

DA TEORIA À PRÁTICA: INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA EM DESPORTO DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Ana Pereira

Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal, CIEF-IPS, Life Quality Research Centre, Rio Maior, Portugal

Paulo Nunes

Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal, CIEF-IPS, CEsa/ISEG-UL, Lisboa, Portugal

<https://doi.org/10.34629/ipl.eselx.cap.livros.169>

Resumo

A Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal (ESE-IPS) disponibiliza aos interessados formação de quadros intermédios e superiores na área do Desporto, dotando os estudantes de conhecimentos que permitam intervir nas áreas do exercício e saúde, gestão do desporto, desportos de natureza ou em áreas afins, com competências profissionais diferenciadas para investigar e intervir, utilizando evidência científica no que concerne às Ciências do Desporto.

A pandemia da COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, apresenta repercussões não apenas de ordem biomédica e epidemiológica numa perspetiva global, mas também repercussões e impactos sociais, económicos, políticos e culturais. Consequentemente, várias medidas de saúde pública foram implementadas nos países afetados visando conter e mitigar a disseminação da doença. A necessidade de distancia-

mento físico fez com que esta pandemia tenha impacto na sociedade e em particular no desporto, causando o cancelamento e adiamento de treinos, competições e eventos desportivos.

Os problemas motivados pelo Coronavírus na educação manifestaram-se somente na impossibilidade de realização de aulas presenciais. Com a pandemia e o isolamento social, muitas empresas não tiveram outra saída a não ser fechar os seus negócios, justificado pelo surgimento de uma crise económica e social sem precedentes, onde o Ensino Superior, mais propriamente a formação em Desporto, não foge à regra.

As aulas presenciais foram suspensas, devido ao aumento de casos e surgimento de novas variantes da COVID-19, aliados à insegurança latente na comunidade académica atendendo aos relacionamentos em espaços exíguos, com fluxos elevados de trabalhadores docentes, não docentes e estudantes, independentemente das determinações/orientações da Organização Mundial da Saúde, vertidas para Portugal pela Direção Geral de Saúde.

A mudança nas rotinas afetou as formas de trabalhar e/ou estudar que foram ajustadas, na maioria dos casos, para a tipologia de Ensino a Distância, exigindo uma adaptação significativa para estudantes e docentes, num espaço temporal muito curto. Assim, adequar a prática pedagógica inerente à formação intermédia e superior em desporto, tem sido um imperativo no contexto da pandemia.

Todo o contexto académico que intervém na formação em desporto teve de se adaptar e tomar medidas extraordinárias complementares, visando minimizar os efeitos da COVID-19.

Desta forma, a análise do tempo de aula, o comportamento do professor/treinador/a, o comportamento da/o estudante/atleta, *feedback* pedagógico, clima de aula, valor das atividades propostas e comportamentos inapropriados, apesar de terem sido desenvolvidos em contextos adaptados pelos/as discentes, constituíram o modelo de ensino-aprendizagem durante a pandemia COVID-19.

Com o presente artigo pretende-se partilhar conhecimentos, experiências e práticas pedagógicas aplicadas no contexto da pandemia, no âmbito da formação em Desporto existente na ESE-IPS. Para o efeito, aplicar-se-á a análise documental como método privilegiado, integrando em si um conjunto de técnicas de análise de dados qualitativos, visando a produção de conhecimentos, novas formas de compreender os fenómenos sociais e dar a conhecer o modo como estes têm sido desenvolvidos.

Palavras-chave: Desporto, Desportos de Natureza, Ensino Superior, Ensino a Distância, Intervenção Pedagógica, COVID-19.

1. Introdução

Com o surgimento do coronavírus denominado SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19, as instituições do Ensino Superior organizaram-se para fazer face aos novos desafios inerentes ao processo de ensino-aprendizagem. A evolução da doença não foi expectável, atingindo muitos países e diversos continentes e, em 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a COVID-19 como sendo uma pandemia.

Nessa sequência, o processo de ensino-aprendizagem nas instituições públicas e privadas modificou-se drasticamente. Num processo onde a prática e a aprendizagem de Desporto é sempre muito ativa, assistimos a um período alargado de suspensão quase total e passámos a gerir momentos de plena ausência de prática pedagógica inerente ao exercício físico e desporto, a antítese da nossa matriz. Toda a comunidade educativa foi confrontada com um conjunto de alterações de âmbito formativo e sem prazo definido as quais se foram prolongando no tempo e de forma imprevisível. Os/as professores/as tiveram um papel fundamental na construção do “após” COVID-19 (entende-se como após, o retomar gradual da prática desportiva nas diferentes unidades curriculares, autorizada pelo Governo de Portugal, seguindo as orientações da Direção Geral da Saúde).

