



RECOMENDAÇÕES PARA RETORNO AOS TREINAMENTOS

INTRODUÇÃO

A pandemia do novo coronavírus, COVID-19, afetou mundialmente todas as áreas da sociedade, entre elas, o esporte. Competições esportivas de todas as modalidades estão suspensas em praticamente todo o mundo, além dos principais eventos esportivos mundiais, Jogos Olímpicos e Paralímpicos, terem sido adiados para 2021. O isolamento social, medida mais efetiva para diminuir a propagação do vírus, tem feito com que atletas adaptem seus programas de treinamento para que consigam manter seu condicionamento físico, treinando quase que restritamente em suas casas.

No entanto, em alguns países, como consequência do achatamento da curva de contágios, as regras de isolamento social têm se tornado mais flexíveis. Algumas competições esportivas já voltaram a ser realizadas, como campeonatos de futebol ao redor do mundo, e muitas equipes profissionais de esporte e instalações esportivas receberam liberações para retomar as atividades em muitos países. No tênis de mesa, retorno das atividades de treinamento já foram realizados na Áustria, Alemanha, China, Grécia, Hungria e Portugal.

É importante destacar porém, que este retorno das atividades esportivas, assim como em todas as outras áreas, estão condicionados a recomendações e instruções das autoridades de saúde dos respectivos países, para que o ambiente de treinamento e competição seja seguro, garantindo a segurança de todos os envolvidos e da sociedade como um todo, para que tais ambientes não sejam propagadores do vírus. Além disso, nos países em que as atividades têm sido liberadas aos poucos, o pico da crise do coronavírus já passou.

No Brasil, estamos em outra fase da pandemia, onde as taxas de contágio e o número de óbitos ainda tem crescido de maneira regular, ainda sem sinais de diminuição. As medidas de isolamento social nos estados têm sido rígidas e na maioria dos estados e cidades, as instalações esportivas (clubes, associações e centros de treinamento) ainda estão fechados ou com restrições severas. No entanto, é esperado que progressivamente as regras de isolamento se tornem mais flexíveis e as atividades de treinamento possam retornar, algo que já tem acontecido em algumas regiões do país.

Portanto, este documento tem o objetivo de orientar a comunidade do tênis de mesa do Brasil em seu retorno as atividades de treinamento, para que este possa ser realizado de maneira mais segura possível, diminuindo as possibilidades de contágio e propagação da doença não só nos mesatenistas, mas na sociedade como um todo.

CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE

O tênis de mesa:

- É uma modalidade individual (com exceção dos jogos de duplas), e, portanto não envolve aglomeração;
- Não é um esporte de contato, o que segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS, o torna um esporte de menor risco;
- Os parceiros de treinamento ou oponentes em uma competição ficam a pelo menos 2,74 m de distância (comprimento da mesa).

Portanto, a prática do tênis de mesa, em que pese ser realizada em local fechado, é relativamente segura e adequada em um momento como este que temos enfrentado. No entanto, medidas de prevenção devem ser adotadas para que o ambiente de treino e competição seja ainda mais seguro e menos propenso a contágios.

GRUPOS DE RISCO

Apesar de todos estarem sujeitos a contrair a COVID-19, existem alguns grupos que possuem mais chances de ter a doença agravada. São eles:

Adultos com mais de 60 anos;

Pessoas com doenças preexistentes, como pressão alta, doenças cardíacas, pulmonares, câncer, diabetes, pacientes em diálise ou outro tratamento para doença renal crônica, obesidade, asma moderada ou grave, tabagismo, doença hepática, imunossupressão ou distúrbios neurológicos que afetem a respiração.

É importante que os indivíduos que pertencem a algum destes grupos de riscos, consultem um médico antes de retornar aos treinamentos.

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

O fato de ter uma deficiência não significa necessariamente que a pessoa seja mais vulnerável ao Coronavírus. A estes, os fatores de risco descritos acima também são aplicáveis. No entanto, alguns tipos de deficiência têm algumas implicações que os tornam mais vulneráveis:

- Lesados medulares podem ter maior dificuldade respiratória e apresentam imunossupressão;
- Paralisados cerebrais severos podem ter menor capacidade pulmonar;
- Pessoas com Síndrome de Down podem ter uma incidência maior de disfunções da imunidade, cardiopatias congênitas e doenças respiratórias.

Além disso, dependendo da severidade e tipo da deficiência, as pessoas precisam de assistência em suas atividades diárias, além de estarem mais em contato com outras superfícies (exemplo: transferência da cadeira de rodas para outros locais). Portanto, é essencial que atletas nestas condições redobrem os cuidados com a limpeza e higienização de seus pertences (como cadeiras de rodas, muletas, próteses etc.), assim como as pessoas que lhes prestam assistência.

Orientações específicas para pessoas com deficiência em relação ao Coronavírus podem ser encontradas em uma cartilha disponibilizada pelo Governo Federal, que você acessa [clcando aqui](#).

