

ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO EM REGIME PRESENCIAL DE TREINOS E COMPETIÇÕES DO DESPORTO ESCOLAR ANO LETIVO 2021-2022

A COVID-19 é causada pela infeção pelo Coronavírus (SARS-CoV-2) e manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, tosse e dificuldade respiratória, bem como febre, podendo também originar outros sintomas, entre os quais, dor de garganta, dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, vómitos, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas, designando-se assintomática.

A COVID-19 pode transmitir-se entre pessoas durante uma exposição próxima. Esta transmissão acontece quando pessoas infetadas tosse, espirram ou falam e as gotículas lançadas ao ar entram em contacto com a boca, nariz ou olhos de outra pessoa. Estas gotículas podem também ser inaladas diretamente para os pulmões. As pessoas doentes, mas assintomáticas (sem sintomas) podem também transmitir a doença.

Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. O risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Após dois anos letivos com diversas interrupções e nas quais muitos alunos viram reduzidos os seus níveis de atividade física, o Desporto Escolar ganha especial relevância na manutenção da saúde física e mental das crianças e jovens, enquanto promotor da prática de atividade física e do desenvolvimento psicomotor. Primando pela inclusão, o Desporto Escolar proporciona ainda o acesso a diversas modalidades por milhares de alunos que, de outra forma, não teriam oportunidade de as praticar.

Atendendo a este papel fulcral do Desporto Escolar, importa, neste ano letivo 2021/2022, garantir o acesso dos alunos, não descuidando a segurança das atividades.

Assim, em complemento do Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2021/2022, o presente documento estabelece as orientações para a realização em regime presencial de treinos e competições do Desporto Escolar, seguindo uma estratégia paralela à prática e competição de modalidades desportivas orientadas por treinadores detentores do Título Profissional de Treinador de Desporto válido (Orientação 036/2020 da Direção-Geral da Saúde¹ na sua redação atual).

¹ Orientação 036/2020 “COVID-19: Desporto e Competições Desportivas”

As presentes Orientações serão atualizadas sempre que necessário, em função da evolução da pandemia, e acompanharão o que vier a ser determinado, pela Direção-Geral da Saúde (DGS), na Orientação 036/2020.

Medidas Gerais

1. Considerando a retoma da prática desportiva orientada por treinadores detentores do Título Profissional de Treinador de Desporto válido de acordo com a Orientação 036/2020 da DGS, é permitido o treino e competição para todas as atividades do Desporto Escolar, em concordância com a Orientação.
2. Não obstante do exposto no número anterior, sempre que se verifiquem limitações às atividades previstas na Orientação 036/2020 da DGS (desporto extraescolar), as presentes Orientações serão revistas, podendo determinar-se limitações proporcionais às determinadas para o desporto extraescolar.
3. A realização em regime presencial de treinos e competições do Desporto Escolar deve estar em conformidade e respeitar o Plano de Contingência para a COVID-19 em vigor em cada estabelecimento de educação e/ou ensino, ou, no caso da utilização de espaços externos aos estabelecimentos de educação e/ou ensino, os Planos de Contingência desses espaços.
4. Todos os professores, alunos inscritos no Desporto Escolar e encarregados de educação devem conhecer o Plano de Contingência para a COVID-19 em vigor no estabelecimento de educação e/ou ensino ou no espaço de treino/competição em causa.
5. Na eventualidade de caso provável, possível ou confirmado de infeção por SARS-CoV-2 no âmbito dos treinos ou competições do Desporto Escolar devem ser seguidos os procedimentos constantes no Plano de Contingência para a COVID-19 em vigor no estabelecimento de educação e/ou ensino ou no espaço de treino/competição em causa.
6. Todos os professores e alunos do Desporto Escolar devem conhecer e respeitar as medidas de prevenção e controlo da transmissão por SARS-CoV-2, nomeadamente: etiqueta respiratória, higienização das mãos, distanciamento físico recomendado, etc., bem como as regras de conduta estabelecidas pelo respetivo estabelecimento de educação e/ou ensino, ou espaço de treino/competição, no âmbito da prevenção e controlo da COVID-19.
7. Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é obrigatório o uso de máscara por todos os elementos que utilizem espaços fechados ou abertos afetos à prática de atividade física, no âmbito do Desporto Escolar, como medida de proteção adicional ao distanciamento físico recomendado, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória:
 - a. Alunos: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico, exceto durante a prática de modalidades sem esforço físico (ex.: xadrez);