Neste momento, é da responsabilidade dos/as professores/as e de toda a comunidade académica conseguirem perceber como está o enquadramento dos seus alunos e cursos, entre outros aspetos, ao nível familiar, profissional e psicológico. A nossa intervenção tem de ter em conta as questões sociais individuais do/da estudante, mas, ao mesmo tempo, utilizar este período de adaptação como se de um período transitório se tratasse. Após isso, todo o processo de retoma e volta à normalidade tem de ser preparado e orientado com grande rigor e de forma progressiva tendo em conta as adversidades e obstáculos que a pandemia deixou nos/as estudantes e professoras/es.

A COVID -19 veio trazer aos/às professores/as da área das Ciências do Desporto um conjunto de situações novas com que se vão confrontar nos próximos anos. A formação a que o profissional da área do Desporto é sujeito, a sua prática profissional diária, e ao longo dos anos, devem-se a um conjunto de competências que lhe permitem uma preparação segura de todo o processo de ensino e aprendizagem no decorrer dos diferentes cursos de formação de nível superior. Nomeadamente nas unidades curriculares que envolvem a Metodologia do Treino, Pedagogia do Desporto, Atividades de Academia, Modalidades Desportivas, entre outras. Assim, devemos refletir sobre os procedimentos adotados durante a pandemia COVID -19. Os/as nossos/as

recém e futuros/as diplomados/as que ultrapassaram períodos referentes à pandemia e que ainda suportam períodos de isolamento por contágio, terão adquirido suficiente conhecimento para que, enquanto profissionais possam aplicar as competências necessárias para treinar os/as praticantes e ensinar nas diversas subáreas?

A investigação sobre o impacto da COVID-19 na área do Desporto é essencial. Esta área é caracterizada pela capacidade que os/as professores/as e treinadores/as têm em responder à imprevisibilidade, contudo, a pandemia COVID-19 alterou procedimentos e ainda constitui um desafio para professores/as e estudantes.

A pandemia COVID-19 é uma enorme crise de saúde global (Bavel et al., 2020) e uma pandemia que se espalha rapidamente. Em comparação com as pandemias anteriores que o mundo presenciou, a atual pandemia COVID-19 está agora no topo da lista em termos de cobertura mundial. Esta é a primeira vez que todo o mundo é afetado simultaneamente e atingido fortemente num curto espaço de tempo. Inicialmente, a taxa de mortalidade por COVID-19 rondava os 2%, o que aumentou para cerca de 4-6% (Organização Mundial de Saúde [OMS], 2020). As estatísticas não parecem tão severas, mas o número total de casos e a taxa a que estes casos estão a aumentar dia após dia tornam a situação alarmante. O crescimento exponencial dos casos COVID-19 levou ao isolamento de milhares de milhões de pessoas e ao bloqueio mundial. A COVID-19 afetou a vida de todas as pessoas em todo o mundo. A diferença entre a vida pessoal e a vida profissional diminuiu devido à adaptação dos mecanismos de trabalho a partir de casa, e a vida das pessoas gira em torno destes dois devido ao distanciamento imposto. As pessoas também têm vindo a ponderar sobre uma preocupação vital em casa, ou seja, a importância da sua saúde e da sua aptidão física.

O impacto desta pandemia é enorme, e a única estratégia para conter a rápida propagação da doença foi (e ainda é) seguir o distanciamento físico. O bloqueio imposto, que resultou, entre outras consequências, no encerramento de centros de *fitness* dificultou muitos aspetos da vida das pessoas, incluindo atividades de *fitness* rotineiras, o que resultou em várias alterações psicológicas e sérias preocupações de saúde.

2. Formação Superior em Desporto num Contexto de Pandemia

2.1. Caracterização Contextual

A pandemia apresenta repercussões não apenas de ordem biomédica e epidemiológica numa perspetiva global, mas também repercussões e impactos sociais, económicos, políticos e culturais. Consequen-

temente, várias medidas de saúde pública foram implementadas nos países afetados visando conter e mitigar a disseminação da doença. A necessidade de distanciamento social faz com que esta pandemia tenha impacto na sociedade e em particular no desporto, causando o cancelamento e adiamento de treinos, competições e eventos desportivos.

A mudança nas rotinas afetou as formas de trabalhar e/ou estudar que foram ajustadas na maioria dos casos para a tipologia de Ensino a Distância (EaD), exigindo uma adaptação significativa para estudantes e docentes, num espaço temporal muito curto. Assim, adequar a prática pedagógica inerente à formação intermédia e superior em desporto, tem sido um imperativo no contexto da pandemia.

Além destes fatores, atualmente, todo o contexto académico que intervém na formação em desporto teve de se adaptar e tomar medidas extraordinárias complementares, visando minimizar os efeitos da COVID-19.