INDIVÍDUOS QUE NÃO DEVEM PARTICIPAR DOS TREINAMENTOS

É importante que, ainda que em sua cidade ou clube os treinamentos possam ter sido autorizados, mesmo com restrições, você não participe dos treinamentos:

Caso se sinta doente, com algum sintoma (tosse, febre, coriza, dor de garganta e dificuldade para respirar) de gripe ou COVID-19, permaneça em casa por 14 dias, em isolamento social voluntário;

Caso tenha feito uma viagem internacional, devendo permanecer em casa por, no mínimo 7 dias corridos, em isolamento social voluntário, ou por período maior, em situações específicas das secretarias municipais e/ou estaduais de saúde, relacionados com a localidade que você reside e/ou treina.

Se você contraiu o COVID-19 e os sintomas já desapareceram, segundo a OMS, estará liberado do isolamento caso teste duas vezes negativo para o vírus em um intervalo de pelo menos 24 horas. Se o teste não for possível, é ideal que permaneça em isolamento mais duas semanas após o fim dos sintomas.

Instruções do Ministério Saúde em relação ao Coronavírus podem ser encontradas [clcando aqui](#).

INFORMAÇÕES PRELIMINARES

Algumas informações são importantes para todo o processo:

- É recomendável que o treinador, ou alguma outra pessoa designada para isto, possa perguntar a todos os envolvidos no treinamento se alguma delas está com algum sintoma de gripe. O indivíduo que tiver algum sintoma, não deverá participar das atividades e deve retornar para casa.
- É importante que haja disponibilidade de álcool 70% ou água e sabão para higienização das mãos nos locais de treinamento.
- Sempre, antes e após os treinamentos, durante os intervalos, ou após higienizar algum equipamento, todos os envolvidos devem lavar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos ou higienizá-las com álcool 70%.
- Em todos os momentos do treinamento, evitar contatos físicos como apertos de mãos, abraços e beijos. Evitar, também, colocar demasiadamente a mão no próprio rosto sem prévia higienização.
- Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço de papel ou cotovelos.
- A utilização de máscaras é extremamente importante e necessária desde a chegada ao local de treinamento, quanto em todas as outras situações. Na hora e área do treino/jogo, a utilização da máscara não é necessária para os ATLETAS, sendo ideal que os treinadores e demais profissionais continuem a utilizá-la.

- É importante que os atletas levem água de suas próprias casas, pois não é recomendável a utilização de bebedouros e nem o compartilhamento de garrafas ou copos.
- Nenhum item de uso pessoal deve ser compartilhado, como por exemplo, as toalhas.
- É recomendável que os vestiários estejam fechados, e não seja permitido que as pessoas tenham acesso a estes, para banho após o treino, por exemplo.
- Os banheiros devem ser limpos e desinfetados regularmente e deve ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
- É ideal, quando isto não atrapalhar o treinamento, que todas as saídas de ventilação (janelas e portas) estejam abertas para facilitar o fluxo do ar.
- Embora o número de atletas por mesas esteja sujeito às especificações e/ou recomendações de autoridades governamentais e dependentes do espaço disponível no local de treinamento, sugere-se que cada mesa esteja alocada em um espaço mínimo de 5x10 m, o que corresponde a 50 m² por mesa. Neste espaço, a ocupação deve ser restrita a duas pessoas (atleta com treinador ou atleta com atleta, com o(s) treinador(es) atuando nas áreas limítrofes ao referido espaço).

INSTRUÇÕES PARA A CHEGADA AO LOCAL DE TREINAMENTO

Algumas instruções devem ser observadas quanto a chegada ao local de treinamento. São elas:

- Evitar aglomerações durante a chegada. De preferência, entrar um por vez e sempre respeitando uma distância de pelo menos 1,5m em relação a outra pessoa.
- É importante que, antes de entrar no local (prédio ou salão) de treinamento, seja feita a troca do calçado. Os clubes podem disponibilizar um espaço próximo da entrada para que os calçados sejam mantidos e trocados. Caso não seja possível fazer a troca do calçado, é importante que este seja higienizado (com álcool 70%) antes de entrar no ambiente. É importante que o calçado utilizado dentro do centro de treinamento seja exclusivo deste local (não o utilizar em outros lugares, evitando possíveis contaminações).
- É importante que só permaneçam no local de treinamento a quantidade de pessoas necessárias (atletas, técnicos ou fisioterapeutas). Pais, responsáveis ou outras pessoas não devem permanecer dentro do local.

PREPARAÇÃO PARA O TREINAMENTO

- É recomendável que os atletas deixem seus pertences em locais em que estejam distantes pelo menos 1,5m uns dos outros. Estes pertences deverão permanecer no mesmo local durante todo o período de treinamento ou que a pessoa estiver no recinto esportivo, com a mínima movimentação possível.
- É recomendável que os atletas troquem de roupa assim que chegarem ao local e coloquem esta roupa em um saco plástico, para mantê-la guardada ao longo de todo o período.
- Se possível, recomenda-se que as mesas sejam separadas umas das outras com aparadores ou divisórias, para que as bolas que são utilizadas em uma área de jogo não se misturem com as demais.