- b. Professores: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a leção de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico;
 - c. Assistentes Operacionais/outras: obrigatório o uso de máscara.
- 8. Professores e alunos devem evitar permanecer nas instalações desportivas para além do tempo estritamente necessário.
- 9. Os estabelecimentos de ensino devem promover e sensibilizar a comunidade educativa para a adoção de comportamentos preventivos no âmbito dos treinos e competições do Desporto Escolar. Para tal, devem:
 - a. Afixar, em locais estratégicos, as normas de funcionamento das instalações, assim como as regras de etiqueta respiratória e de lavagem e desinfeção correta das mãos;
 - b. Incentivar a higienização das mãos junto de alunos, professores, assistentes operacionais, ou outros, à entrada e à saída das instalações desportivas ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, a desinfeção das mãos com solução à base de álcool;
 - c. Promover a utilização de calçado exclusivo para utilização nos equipamentos desportivos.
- 10. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto, nomeadamente materiais que possam ser partilhados, devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, entre sessões, nos termos das Orientações 014/2020² e 030/2020³ da DGS.
- 11. Devem ser definidos circuitos para a prática desportiva adequados, de forma a garantir o distanciamento físico recomendado e evitar a aglomeração de alunos.
- 12. Deve ser assegurada uma ventilação frequente dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nomeadamente em espaços fechados entre sessões de treino, sempre que possível e seguro. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Neste caso, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequadas, de acordo com as recomendações do fabricante.
- 13. Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, bem como espaços de piscinas, devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS, na sua versão atual.
- 14. Reforça-se a importância de todos os responsáveis/professores do Desporto Escolar manterem um registo atualizado, devidamente autorizado, dos alunos que participam nas atividades, por data e

² Orientação 014/2020 “Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”

³ Orientação 030/2020 “COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto”

hora (de entrada e saída das instalações desportivas), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde.

Competições Desportivas

15. No ano letivo 2021/2022 será retomada toda a atividade competitiva do Desporto Escolar, sendo necessário que seja elaborado um Regulamento Específico para cada uma das competições, que deve constituir um complemento ao Plano de Contingência próprio para a COVID-19, que inclua, entre outros pontos:
 - a. A definição da organização e circuitos a observar nos espaços onde decorram as competições desportivas, incluindo as zonas de acesso e as zonas técnicas;
 - b. As regras de receção de participantes, de forma a evitar aglomerações de alunos;
 - c. A definição da organização a observar nos transportes de e para as competições, designadamente, os circuitos, os acessos e os equipamentos de proteção individual a utilizar, de acordo com as normas e orientações da DGS;
 - d. Outras estratégias para a diminuição de risco de contágio por SARS-CoV-2.

16. O Regulamento Específico indicado é da responsabilidade de:
 - a. Estabelecimento de educação e/ou ensino, em competições intraescola;
 - b. Estabelecimento de educação e/ou ensino onde decorre a competição, para competições entre escolas da mesma Coordenação Local do Desporto Escolar (CLDE), devendo os responsáveis pelo Desporto Escolar das restantes escolas intervenientes comunicar as medidas adotadas para o transporte de alunos (dando conhecimento à CLDE);
 - c. Coordenação Regional do Desporto Escolar, em competições de nível regional;
 - d. Coordenação Nacional do Desporto Escolar, em competições de nível nacional.

17. O Regulamento Específico deve ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo encarregados de educação, até 72 horas antes do início da respetiva competição.

18. A presença de público em competições do Desporto Escolar é determinada pela legislação em vigor, e de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde, sustentadas na evolução da situação epidemiológica.