No que diz respeito à formação superior em Desporto, a pandemia também trouxe mudanças profundas para os/as professores/as, relacionadas com a imposição do teletrabalho como obrigação conduzindo inevitavelmente ao EaD e o isolamento social como forma de evitar a propagação do vírus SARS-CoV-2. Os desafios apresentados e a adaptação da prática pedagógica ao EaD surpreenderam os/as docentes tendo em linha de conta o confinamento obrigatório e, sem qualquer tempo de preparação ou formação, que em curto-prazo causou um impacto na vida profissional e pessoal de cada um/a, com efeitos preocupantes no que concerne à saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Os problemas motivados pelo Coronavírus na educação não se manifestam somente na impossibilidade de realização de aulas presenciais. Com a pandemia e o isolamento social, muitas empresas não tiveram outra saída a não ser fechar os seus negócios, justificada pelo surgimento de uma crise económica e social sem precedentes, onde o Ensino Superior, mais propriamente a formação em Desporto, não foge à regra.

As aulas presenciais foram suspensas devido ao aumento de casos e ao surgimento de novas variantes da COVID-19, aliados à insegurança latente na comunidade académica atendendo aos relacionamentos em espaços exíguos, com fluxos elevados de trabalhadores docentes, não docentes e estudantes, independentemente das determinações/orientações da Organização Mundial da Saúde, vertidas para Portugal pela Direção Geral de Saúde.

2.2. O Processo de Ensino-Aprendizagem

O conhecimento adquirido em torno da COVID-19, assim como o entendimento da crise sanitária vivida em Portugal, justificou que o estado português aliviasse as restrições e o desconfinamento que levou à implementação do sistema de ensino híbrido bimodal como um método de ensino experimentado pelos docentes em diferentes áreas do conhecimento, que consistiu em aulas presenciais e a distância recorrendo às Tecnologias de Informação e Comunicação (Serhan, 2020).

As formações na área do Desporto pressupõem uma componente prática significativa, o domínio dos saberes, a qualidade da intervenção técnica, pedagógica e científica nas diferentes atividades, a salvaguarda das questões de segurança e gestão do risco, assim como as boas práticas na relação consigo, com o outro e com o meio envolvente.

No contexto pandémico, o uso de ferramentas digitais em contexto de ensino-aprendizagem intensificou-se, principalmente no último ano devido à redução do número de aulas presenciais em todos os níveis de escolaridade, numa perspetiva de tornar o processo de ensino-aprendizagem mais eficiente, aumentar a motivação dos/as estudantes e consequentemente o sucesso académico, contrariando o confinamento e compensando os/as estudantes da ausência do contacto físico e falta de socialização. Assim, durante a pandemia, foi possível concluir que o digital alterou a forma de ensinar e o modo de aprender. A formação passou a ser dirigida para as competências de colaboração, literacia digital, pensamento crítico e na resolução de problemas (Wang et al., 2018).

Para tal, foi necessário tornar as metodologias de ensino-aprendizagem mais interativas, tendo como referencial as pedagogias ativas, o ensino pela descoberta, de *feedback* imediato, a melhoria da capacidade de comunicação e criatividade e a autonomia e o espírito de iniciativa. São exemplos concretos, o ensino das modalidades desportivas. Nestes casos, os/as docentes nas áreas das Ciências do Desporto recorreram a várias estratégias, nomeadamente o recurso a vídeos para o ensino das técnicas e táticas associadas. Por outro lado, como recurso ao processo de ensino-aprendizagem, os/as estudantes também realizaram várias tarefas desde vídeos, planificações, entre outras. Estas metodologias exigem, no planeamento, uma preocupação acrescida, mais trabalho e cuidado para que nenhum/a dos/das intervenientes perca o foco naquilo que se pretende ensinar (Harasim, 2017). Além destes fatores, o grupo de docentes dinamizou seminários e congressos nacionais e internacionais *online* de forma a criar sinergias entre alunos e docentes de outras instituições.

Nesse contexto, foram utilizadas inúmeras ferramentas digitais escolhidas pela sua acessibilidade, facilidade de manuseamento e pela sua funcionalidade, destacando-se aquelas que nos parecem mais exequíveis: para a videoconferência o *Colibri Zoom*, *Microsoft Teams* ou *Skype*; de comunicação assíncrona e síncrona, como os *chats*, *e-mail* e as redes sociais; disponibilização de conteúdos através da plataforma *Moodle*, do *Youtube*, sites construídos, páginas pessoais ou blogues e sistemas colaborativos da *Google* ou da *Microsoft Office 365*.

Para que o processo de ensino-aprendizagem decorresse dentro da suposta normalidade foi necessária a definição da metodologia de ensino a adotar, assim como a definição de estratégias para a utilização das plataformas digitais. Para além das características técnicas que as tornam mais apropriadas para uso em sessões síncronas ou assíncronas, mais ou menos intuitivas ou adaptáveis. Foi muito importante a formação que os/as docentes receberam que permitiu o domínio das ferramentas digitais e o esclarecimento de dúvidas apresentadas pelos/as estudantes.

