

Prática de atividade física em tempos de isolamento social causado pela pandemia da COVID-19

Claudiana Donato Bauman¹, Rosângela Ramos Veloso Silva¹, Simone Valeria Dias Souto Santos¹, Waldney Roberto de Matos e Ávila¹

Data de Submissão: 09/05/2020 Data de Publicação: 19/11/2020

RESUMO

O ano de 2020 teve seu início marcado pelo surto da doença causada pelo novo coronavírus, a Covid-19. Especificadamente, no dia 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde declarou pandemia (WHO, 2020). Frente a esse cenário diversas foram as mudanças ocorridas no âmbito social, econômico e educacional, direcionadas pelos governos federal, estaduais e municipais. O distanciamento social fechou as universidades, e em março de 2020, foi publicada a portaria 343 do Ministério da Educação, a qual: “Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus” (BRASIL, 2020). Evidenciando a necessidade de um novo modelo educacional, a partir de uma maior utilização da tecnologia para seguir com os conteúdos programados para o ano letivo. Trata-se de um Relato de Experiência, elaborado por uma equipe de professores do Departamento de Educação Física e do Desporto da Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES, relacionando os eixos Atividade Física e Saúde e Morfologia Funcional, acerca da realização de uma *live* por meio da rede social “Instagram” (na linguagem da Internet, a expressão passou a caracterizar as transmissões ao vivo). Nesse cenário, a proposta apresentada tornou-se imprescindível ao apresentar, aos acadêmicos do Curso de Educação Física e do Desporto, informações atuais relacionadas as possíveis alternativas para a continuação das práticas rotineiras de atividade física, por parte dos escolares, em tempos de distanciamento social. O desafio foi apresentar experiências e conceitos associados a manutenção de crianças e adolescentes fisicamente ativa e orientá-las, de forma segura, sem esbarrar nas estratégias de medidas de prevenção em relação à disseminação do vírus.

Palavras-chave: Atividade física. Isolamento social. Pandemia.

INTRODUÇÃO

O ano de 2020 teve seu início marcado pelo surto da doença causada pelo novo coronavírus, a COVID-19. Especificadamente, no dia 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde declarou pandemia (WHO, 2020). Frente a esse cenário diversas foram as mudanças ocorridas no âmbito social, econômico e educacional, direcionadas pelos governos federal, estaduais e municipais.

O distanciamento social fechou as universidades, e em março de 2020, foi publicada a portaria 343 do Ministério da Educação, a qual: “Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus” (BRASIL, 2020). Evidenciando a

necessidade de um novo modelo educacional, a partir de uma maior utilização da tecnologia para seguir com os conteúdos programados para o ano letivo.

Nesse contexto, a educação superior com a impossibilidade da realização de aulas presenciais exigiu a criação de novos caminhos para dar continuidade aos conteúdos que estavam em andamento, por meio de aulas remotas. Com a necessidade de as aulas ocorrerem mediadas por tecnologias, iniciam-se no Curso de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) reflexões e debates em busca de alternativas visando garantir a continuidade do ensino com participação efetiva dos alunos e professores.

Hodges *et al.* (2020) afirmam que a educação remota online se diferencia da educação a distância pelo caráter emergencial que propõe usos e apropriações das tecnologias em circunstâncias específicas de atendimento onde outrora existia regularmente a educação presencial.

Assim, em reuniões colegiadas foi proposta *lives* temáticas. Há uma compreensão que todos os esforços são valorizados neste momento, sejam eles no sentido de manter o vínculo dos discentes à educação do ensino superior, até as ações voltadas para redução dos prejuízos no processo de ensino e aprendizado. Com esse entendimento, dentro do eixo temático saúde, um grupo de quatro professores, estruturou e desenvolveu a *live*: “*Prática de atividade física entre escolares durante o isolamento social da Pandemia do COVID-19*”.

Desse modo, o objetivo do presente relato é descrever a experiência dessa abordagem, em situação de educação remota emergencial, abordando os desafios e potencialidades identificados no planejamento, estruturação e execução dessa estratégia pedagógica online.

METODOLOGIA

Trata-se de um Relato de Experiência, elaborado por uma equipe de professores do Departamento de Educação Física e do Desporto da Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES, relacionando os eixos Atividade Física e Saúde e Morfologia Funcional, acerca da realização de uma *live* por meio da rede social “Instagram” (na linguagem da Internet, a expressão passou a caracterizar as transmissões ao vivo).

