

## ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 030/2020

DATA: 29/05/2020

ATUALIZAÇÃO: 01/10/2021

---

ASSUNTO: **COVID-19: Atividade Física, Espaços de Prática de Exercício Físico, de Massagens e Clubes de Saúde.**

---

Nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde atualiza a seguinte Orientação:

### **Atividade Física, Espaços de Prática de Exercício Físico, de Massagens e Clubes de Saúde.**

- ✓ A presente Orientação é aplicável a toda a prática de atividade física e desportiva, com ou sem enquadramento técnico, exceto: as práticas desportivas orientadas por treinadores detentores de Título Profissional de Treinador de Desporto, válido, conforme previsto na Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, na redação conferida pela Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro, estando as mesmas integradas no âmbito de aplicação da Orientação 036/2020 da DGS; e, a prática de atividade desportiva em contexto escolar, nomeadamente aulas de Educação Física e treinos de grupos-equipa do Desporto Escolar.
- ✓ Elaborar e/ou atualizar o seu próprio Plano de Contingência específico para COVID-19, em concordância com a Orientação n.º 006/2020, da DGS, para cada recinto desportivo.
- ✓ Em espaços fechados, em cumprimento da legislação em vigor, todos os utilizadores/praticantes e os funcionários devem utilizar máscara, exceto aquando da prática de atividade física, isto é:
  - Funcionários: uso de máscara obrigatório. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício que impliquem realização de atividade física pelo funcionário;
  - Praticantes: uso de máscara obrigatório. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de atividade física ou na fase aguda de recuperação pós-exercício.
- ✓ Embora o uso de máscara<sup>1</sup> durante a prática de atividade física não seja obrigatório, recomenda-se a sua utilização, por adultos saudáveis, sobretudo, quando a intensidade for ligeira a moderada.

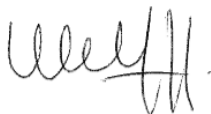
---

<sup>1</sup> Hopkins, S.; Dominelli, P.; Davis, C.; Guenette, J.; Luks, A.; Molgat-Seon, Y.; Sá, R.; Sheel, A.; Swenson, E.; Stickland, M. Face Masks and the Cardiorespiratory Response to Physical Activity in Health and Disease. *Ann Am Thorac Soc* 2021; 18 (3):399–407  
doi: 10.1513/AnnalsATS.202008-990CME

- ✓ Não obstante a apresentação de Certificado Digital COVID da UE eu não seja obrigatória para o acesso às instalações dos estabelecimentos objeto desta orientação, continua a recomendar-se a sua apresentação, nos termos do disposto no Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho..
- ✓ É recomendado, durante a prática de atividade física, o distanciamento físico mínimo de pelo menos 1,5 metros.
- ✓ Os equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação.
- ✓ Deve ser privilegiado o recurso a marcações prévias por meios eletrónicos para treinos e aulas de grupo.
- ✓ As entradas e saídas, sempre que exequível, devem ter circuitos próprios e separados, evitando o contacto entre pessoas.
- ✓ Os estabelecimentos de restauração e bebidas, integrados nos espaços de prática de exercício físico, de massagens e clubes de saúde, devem seguir o aplicável da Orientação 023/2020 da DGS.
- ✓ Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e praticantes (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de exercício físico, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.
- ✓ Deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado).
- ✓ Todos os espaços, materiais e equipamentos, devem ser submetidos a limpeza e desinfeção regular, sobretudo aqueles de utilização frequente e/ou por diferentes utilizadores.
- ✓ Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, pegas de equipamentos, entre outros). Se utilizadas, deve ser efetuada a limpeza e desinfeção, devendo ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura), e substituídas sempre que visivelmente degradadas, devendo ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).
- ✓ A prática coletiva de exercício físico deve contemplar o ajustamento da lotação máxima às capacidades do espaço, assegurando que, em caso de necessidade, seja reduzida de forma a garantir o distanciamento físico recomendado entre praticantes, que deverá ter em conta a disposição e os movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão.
- ✓ É recomendado que entre sessões decorrentes no mesmo espaço, deve ser garantida a renovação do ar interior. Em situações de arejamento natural, deve efetuar-se a abertura de portas e janelas durante, pelo menos, 15 minutos.
- ✓ As sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, que não tenham a vacinação contra a COVID-19 completa, não estão recomendadas durante a Pandemia COVID-19, sem prejuízo da prática individual.
- ✓ As salas de massagem devem ser individuais, devendo ser devidamente higienizadas e arejadas entre utilizações.
- ✓ Nas salas de massagem devem ser utilizadas máscaras pelos clientes e funcionários. Nos procedimentos mais próximos da face ou das vias respiratórias, em complemento à máscara, pode ser usada viseira ou óculos de proteção e touca.
- ✓ Saunas, banhos turcos, hidromassagens/jacuzzis e equipamentos onde possam ocorrer a produção de aerossóis (estes dois últimos tipos de equipamentos devem, se possível, estar instalados num espaço próprio, não podendo funcionar em simultâneo com

outros equipamentos) devem estar sujeitos às seguintes regras específicas de utilização, que permitam minimizar o risco de transmissão por SARS-CoV-2:

- Higienização das mãos na entrada do espaço que dá acesso ao equipamento;
  - O uso destes equipamentos deve ser individual, podendo ser utilizados por mais do que uma pessoa caso sejam coabitantes;
  - Deve ser realizado um intervalo de, pelo menos, 15 minutos entre cada utilização, de forma a:
    - Assegurar a limpeza e desinfeção dos espaços, equipamentos e objetos utilizados, entre utilizadores;
    - Arejar e promover a ventilação dos espaços entre as utilizações, abrindo portas ou janelas, se aplicável;
    - Deve ser privilegiado o recurso a marcações prévias por meios eletrónicos para a utilização dos equipamentos.
    - Os equipamentos de hidromassagem/jacuzzi que estejam localizados no mesmo espaço que outros equipamentos (ex: piscinas), podem ser utilizados em simultâneo, desde que seja assegurado que os referidos equipamentos estão devidamente separados por material não poroso (ex. placa de acrílico), criando uma divisória para o efeito, que não permita qualquer tipo de contacto entre utilizadores.
- ✓ A utilização dos balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção. Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contacto frequente, a periodicidade da limpeza e desinfeção dos balneários deve ser aumentada.



Graça Freitas  
Diretora-Geral da Saúde