Nesse sentido, utilizando as plataformas digitais e num sistema misto entre o ensino presencial (EP) e o EaD, a análise do tempo de aula, o comportamento do/a professor(a)/treinador(a), o comportamento do/a estudante, *feedback* pedagógico, clima de aula, valor das atividades propostas e comportamentos inapropriados, apesar de terem sido desenvolvidos em contextos adaptados pelos/as discentes, constituíram o modelo de ensino-aprendizagem durante a pandemia COVID-19.

3. Ensinar e Aprender na área do Desporto durante a pandemia COVID-19

A pandemia COVID-19 mostrou não haver limites para os/as professores/as, nas suas equipas pedagógicas, quando o importante é resolver problemas e apoiar os/as estudantes. Problemas complexos que se destacaram nomeadamente no ensino de diferentes modalidades curriculares que requereram medidas e soluções específicas como na área das Ciências do Desporto.

Além destes fatores, o ensino a distância colocou um conjunto de desafios aos/às professores/as e estudantes, mas também inúmeras oportunidades no desenvolvimento de boas práticas pedagógicas. Por outro lado, as desigualdades no acesso às novas tecnologias aumentaram os desequilíbrios sociais durante a pandemia COVID-19, nomeadamente nos processos de socialização.

A pandemia COVID-19 exigiu o desenvolvimento de competências para ensinar num mundo tecnológico que envolve um conjunto de fatores científicos e técnicos que caracterizam a identidade docente. Desde

que a COVID-19 entrou na vida académica, foi exigido a toda a comunidade o aumento da apropriação da utilização das tecnologias digitais nas suas práticas educativas e que as integrassem na realização de atividades de ensino-aprendizagem. No entanto, a efetiva integração dos métodos digitais nos processos de ensino e aprendizagem requer o desenvolvimento e adaptação de competências digitais e pedagógicas para a melhor aplicação durante o processo de ensino e aprendizagem (Fonseca, 2019; Raposo-Rivas et al., 2020). Este processo exigiu uma reestruturação dos conteúdos programáticos de cada unidade curricular e, em alguns casos, a adoção de diferentes métodos de avaliação, nomeadamente nas unidades curriculares de cariz prático, como na área das Ciências de Desporto. Por outro lado, foi também exigido aos/às estudantes que realizassem mais pesquisas, estudassem de uma forma mais autónoma, ativa e participativa através da interação com plataformas digitais nas aulas, como, por exemplo, utilização do *Google Forms* e do *Moodle* e *Microsoft Teams*.

É, no entanto, de assinalar que, em tempo de pandemia e de isolamento, os processos de comunicação entre professores/as e estudantes foram fortificados com novas estratégias e aplicações que acabaram por ficar na matriz de contacto e desenvolvimento de atividades académicas e pedagógicas.

Assim, os percursos didáticos da área do Desporto, definidos durante o ensino em contexto de pandemia, exigiram uma reconversão metodológica e curricular por parte dos/as professores/as, com vista ao desenvolvimento de competências importantes nos/as estudantes, que os/as preparem para as imprevisibilidades e mudanças rápidas desta sociedade digital. Na área do Desporto todos os conteúdos foram reconvertidos para metodologias de ensino e aprendizagem que hoje podem ser utilizadas em diferentes contextos do treino e atividade física em geral.

O período de isolamento e as adaptações ocorridas no processo de ensino-aprendizagem fomentaram o desenvolvimento da literacia digital dos/as estudantes através da utilização das diferentes plataformas eletrónicas, favorecendo também um controlo e gestão do tempo de forma mais profunda.

Partindo do pressuposto que a comunicação presencial, bem como a comunicação em ambiente virtual de aprendizagem, deverá ser construída com base no respeito mútuo, na organização de uma comunidade educativa virtual é essencial a presença e participação de estudantes nos momentos de comunicação síncrona através de plataformas digitais, sendo essencial para o êxito do processo-aprendizagem.

Nesse contexto e na sequência de uma prática letiva vivenciada e acompanhada, apercebemo-nos que o EaD tem uma componente social significativa, assente na interação constante com e entre estudan-

tes, em discussões temáticas, reflexões críticas e trabalhos de grupo, baseadas em valores éticos, processos comunicacionais, interação, responsabilidade e colaboração.

Desde logo houve da parte dos/as docentes das Ciências do Desporto a preocupação de integrar os/as estudantes em sessões síncronas, tendo sido a interação daí decorrente uma mais-valia ao nível da consolidação de conteúdos programáticos. Realidade, que no âmbito do EaD, deverá ser valorizada e incentivada enquanto instrumento de avaliação contínua.