A fase organizacional para a formatação da transmissão ocorreu via Google Meet, dez dias antes da execução. Como complemento, foram trocadas mensagens pelo aplicativo *WhatsApp*, até a finalização e deliberação da formatação da *live*. A estrutura aprovada pelos docentes foi de blocos de entrevistas. A divisão das tarefas foi pactuada entre a equipe. A professora Simone Valeria Dias Souto Santos ficou responsável pela direção geral e organização, a professora Rosângela Ramos Veloso como a mediadora e os professores Waldney Roberto de Matos e Ávila e Claudiana Donato Bauman, os entrevistados.

Como direcionamento para as abordagens, utilizou-se a nota de alerta da Sociedade Brasileira de Pediatria: “Como possibilitar que crianças e adolescentes pratiquem Atividade Física com segurança pós-quarentena da COVID-19?” (SBP, 2020).

As *lives* no Instagram possuem o tempo máximo de 1 hora. Quanto à divisão do momento, optou-se por blocos de abordagens: os primeiros 10 minutos foram utilizados pela mediadora professora Rosângela, para uma introdução e reflexão ao tema, relacionando benefícios, evidências científicas, epidemiologia e perspectivas quanto à prática das atividades físicas entre crianças e adolescentes (escolares) durante e após o isolamento social causado pela pandemia do Novo Coronavírus.

Nos 20 minutos seguintes, a primeira entrevistada (Prof.^a Claudiana), foi convidada para o primeiro bloco de perguntas, que inicialmente se relacionaram a um relato de experiência pessoal quanto à condução da sua família, mediante os acontecimentos da atualidade, assim como o posicionamento quanto às ações e estratégias adotadas. Após este momento, as docentes abordaram quanto às aulas de Educação Física em colégios públicos e privados da Cidade de Montes Claros – MG e os principais desafios e possibilidades para pais e familiares.

Os 30 minutos finais, tiveram sequência com o segundo entrevistado, o Professor Waldney Roberto de Matos e Ávila que abordou o segundo bloco da entrevista com orientações sobre a prática de exercícios durante a pandemia.

Para finalizar, a mediadora fez algumas considerações e apontamentos acerca dos possíveis desfechos que a atual fase (distanciamento social) e a nova fase pós-pandemia (retorno presencial) poderão acarretar. A transmissão foi realizada no dia 02 de julho de 2020, às 17:00 horas.

Resultados e Discussão

A Live denominada como “Aulives” e coordenada pelo colegiado didático de Educação Física Licenciatura, foi acompanhada por aproximadamente 125 participantes, e teve duração de uma hora. A ação obteve um parecer extremamente positivo, na visão de docentes e discentes do curso, assim como das instâncias superiores da Unimontes.

Após as boas-vindas, as docentes discorreram sobre as principais medidas de enfrentamento contra a transmissão desordenada da COVID-19, aliadas à algumas recomendações e orientações disponíveis. A professora Claudiana, ressaltou que a adoção dos novos hábitos se tornou prioridade e ganhou papel de destaque relacionando a pandemia do novo Coronavírus. Evidenciou também, que todas as mudanças em prol da saúde, implantadas desde março de 2020, já demonstrou que a vida da população não serão as mesmas após o final dessa experiência. Não deixando de relatar sobre milhares de vidas interrompidas, sofrimento, o medo e a ansiedade em foco.

Nessa perspectiva tiveram início os apontamentos (pautados em sua experiência pessoal), após o seguinte levantamento da entrevistadora: “Como se sentem os pais com filhos confinados em casa?”: A professora Claudiana evidenciou que: “o confinamento por si só, possui uma grande capacidade de gerar conflitos, que necessitam serem gerenciados com diplomacia”.

Panoramas e situações díspares merecem olhares e conduções diferenciadas. Na família da entrevistada foi enaltecido que a maior prioridade em um momento emergencial como esse, sempre foi e será a SAÚDE. Desde o início da Pandemia, optaram por utilizar a principal ferramenta de prevenção não farmacológica contra a COVID-19, o distanciamento Social: que simplesmente se conotou claramente através da representatividade da “#ficaemcasa” - uma vez, que os filhos sempre eram (são) lembrados o quanto eram (continuam) agraciados com essa possibilidade, uma vez, que muitos não a tem.

