário e irá conduzi-los ao corredor de saída, que é diferente do corredor de entrada, em fila respeitando o distanciamento e em sentido unilateral.

VIII. O professor responsável se encontrara nos corredores e não poderá entrar no perímetro do local de treinamento do aluno, auxiliando, se necessário, respeitando a distância de delimitação do mesmo.

IX. No intervalo entre as aulas a equipe de limpeza paramentadas com seus EPIS ( definido seguindo orientações do COES) irá realizar novamente a limpeza e desinfecção do local, incluindo os aparelhos, o chão e a retirada do lixo.

X. Os próximos alunos só poderão entrar, e passar pelo mesmo processo dos que já saíram, após o termino da limpeza do ambiente.

XI – Antes do inicio de todas as atividades, 2 x por dia e também ao final, será feita higienização total do ambiente com academia fechada constando de limpeza do espaço e higienização de todos os aparelhos, equipamentos, materiais e pisos, utilizando álcool 70% com pulverizador e desinfetante a base de quaternário de amônia em mistura de acordo com medida orientada vigilância sanitária.

## ANEXO III

Tipo de solução para higienização utilizados para equipamentos e pisos em geral

- A Anvisa autoriza a substituição do álcool 70% por hipoclorito de sódio a 0,5%, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodopovidona 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.

## ANEXO IV

Kit básico de higienização para os locais da prática das atividades e espaços a serem utilizados durante a presença de alunos e colaboradores:

- 1 borrifador álcool 70%;
- Toalhas de papel descartáveis;
- 1 borrifador desinfetante a base de quaternário de amônia mistura seguida pelo guia da vigilância sanitária.
- 1 lixeira aberta

## ANEXO V

Kit para limpeza e desinfecção feita pelos colaboradores da limpeza

- Borrifador com Alcool 70% liquido
- Borrifador com mistura hipoclorito de sódio a 0,5%, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodopovidona 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
- Uso de luvas em tempo integral
- Uso de máscaras em tempo integral



LISTAGEM DAS INSCRIÇÕES ECONÔMICAS POR ATIVIDADE ECONÔMICA

Atividade Inicial: ATIVIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Atividade Final: ATIVIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

ATIVIDADE: ATIVIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO - CÓDIGO: 9313-1/00