Nesse sentido, destacamos o que consideramos boas práticas no âmbito da formação em desporto ministrada na ESE-IPS, estruturadas em torno das três dimensões de intervenção pedagógica, que passaremos a partilhar:

Na Dimensão Organização/Gestão destacamos o que consideramos de boas práticas:

- Nesta dimensão os/as docentes das Ciências do Desporto tiveram a preocupação de serem constantes e pontuais no começo das sessões *online*, sendo certo que os/as estudantes já sabiam com antecedência o local/sítio dos encontros, acedendo às plataformas digitais através de um *link* de acesso disponibilizado. Os/as professores/as criaram estratégias para comunicar a informação com eficiência, consumindo o mínimo tempo possível.
- Foram dadas indicações no sentido de os/as estudantes manterem a câmara de vídeo ligada no decorrer das sessões, permitindo que os/as docentes e os/as discentes socializassem e interagissem ainda que virtualmente;
- Em todas as sessões eram criadas dinâmicas participativas de integração, tais como a receção dos/as estudantes calorosa e afetiva, dando-lhes as boas-vindas numa atitude de regozijo;
- As atividades propostas eram de curta duração e diversificadas, com exemplos atuais e de fácil compreensão;
- Entendeu-se proibir a gravação ou qualquer registo fotográfico de sessões e/ou reuniões em direto pelos membros da comunidade educativa;
- Era aceitável a gravação de sessões assíncronas pelo/a docente, caso as quisesse partilhar como recurso didático para os alunos acedem nas plataformas de aprendizagem;
- Foram criados fóruns de discussão numa ambiência de comunicação coletiva visando gerar debates sobre um determinado tema e fomentar aprendizagens de forma colaborativa. Tratou-se de um ambiente coletivo usado para reflexões em trabalho de grupo subordinado a um determinado tema, criando uma comunidade virtual de apren-

dizagem onde os/as estudantes colaboravam entre si na construção do conhecimento;

- Os/as discentes seguiram as indicações dos/das professores/as no que se refere à utilização dos meios tecnológicos e plataformas digitais, tendo havido disponibilidade para facilitar e esclarecer dúvidas relacionadas com a sua utilização.

Na Dimensão Instrução destacamos o que consideramos de boas práticas:

- Os/as docentes, tendo em linha de conta a problemática em torno da COVID-19, encetaram esforços no sentido de garantir a qualidade e pertinência da instrução, sendo exigentes no planeamento e compreensíveis no processo de avaliação;
- Os/as professores transmitiram as informações aos/às estudantes sobre as matérias de ensino, tendo como referência os objetivos de aprendizagem, estruturavam a comunicação de forma a promover uma atividade cognitiva adequada e significativa;
- Utilizaram os meios de comunicação que favoreceram e ajudaram os/as estudantes a acompanhar, compreender e assimilar conteúdos programáticos;
- A informação era apresentada de forma clara e objetiva, adequando a linguagem ao contexto de uma sessão *online*;
- A informação era reformulada quando necessário, diminuindo o tempo de exposição da informação;
- Certificavam-se frequentemente que os/as estudantes compreendiam a informação ministrada, através do questionamento;
- Houve uma preocupação acrescida quanto à sequência e dinâmica da comunicação, dando início a uma nova sessão através da apresentação de uma síntese da sessão anterior;
- Os materiais didáticos foram produzidos com a preocupação de terem pouca informação em texto e ilustrados quanto bastar, visando serem indutores de debates profícuos;
- Os/as docentes utilizavam a inflexão de voz como estratégia de captação da atenção por parte dos/as estudantes;
- Apostou-se na diversificação de episódios pedagógicos de curta duração, como forma de motivar e cativar os/as discentes, através da utilização de vídeos personalizados, trabalhos escritos e reflexões críticas (individuais e em grupo), gravações de voz, entre outros);
- Foram aplicadas metodologias que fomentavam a aprendizagem baseada em projetos, através da construção de conhecimento por intermédio de um trabalho solicitado, cujo propósito era atender a uma indagação, a um desafio ou a um problema, i.e., foram aplicadas pedagogias ativas, o ensino pela descoberta;

- Os resultados obtidos relativamente aos trabalhos académicos eram transmitidos aos/às estudantes, num prazo razoável e curto;
- Apostou-se na responsabilização dos/as estudantes, na assunção de compromissos sérios na concretização das datas acordadas para a realização das tarefas académicas;
- Os/as professores, no âmbito da sua deliberação pedagógica e dentro dos possíveis, integraram os/as discentes no processo de decisão, definiam antecipadamente as atividades a serem executadas nos regimes síncrono e assíncrono, de acordo com os objetivos pedagógicos a atingir e o modo e tempo para entrega dos trabalhos académicos ou aplicação dos instrumentos de avaliação.