Em um enfoque acerca das vivências já cursadas, a professora explicitou que inicialmente a família passou por momentos de tumulto e dificuldades, com a “nova rotina”. Foi nesse momento que preferências foram elencadas, assim como listadas

as prioridades individuais. Entre as coletivas: prática física diária, nutrição, hidratação, tempo de sono, descanso e momentos de lazer, o que foi listado por todos como ações que possuíam uma grande tendência para gerar um bem-estar geral, tanto para o corpo como para a mente. Aliado a essas questões, reforçou a importância da fase de crescimento e desenvolvimento, as quais se inserem a saúde dos músculos, dos ossos, da imunidade e importância da manutenção da saúde.

Outro ponto interessante do bate-papo tratou de um forte concorrente do sedentarismo: as telas em geral, principalmente, o videogame e os celulares (tecnologias). A professora destacou a importância da vigilância diuturnamente. Concluindo o primeiro momento da entrevista, a professora Claudiana ressaltou que considera incipiente o tempo, o tipo e a intensidade atividades físicas realizadas pela sua família. Entre as principais consequências se encontram as alterações de humor, as mudanças do padrão do sono e a ingestão calórica não concatenada com o gasto energético. No segundo bloco abordaram-se as estratégias relacionando a educação física nas escolas públicas e privadas. Quanto às escolas públicas, foi comentado que as ações já haviam sido apresentadas em outra *live*, realizada por professoras experts na área, assim como a explanação do trabalho efetuado nas escolas públicas através dos PETS (planos de estudos tutorados).

Relacionando as escolas privadas, foi realizado um levantamento informal e verificou-se, que 40% das relacionadas estão oferecendo a Educação Física, de forma on-line, nos horários previstos em tempos presenciais. Os professores de Educação Física têm ministrado aulas de funcional e solicitado o envio de vídeos, em que o aluno aparece praticando algum esporte ou atividade. Concomitantemente a isso, trabalhos acerca de temáticas desportivas também estão sendo solicitados. 20% estão oferecendo vídeo-aulas gravadas e deixam a adesão ou não como escolha do aluno ou família. Destacou-se que 40% das instituições ainda não oferecem nenhum tipo de suporte para a prática. Encerrando o módulo, as professoras versaram quanto aos principais desafios e possibilidades para os pais e familiares. A professora Claudiana destacou que entre os maiores desafios, se insere a necessidade de manter viva a chama da consciência (sobre a saúde) e papel de todos como agentes potenciais disseminadores do vírus e dar sequência nos cuidados com nossos familiares e amigos, sejam eles de grupos de risco ou não, pois lidar com momentos desafiadores

frente a uma demanda de pessoas, principalmente crianças e adolescentes que imploram por liberdade.

Quanto às possibilidades, que as oportunidades sejam respeitadas quanto ao fortalecimento familiar e nos demais contextos da vida humana contemporânea. Enxergar, compreender e apropriar do período de confinamento de forma que hábitos antigos sejam revistos e reestruturados. Parafraseando Confúcio: “A PALAVRA ENSINA, MAS O EXEMPLO ARRASTA”. É muito importante que os pais se envolvam nas tarefas familiares. A participação da família é fundamental para o compartilhamento de momentos e consolidação dos hábitos.

No encerramento da sua participação, a professora Claudiana explicita o seu desejo de que tudo isso passe logo, e ressalta que, se todos fizeram a sua parte, em um futuro breve será possível uma retomada de forma segura, e a vida, que continua!

Continuando a *live*, a mediadora, deu boas vindas ao prof. Waldney e iniciou uma rodada de perguntas sobre a exercício físico durante a pandemia. A primeira pergunta foi: Que orientações você daria para as pessoas que querem começar a praticar atividade física nesse momento de pandemia? O professor listou alguns pontos relevantes, sendo eles a necessidade de procurar um educador físico; a importância de estabelecer uma rotina com dias, horários e duração definidos; a relação entre a motivação e o estabelecimento de metas simples e alcançáveis, a importância de começar com exercícios simples, de progredir sem pressa e o principal movimentar-se.