Insc. Econômica	Estágio	Regime Recolhimento	Contribuinte	CNPJ/CPF	Endereço	Telefone
10046	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	ROGERIO MOREIRA CAMPOS JUNIOR 05462694601	21.803.164/0001-27	RUA PROFESSOR SILVIO STARLING BRANDAO, 99 APT0 202 - RAMOS - VICOSA - MG - CEP 36.570-264	
10111	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	START ACADEMIA LTDA - ME	23.734.736/0001-99	AVENIDA JOAQUIM LOPES DE FARIA , 483 - SANTO ANTONIO - VICOSA - MG - CEP 36.576-001	(31)3891-6031
10306	INSCRICAO/ATIVO	FIXO ANUAL	GABRIELLE MOREIRA A. DO NASCIMENTO	013.725.346-01	PRACA DO ROSARIO, 6 LOJA 07 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-063	
1060	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	PRICILLA OGGIONI SILVA	04.121.530/0001-49	AVENIDA OLIVIA DE CASTRO ALMEIDA, 175 - CLELIA BERNARDES - VICOSA - MG - CEP 36.570-280	(31)3891-6457
10679	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	GIZELE DA SILVA ARRUDA 07305592625	25.111.478/0001-10	RUA GOMES BARBOSA, 942 ANDAR - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-101	
10725	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	LEANDRO CARVALHO PEREIRA-ME	27.297.404/0001-45	RUA DOS ESTUDANTES, 204 LOJA 03-A BLOCO 1 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-081	(31)3885-2052 (31)8875-9005
10728	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	CLEITON JUNIO DA SILVA 03673610600	26.706.783/0001-17	RUA SANTO ANTONIO, 51 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-123	
1100	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	MACIEL E MACIEL & CIA LTDA - ME	25.946.195/0001-98	AVENIDA PETER HENRY ROLFS, 169 LOJA 05 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-087	
11086	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	CAROLINA FIALHO DE JESUS - ACADEMIA	29.378.789/0001-09	AVENIDA PRESIDENTE HUMBERTO DE ALENCAR CASTELO BRANCO, 1605 LOJA - SANTO ANTONIO - VICOSA - MG - CEP 36.576-042	(31)3892-9556
11160	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	THIAGO DE ABREU	26.399.347/0001-42	RUA DR. MILTON BANDEIRA, 230 LOJA 01 - VEREDA DO BOSQUE - VICOSA - MG - CEP 36.570-172	(31)3891-5164 (31)7572-4945
1129	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	NÚCLEO DE ARTE E DANCA LTDA	17.759.770/0001-15	RUA ALEXIS DOROFFEF, 50 - VEREDA DO BOSQUE - VICOSA - MG - CEP 36.570-174	(31)3891-2374
11458	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	LARIANE ASSIS PORFIRIO 01386748684	27.072.080/0001-47	RUA DONA CARLOTA, 107 - SANTO ANTONIO - VICOSA - MG - CEP 36.576-030	(31)9120-5712
11508	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	FIALHO VIEIRA ACADEMIA LTDA	31.538.220/0001-05	LOCALIDADE ZONA RURAL, 0 - ZONA RURAL - VICOSA - MG - CEP 36.578-899	(31)3891-1591
11595	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	CRISTIELLY CAMILO JUNQUEIRA REIS CAMPOS	19.902.051/0001-37	RUA PAULO MARIO DEL GIUDICE, 771 CASA A - BELVEDERE - VICOSA - MG - CEP 36.570-200	(31)3891-0623
11655	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	ONE DAY SPA VICOSA LTDA	15.640.532/0002-41	AVENIDA MARIA DE PAULA SANTANA, 3645 LOJA 06 - JOAO BRAZ DA COSTA VAL - VICOSA - MG - CEP 36.576-178	(31)3891-2374
11704	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	DONIZETE NATANAEL MARTINS	32.619.574/0001-39	RUA CARMITA PACHECO, 351 LOJA 02 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-095	(31)3892-4392
11766	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	LAIS EMANUELLE MILANIO	32.971.486/0001-00	PRACA DOUTOR CRISTOVAO LOPES CARVALHO, 79 LOJA LOJA - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-091	(31)3892-4392
11871	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	FRANCIELY ALMEIDA VIANA	33.185.234/0001-00	AVENIDA PRESIDENTE HUMBERTO DE ALENCAR CASTELO BRANCO, 236 LOJA 01 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-073	(31)3611-3244 (31)98494-1611
11960	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	DONIZETE NATANAEL MARTINS	32.619.574/0002-10	RUA DR. MILTON BANDEIRA, 379 SALA 401 - VEREDA DO BOSQUE - VICOSA - MG - CEP 36.570-172	(31)98759-8040
11971	INSCRICAO/ATIVO	FIXO ANUAL	LEANDRO PAES FERREIRA	095.753.186-92	RUA DR. MILTON BANDEIRA, 256 - VEREDA DO BOSQUE - VICOSA - MG - CEP 36.570-172	
11997	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	JULIO CESAR ALVES TOMAZ	34.131.299/0001-35	RUA PREFEITO MOACIR DIAS ANDRADE, 55 APT 101 - FATIMA - VICOSA - MG - CEP 36.572-190	(31)3891-6152
12025	INSCRICAO/ATIVO	FIXO ANUAL	REINALDO SOUZA VIEIRA	037.011.686-01	RUA VEREADOR GILBERTO VALERIO PINHEIRO LEI-2167/2011 , 198 - SANTO ANTONIO - VICOSA - MG - CEP 36.576-046	
12057	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	ESPAÇO EQUILIBRIO PILATES LTDA	34.353.667/0001-90	RUA SANTA LUZIA, 158 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-129	(31)3891-1591
12144	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	M.J. D'ASSIS FONTES TREINAMENTO PERSONALIZADO	34.133.118/0001-00	AVENIDA SANTA RITA, 481 LOJA - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-099	
1393	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	ALL FISIO LTDA	01.814.080/0001-81	AVENIDA SANTA RITA, 122 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-099	(31)3891-1111
2443	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	PATRICIA MACHADO COELHO LIMA	03.733.744/0001-03	RUA ALEXIS DOROFFEF, 50 SALA 02,04 E 06 - VEREDA DO BOSQUE - VICOSA - MG - CEP 36.570-174	(31)3891-2374