Na Dimensão Clima Relacional destacamos o que consideramos de boas práticas:

- Nesta dimensão, com a maioria dos/as docentes, houve a preocupação de regular a atividade, de forma a obter elevados índices de envolvimento dos/as discentes nas situações de ensino-aprendizagem, proporcionando um clima relacional positivo e garantindo as condições favoráveis de aprendizagem;
- As regras de conduta foram definidas com clareza, assim como houve a preocupação de motivar os/as estudantes no sentido de um comportamento apropriado com interações positivas e consentâneas com o contexto atípico vigente;
- A pandemia motivou os/as docentes a aumentar, aperfeiçoar e diversificar o *feedback* pedagógico, privilegiando os positivos, como forma de motivar e prender a atenção dos/as estudantes;
- Houve também a preocupação de ignorar, quando possível, o comportamento inapropriado, assim como variar os métodos de interação;
- Foi realizado um acompanhamento frequente e atento do trabalho dos/as estudantes e valorização imediata da sua prestação;
- Com a utilização de plataformas digitais, foi possível dar aos/às estudantes a possibilidade de tirar as suas dúvidas por diferentes formas definidas pelos docentes (em sessões *online*, pelas plataformas digitais, *WhatsApp*, etc.), pelo que se torna indispensável estreitar os canais de comunicação e a criação de um clima e relacionamento apropriados à aquisição e aplicação de conhecimentos.

Por último, importa ainda dizer que foi possível aferir que os/as professores/as fizeram pequenas sínteses dos conhecimentos transmitidos e aprendizagens realizadas, identificando e reforçando os conteúdos fundamentais, assim como, em face das principais dificuldades detetadas e relacionadas com as aprendizagens e objetivos explicitados,

fizeram uma extensão dos conteúdos articulando-os com as aprendizagens que se seguiram, dando oportunidade aos alunos de consolidarem os referidos conteúdos.

4. Prática de Exercício durante a pandemia COVID-19

Embora a imposição de isolamento, ou quarentena, para a população, tenha sido uma das medidas amplamente utilizadas em todo o mundo para impedir a rápida propagação do COVID-19, esta também teve (e tem) graves consequências. Investigações multinacionais mostraram o efeito negativo das restrições COVID-19 na participação social, na satisfação com a vida (Ammar et al., 2020b), no bem-estar mental, nos distúrbios psicossociais e emocionais, bem como na qualidade do sono (Wan et al., 2020). Estes fatores foram identificados como nefastos para a condição de saúde mental, que se tem manifestado sob a forma de aumento da ansiedade, stress e depressão (Chtourou et al., 2020).

As mudanças repentinas no estilo de vida das pessoas incluem, mas não se limitam, à prática de atividades físicas e exercício. O confinamento doméstico COVID-19 resultou também numa diminuição de todos os níveis de atividades físicas, bem como no aumento do padrão de consumo alimentar pouco saudável. O encerramento de centros de *fitness* e parques públicos obrigou as pessoas a ficarem em casa, o que perturbou as suas rotinas diárias. Embora a compulsão de ficar em casa por um longo período de tempo tenha sido um desafio à continuidade e manutenção da aptidão física, a comunicação social restrita, a incerteza e a impotência levaram ao surgimento de problemas de saúde psicológica e física (Ammar et al., 2020a). Alguns problemas psicológicos ocorrem durante a adaptação do estilo de vida atual e de acordo com o medo de contrair a doença COVID-19. No entanto, estratégias eficazes e a aplicação de recursos psicológicos, associados à prática de exercício físico regular, podem ser úteis para lidar com tais problemas relacionados com a saúde durante a pandemia COVID-19 (Chtourou et al., 2020).

É importante notar que as atividades físicas e o exercício físico não só mantêm a saúde física e psicológica, mas também ajudam o nosso corpo a responder às consequências negativas de várias doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias (Jiménez-Pavón et al., 2020). A inatividade física, devido às atuais restrições pandémicas, é uma importante questão de saúde pública que é um fator de risco proeminente para a diminuição da esperança de vida e muitos problemas de saúde física. O exercício auxilia o funcionamento funções orgânicas (sistemas respiratório, circulatório, muscular, nervoso, esquelético, endócrino, digestivo, imunológico ou

renal) que são importantes no combate a qualquer ameaça conhecida ou desconhecida ao nosso corpo (Jiménez-Pavón et al., 2020).

A atividade física regular é considerada eficaz no tratamento dos resultados de saúde da pandemia COVID-19. Há literatura suficiente para mostrar que o exercício pode desempenhar um papel vital na promoção da saúde mental positiva e bem-estar (Mazyarkin et al., 2019).