DURANTE A PRÁTICA

- Caso outra dupla esteja treinando na mesa, e haja uma dupla a espera para treinar na mesma, é ideal que a mesa seja higienizada, assim como os locais onde são colocadas as toalhas, e que os atletas esperem a dupla sair, evitando aproximação e contato físico.
- É recomendável que os atletas não troquem de lado durante o treinamento. Caso seja necessário trocar de lado, que sempre realizem em sentido de relógio (um indo por um lado da mesa, e o outro pelo outro lado), higienizando novamente mesa e aparadores de toalha.
- Ações típicas no tênis de mesa, como assoprar a bola e limpar o suor das mãos esfregando-a na mesa, devem ser evitadas.
- Os treinadores devem evitar o contato físico com os atletas, como por exemplo, quando vão lhes explicar ou fazer alguma correção em um movimento. É ideal que eles sempre permaneçam a uma distância de pelo menos 1,5m e permaneçam fora da área de jogo. Caso seja preciso a aproximação e o contato, como no caso de uma lesão, deverão estar protegidos (máscaras e luvas).
- Em caso de treinamento com lançamento de bolas, é ideal que o treinador (ou a pessoa que estiver lançando) permaneça sempre a uma distância de 1,5m em relação ao atleta. Ambos não devem recolher as bolas do chão com as mãos, mas com um aparador ou rede específica. É recomendável que estas bolas estejam isoladas das demais mesas e que apenas um atleta realize lançamentos por vez, ou seja, o treinador e um atleta naquela determinada mesa. Sugere-se, ainda, que se utilize álcool 70% em estado líquido e armazenado em recipiente em formato de spray, para ser borrifada sob o conjunto de bolas após o uso.
- O local onde o atleta coloca sua toalha e pertences (como garrafa de água e comida) seja o mesmo durante todo tempo de treinamento. Após o término da prática, higienizar o local.
- É recomendável que haja uma toalha à parte, para limpar as bolas que estejam sujas ou molhadas.
- Caso seja possível, os atletas podem marcar as suas bolas com seus nomes, e então, só pegar com as mãos as bolas que lhes pertencem. Podem também treinar com bolas de cores diferentes (branca e laranja) e, assim, cada um só deve pegar as suas bolas determinadas.

APÓS A PRÁTICA

- Após o treinamento, é importante que as mesas (incluindo suas superfícies, bordas, travas e suportes de rede), as bolas, raquetes e todos os demais materiais (como equipamentos de exercícios físicos) que foram utilizados sejam higienizados com álcool 70%. Após higienizar os equipamentos, é necessário higienizar as mãos também.
- Após a higienização, os atletas devem se dirigir aos seus pertences, trocar de roupas (colocar as roupas utilizadas no treinamento em um saco plástica e guardá-las), colocar as máscaras e se preparar para sair do local.
- Os membros dos clubes/associações, após a abertura para um dia de treinamento/competição, façam novo processo de higienização em todas as áreas e ambientes da localidade, de modo a preparar o espaço para o dia subsequente.

SAÍDA DO LOCAL DE TREINAMENTO

É importante que a saída do local seja feita de maneira organizada, para que se evitem aglomerações e saiam um de cada vez, mantendo a distância de segurança.

Não é recomendável ficar no local do treinamento, ou mesmo fora dele, por muito tempo após o término da prática. A diretriz é que, tão logo as atividades se encerrem e os equipamentos estejam higienizados, todos possam sair do local.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabemos que vivemos tempos difíceis, mas esperamos que aos poucos as coisas possam se normalizar. Estas recomendações servem como diretrizes para que, assim que os treinamentos retornem, as atividades sejam realizadas de maneira mais segura possível. É importante destacar, que estas são apenas recomendações, e que não tem por objetivo ir contra instruções específicas que governos, autoridades de saúde locais e clubes possam recomendar. O único objetivo é dar uma base para que, desde pequenos clubes e associações, até centros de treinamento maiores, possam retornar aos treinamentos em segurança e assim continuar desenvolvendo o tênis de mesa brasileiro.

SITES E DOCUMENTOS COM INFORMAÇÕES SOBRE A COVID-19

- Federação Alemã de Tênis de Mesa: <https://www.tischtennis.de/corona.html>
- Ministério da Saúde – Brasil: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>
- Organização Pan-Americana de Saúde:
https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875
- ITTF https://www.ittf.com/wp-content/uploads/2020/05/20200522_ITTF_COVID-19_Guidelines.pdf e https://www.ittf.com/wp-content/uploads/2020/05/20200522_ITTF_COVID-19_one-page.pdf