Outro ponto levantado pela mediadora foi a questão da avaliação física feita virtualmente. O prof. Waldney respondeu que não é momento de pensar em uma avaliação física ideal, o momento pede adaptações. Segundo ele, o educador físico poderia trabalhar com uma anamnese muito bem estruturada, conduzida e debatida com o cliente. A anamnese, além de ter uma adequação terminológica (pensando no iniciante), deveria dar mais atenção às manifestações clínicas mais comuns na COVID-19. Talvez fosse interessante realizar com uma frequência maior perguntas sobre sinais e sintomas da COVID-19, uma vez que o período de incubação do vírus é muito variável (1 a 14 dias, na média 5, segundo a OMS). E o mais importante é saber o que fazer com as informações coletadas, não adianta ter um bom instrumento e não usar as informações.

Finalizando o professor foi questionado sobre quais orientações ele daria para os profissionais que acompanham/prescrevem exercício/treino nesse momento de pandemia? Mais uma vez ele apresentou pontos relevantes começando pela necessidade de criar rotinas de treino que favorecessem a adesão e principalmente a continuidade (com qualidade) por parte dos alunos clientes. Destacou que existem inúmeras estratégias/procedimentos/exercícios que geram resultados positivos, entretanto, estes só serão alcançados se forem executados. Frisou que, quanto maior a complexidade, maior a chance de abandono.

O entrevistado também falou da importância do uso da tecnologia como um aliado, nunca como um substituto do profissional. Sugeriu o uso de aplicativos para monitoramento da atividade física e estímulo à continuidade rumo às metas traçadas. Comentou também sobre o uso da tecnologia para “marcar presença”. Nesse momento de isolamento/distanciamento social, sua presença é extremamente importante. Não conviva com seu cliente somente na hora do treino, descubra a medida certa e seja mais presente.

Para encerrar sua participação o professor foi enfático “Agora não é hora de pensar em ganhos astronômicos de condicionamento, não se esqueçam da associação existente entre elevadas intensidades e grandes volumes de treino e imunossupressão. Estimule as pessoas a fazerem o que sua rotina permite, programe e cumpra. Faça pouco mais com qualidade, mexa-se.” Reforcem com frequência o abandono de comportamentos que vão contra a promoção/preservação da saúde (dieta desequilibrada, uso excessivo de bebidas alcólicas, tabagismo, sono sem qualidade, dentre outros).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados apontados demonstram que a estratégia pedagógica ensino remoto, em situação emergencial pode ser considerada como potencialidade. Em um contexto inédito no qual ainda não é possível fazer projeções sobre o retorno das aulas presenciais.

A *live* realizada possibilitou a aproximação entre professores e alunos, abordando uma temática considerada foco central de debates e reflexões: *A prática de atividade física entre escolares durante o isolamento social da pandemia do*

COVID-19. Com as necessárias recomendações acerca da importância do distanciamento social há um risco iminente de aumento do sedentarismo nessa população, assim a prática semanal de atividade física é ameaçada.

Nesse cenário, a proposta apresentada tornou-se imprescindível ao apresentar, aos acadêmicos do Curso de Educação Física e do Desporto, informações atuais relacionadas as possíveis alternativas para a continuação das práticas rotineiras de atividade física, por parte dos escolares, em tempos de distanciamento social. O desafio foi apresentar experiências e conceitos associados a manutenção de crianças e adolescentes fisicamente ativa e orientá-las, de forma segura, sem esbarrar nas estratégias de medidas de prevenção em relação à disseminação do vírus.

REFERÊNCIAS

BRASIL Nacional I. PORTARIA No 343, DE 17 DE MARÇO DE 2020 - DOU - **Imprensa Nacional [Internet]**. Disponível em: <http://www.in.gov.br/web/dou>. Acesso em: 05 ago. 2020

HODGES, Charles *et al.* The difference between emergency remote teaching and online learning. **EDUCAUSE Review**. 27 mar. 2020. Disponível em: <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>, 2020. Acesso em: 28 jul. 2020.

SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria. **Nota de Alerta: Como possibilitar que crianças e adolescentes pratiquem atividades físicas com segurança pós-quarentena da COVID-19?** Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22593c-NA_-_Atividade_fisica.pdf Acesso em: 15 jul. 2020.

WHO – World Health Organization. **Novel Coronavirus (2019-nCoV): Situation Report**. Disponível em: https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situation-reports/20200208sitrep19-ncov.pdf?sfvrsn=6e091ce6_2 Acesso em 20 jun. 2020.