Durante a pandemia COVID-19 assistimos a uma mudança do treino e do equipamento de *fitness*. Após a confusão inicial e a espera passiva para que as coisas normalizassem, a população aceitou a realidade e começou a pensar em alternativas a exercícios relacionados com equipamentos de *fitness*. Algumas das alternativas passaram a incluir a mudança para a prática de yoga e meditação (Centro Nacional de Saúde Complementar e Integrativa, 2020), treino de alta intensidade em casa, saltos, entre outros (Ammar et al. 2020). Todas estas alternativas não só ajudaram os indivíduos a manter a sua rotina diária de exercício, como também contribuíram para a sua saúde física e mental (Jiménez-Pavón et al., 2020).

O impacto misto do uso das redes sociais e da audição de música durante o exercício também foi observado de forma significativa. As redes sociais foram usadas como uma plataforma para conhecer técnicas de *fitness* e oportunidades de treino *online* para exercício físico. Ammar et al. (2020a) demonstraram um uso 15% maior das Tecnologias de Informação e Comunicação durante a duração do confinamento COVID-19, o que indica uma maior utilização das redes sociais e do uso de aplicações para atividades de *fitness* em casa. Além disso, uma série de estudos mostrou que a música cria um efeito ergogénico durante o desempenho físico e cognitivo e está ligada a uma maior motivação e envolvimento e níveis mais baixos de *stress*, ansiedade e depressão (Chtourou et al., 2015). Ouvir música durante a atividade física impulsiona a valência afetiva positiva e resulta num melhor envolvimento físico e respostas fisiológicas superiores. Por isso, é evidente que ouvir música durante o exercício físico durante a atual pandemia permitiu que as pessoas se concentrassem no exercício sem qualquer distração do ambiente doméstico e lhes permitiu criar o seu próprio mundo, onde não existe COVID-19.

Sintetizando, as perceções e hábitos referentes à utilização das redes sociais na área do *fitness*, foram muito significativas durante a pandemia COVID-19. A população em geral experimentou problemas de saúde psicológica durante a fase inicial da pandemia. No entanto, gradualmente mudou a sua dependência do treino baseado no ginásio para exercícios alternativos que a ajudou em muito a restaurar a sua saúde mental e física.

5. Prática de Atividade Física Após Pandemia

As recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que as crianças e adolescentes até aos 17 anos de idade devem realizar 60 minutos/dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbica. Devem igualmente incorporar atividades de fortalecimento muscular e ósseo pelo menos três vezes por semana (Bull et al., 2020).

A OMS (2020) recorda que, nesta fase da vida, quantidades elevadas de comportamentos sedentários estão associadas a aumento da gordura corporal, diminuição da saúde cardiometabólica, menor condição física e a uma redução do comportamento social e da duração do sono.

Para os adultos (18-64 anos), as recomendações da OMS (2020) indicam pelo menos 150 a 300 minutos (2,5 a 5 horas) por semana de atividade aeróbica de intensidade moderada, ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade de intensidade física aeróbica de intensidade física vigorosa, para benefícios substanciais para a saúde. Para benefícios adicionais, recomenda uma atividade de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior pelo menos dois dias por semana.

Nos idosos (65 anos ou mais), as recomendações da OMS (2020) apontam para 150 a 300 minutos de atividade física de intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa. Sugerem ainda, para benefícios adicionais para a saúde, atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada a superior em pelo menos dois dias por semana e atividades físicas que promovam o equilíbrio funcional e o treino de força de intensidade moderada ou superior em pelo menos três dias/semana.

Nesse contexto, Sallis et al. (2020) comprovaram que os múltiplos benefícios da atividade física estão diretamente relacionados com a redução do impacto da própria infeção COVID-19 e que ajudam as pessoas a lidar com o isolamento e o stress causados pela pandemia. Mesmo com o conhecimento dos benefícios da atividade física, ela não foi estratégica nem sistematicamente promovida para minorar os danos da atual pandemia.

Afirma-se assim a urgente necessidade de investigações que possam induzir políticas e práticas de atividade física mais eficazes a curto prazo e preparar a saúde pública mundial para melhores respostas a crises futuras (Sallis et al., 2020).

Relativamente ao exercício físico, Yanguas e colaboradores (2020) referem que os atletas profissionais ao serem mais jovens e terem menos comorbilidades do que o resto da população, terão, pois, um menor risco de consequências mais graves causadas pela COVID-19. Ainda assim, devem seguir as mesmas estratégias de prevenção da população

em geral, com o intuito de evitar a disseminação do vírus e o colapso dos sistemas de saúde.

As mesmas regras também se aplicam a todos os que rodeiam os atletas, tais como os treinadores, preparadores físicos, responsáveis de equipa, médicos, fisioterapeutas, gestores de equipamento e todas as outras pessoas que trabalhem nas instalações do clube e que, por norma, são mais velhos e provavelmente terão mais fatores de risco e comorbilidades, aos quais se acrescentam as suas famílias.