LISTAGEM DAS INSCRIÇÕES ECONÔMICAS POR ATIVIDADE ECONÔMICA

Atividade Inicial: ATIVIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Atividade Final: ATIVIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

4697	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	CENTRO DE ATIVIDADES FISICAS PERSONALIZADAS LTDA	07.538.326/0001-16	RUA DR. MILTON BANDEIRA, 180 LJ 101 - VEREDA DO BOSQUE - VICOSA - MG - CEP 36.570-172	(31)3892-5983 (31)3891-4040
4838	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	VIDATIVA ATIVIDADES FISICAS LTDA	07.885.314/0001-68	RUA CONCEICAO, 121 - CONCEICAO - VICOSA - MG - CEP 36.572-200	(31)3891-5012
4875	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	ACADEMIA CAMPUS FIT LTDA.	07.894.096/0001-28	AVENIDA PRESIDENTE HUMBERTO DE ALENCAR CASTELO BRANCO, 1000 LOJA 04/B - SANTO ANTONIO - VICOSA - MG - CEP 36.576-042	
4880	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	ACADEMIA TEIXEIRA, FERREIRA E LIMA LTDA - ME	06.927.508/0001-16	RUA JOSE ANTONIO RODRIGUES, 110 SOBRE LOJA - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-077	(31)3891-4049
4993	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	ACADEMIA ATHLETIC FITNESS LTDA	08.058.833/0001-15	AVENIDA PETER HENRY ROLFS, 51 CENTRO - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-087	
5055	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	CENTRO DE ATIVIDADES BIOFORMA LTDA ME	08.271.795/0001-84	AVENIDA MARIA DE PAULA SANTANA, 2470 LOJA 02 - JOAO BRAZ DA COSTA VAL - VICOSA - MG - CEP 36.576-178	
609	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	IDA APARECIDA F.R.E CIA LTDA	03.917.278/0001-16	AVENIDA PETER HENRY ROLFS, 305 06 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-087	
6116	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	LILIA MARIA CARNEIRO ZOIA ME	00.361.248/0003-40	RUA FRANCISCO MACHADO, 197 01 - RAMOS - VICOSA - MG - CEP 36.570-244	
6408	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	ESPAÇO ATIVAMENTE LTDA ME	11.680.149/0001-85	AVENIDA PROFESSOR ALBERTO ALVARO PACHECO, 33 602,603,604,605 - RAMOS - VICOSA - MG - CEP 36.570-236	
6536	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	ESPAÇO PERFIL EST. NUTR. PERS. E AT.FISICAS LTDA	12.083.412/0001-11	RUA VIRGILIO VAL, 197 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-023	
6604	INSCRICAO/ATIVO	FIXO ANUAL	RUTENIA JARDIM LAGES	076.185.056-24	AVENIDA BUENO BRANDAO, 182 APT0 301 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-047	
671	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	ACADEMIA ACAO E AGUA LTDA	02.994.092/0001-06	AVENIDA OLIVIA DE CASTRO ALMEIDA, 105 - CLELIA BERNARDES - VICOSA - MG - CEP 36.570-280	
693	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	CENTRO AQUATICO LTDA	01.672.035/0001-30	AVENIDA SANTA RITA, 282 FUNDOS - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-099	
8225	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	SUBSOLO ACADEMIA LTDA-ME	15.148.633/0001-19	AVENIDA PETER HENRY ROLFS, 51 FUNDOS - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-087	
8304	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	RENATA CORREA ARRUDA - EIRELI	15.362.722/0001-63	RUA ALVARO GOUVEIA, 458 APT 101 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-027	
8575	INSCRICAO/ATIVO	ISENTO/IMUNE	ONE DAY SPA VICOSA LTDA	15.640.532/0001-60	AVENIDA PETER HENRY ROLFS, 425 GARAGEM 18 SUB-SOLO - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-087	(31)3891-2374
8926	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	DILERMANDO DUARTE DO CARMO - CPF 04033234608 - ME	17.644.532/0001-64	RUA FRANCISCO MACHADO, 311 - RAMOS - VICOSA - MG - CEP 36.570-244	
8994	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	E. L. S. ATIVIDADES FISICAS LTDA - ME	17.907.877/0001-63	RUA CAPITAO ARNALDO, 26 APT 02 - BETANIA - VICOSA - MG - CEP 36.572-056	
9021	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	NEVES, DINIZ E GOUVEIA ACADEMIA LTDA - ME	18.027.040/0001-92	RUA DOS PASSOS, 387 LOJA 01 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-005	(31)3891-5906
9165	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	LILYANE PER NY TSAI - ME	18.624.149/0001-07	AVENIDA BERNARDES FILHO, 70 CS - LOURDES - VICOSA - MG - CEP 36.572-016	
9172	INSCRICAO/ATIVO	FIXO ANUAL	ITALO FILIPHY MIRANDA LANNA RIOS	064.922.846-40	PRACA DO ROSARIO, 1 SALA 703 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-063	
9257	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	IAMIN & XAVIER FISIOTERAPIA LTDA	19.050.886/0001-06	AVENIDA PROFESSOR ALBERTO ALVARO PACHECO, 80 B - RAMOS - VICOSA - MG - CEP 36.570-236	(32)3892-5038
9321	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	TECHFIT ACADEMIA LTDA - ME	19.346.532/0001-03	RUA DOS ESTUDANTES, 204 FUNDOS BLOCO 2 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-081	(31)3891-3280
9402	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	MAIS FIT ACADEMIA E COMERCIO LTDA-ME	19.831.935/0001-48	RUA GOMES BARBOSA, 317 - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-101	
9448	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	UP CENTER ACADEMIA LTDA	20.164.528/0001-03	AVENIDA BUENO BRANDAO, 356 LOJA - CENTRO - VICOSA - MG - CEP 36.570-047	(31)3891-5906
9500	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	GILSON SIQUEIRA DE OLIVEIRA-ME	20.450.590/0001-61	AVENIDA JOAQUIM LOPES DE FARIA, 1180 LOJA 02 - SANTO ANTONIO - VICOSA - MG - CEP 36.576-001	
9635	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	REINALDO SOUZA VIEIRA	20.819.718/0001-11	RUA VINICIUS DE MORAIS I, 287 - FATIMA - VICOSA - MG - CEP 36.572-164	(31)3891-1591
9718	INSCRICAO/ATIVO	ISENTO/IMUNE	VINICIUS MONTEIRO LOPES 08977774683	20.233.705/0001-66	RUA SILVA PONTES, 51 302 - LOURDES - VICOSA - MG - CEP 36.572-004	
9813	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	TECHFIT ACADEMIA LTDA	19.346.532/0002-94	AVENIDA MARIA DE PAULA SANTANA, 3000 LOJA TERREO - JOAO BRAZ DA COSTA VAL - VICOSA - MG - CEP 36.576-178	(31)3891-1591 (31)8800-1178
9914	INSCRICAO/ATIVO	PAGAMENTO VARIÁVEL FATURAMENTO	MOVE-SAUDE FUNCIONAL LTDA - ME	22.815.969/0001-53	RUA PADRE ANCHIETA, 120 - RAMOS - VICOSA - MG - CEP 36.570-242	(31)3899-2446

Total de Registro(s): 56