Os atletas profissionais precisam de ter uma cautela extra quando lidam com a pandemia, levando Yanguas e colaboradores (2020) a afirmar que “embora os atletas não sejam considerados uma população de alto risco, no caso de serem infetados tanto a sua saúde como o seu desempenho podem ser diretamente afetados.” Se a carreira de um atleta depende sempre da sua saúde física, as eventuais sequelas a nível fisiológico e psicológico do Covid podem condicionar e pôr em causa de forma definitiva sua a carreira.

6. Conclusão

O impacto das medidas de contingência e controlo da pandemia COVID-19 fez-se notar em todos os setores da sociedade, incluindo o desporto. Contudo, no que diz respeito ao Ensino Superior, com o desconfinamento e o retorno progressivo à normalidade, importa situar a problemática da formação superior na área do Desporto no âmbito do Ensino Presencial sempre que necessário, com as devidas preocupações quanto às medidas de mitigação da COVID-19 e o EaD como recurso e caso se venha a verificar.

Referências

Ammar, A., Trabelsi, K., Brach, M., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Mueller, P., Mueller, N., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L., Braakman-Jansen, Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C., Mataruna, L., ... Hoekelmann, A. (2020a). Effects of home confinement on mental health and lifestyle behaviours during the COVID-19 outbreak: Insight from the ECLB-COVID19 multi-center study. *Biology of Sport*, 38, 37–44. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.96857>

Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos L., Braakman-Jansen, A.,

Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C., ... Hoekelmann, A. (2020b). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 12, 1583. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>

Bavel, J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M., Crum, A., Douglas, K., Druckman, L., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E., Fowler, J., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S., Jetten, S., ... Willer, R. (2020). Using social and behavioral science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4, 460–471.

Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P., ... Willumsen, J. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Chtourou, H., Trabelsi, K., H'mida, C., Boukhris, O., Glenn, J. M., Brach, M., Bentlage, E., Bott, N., Shephard, R., Ammar, R., & Bragazzi, N. L. (2020). Staying Physically Active During the Quarantine and Self-Isolation Period for Controlling and Mitigating the COVID-19 Pandemic: A Systematic Overview of the Literature. *Frontiers in psychology*, 11, 1708. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01708>

Fonseca, G. (2019). As tecnologias de informação e comunicação na formação inicial de professores do 1º ciclo do ensino básico –fatores constrangedores invocados pelos formadores para o uso das tecnologias. *Educação & Formação*, 4(2), 3-23. <https://doi.org/10.25053/redufor.v4i11.254>

Organização Mundial da Saúde (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. Organização Mundial de Saúde. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001>. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Harasim, L. (2017). *Learning Theory and Online Technologies* (2nd Edition). Routledge.

Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcvd.2020.05.001>

Mazyarkin, Z., Peleg, T., Golani, I., Sharony, L., Kremer, I., & Shamir, A. (2019). Health benefits of a physical exercise program for inpatients with mental health, a pilot study. *Journal of Psychiatric Research*, 113, 10-16. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.03.002>

Raposo-Rivas, M., Quadro-Flores, P., Martinez-Figueira, E., Pereira, A., & Tellado-Gonzalez, F. (2020). Utilización de TIC para la innovación en el Prácticum. *Revista Practicum*, 5(1), 22–36. <https://doi.org/10.24310/RevPracticumrep.v5i1.9814>

Sallis, J. F., Adlakha, D., Oyeyemi, A., & Salvo, D. (2020). An international physical activity and public health research agenda to inform coronavirus disease-2019 policies and practices. *Journal of sport and health science*, 9(4), 328–334. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.005>

Serhan, D. (2020). Transitioning from face-to-face to remote learning: Students attitudes and perceptions of using Zoom during COVID-19 pandemic. *International Journal of Technology in Education and Science*, 4(4), 335-342. <https://doi.org/10.46328/ijtes.v4i4.148>

Wang, C., Huang, C., Quek, L. (2018). Students' perspectives on the design and implementation of a blended synchronous learning environment. *Australasian Journal of Educational Technology*, 34(1). <https://doi.org/10.14742/ajet.3404>

Wan, S., Xiang, Y., Fang, W., Zheng, Y., Li, B., Hu, Y., Lang, C., Huang, D., Sun, Q., Xiong, Y., Huang, X., Lv, J., Luo, Y., Shen, L., Yang, H., Huang, G., & Yang, R., (2020). The clinical features of the 143 patients with COVID-19 in North-East of Chongqing (In Chinese). *Journal of Third Military Medical University*, 1-5. <https://doi.org/10.1002/jmv.25783>

Yanguas, X., Dominguez, D., Ferrer, E., Florit, D., Mourtabib, Y., & Rodas, G. (2020). Returning to sport during the COVID-19 pandemic: The sports physicians' role. *Apunts Sports Medicine*, 55, 49-51. <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.06.001>