

## Intervenção profissional remota em Educação Física: relato de um *Meet* sobre possibilidades de trabalho com crianças, jovens, adultos e idosos

Carlos Rogério Ladislau<sup>1</sup>, Berenilde Valéria de Oliveira Souza<sup>1</sup>, Marúcia Carla D'Afonseca Santos Borge<sup>1</sup>, Vinícius Dias Rodrigues<sup>1</sup>

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

### RESUMO

Em dezembro de 2019, o mundo foi alarmado com uma nova doença, posteriormente chamada de *COVID-19*, que hoje protagoniza uma pandemia de projeções trágicas e contornos ainda imprevisíveis. Como consequência, parte das instituições de ensino superior passaram a operar seus processos remotamente, sendo a Unimontes uma delas. Nesse sentido, o objetivo desse relato é registrar uma das ações que foram implementadas nesse trabalho remoto: o desenvolvimento de uma mesa redonda virtual, realizada no dia 26 de junho de 2020, tendo como suporte tecnológico a integração das plataformas *Google Meet* e *YouTube*. Para além das limitações impostas pelo cenário atual, o emprego de estratégias baseadas na mediação tecnológica tem permitido, à comunidade acadêmica, construir o melhor presente possível nesses tempos obscuros que confrontam a todos com o desafio cotidiano de reinvenção da nossa existência subjetiva, coletiva e social.

**Palavras-chave:** Universidade. Intervenção. Educação Física. Pandemia.

### INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, o mundo foi alarmado com uma nova doença, posteriormente chamada de *COVID-19*, que hoje protagoniza uma pandemia de projeções trágicas e contornos ainda imprevisíveis.

Há consenso entre os epidemiologistas de que certas medidas de isolamento social são necessárias para combater a disseminação acelerada da doença, mostrando-se ser importante a sua aplicação à maioria da população (JIMÉNEZ-PAVON; CARBONELL-BAEZA; LAVIE, 2020). A finalidade dessas medidas é evitar a aglomeração das pessoas, tais como as que acontecem no comércio, no transporte público e nas escolas (CAVALCANTE *et al.*, 2020).

Nesse cenário, os processos educativos tiveram que ser adaptados, pois o distanciamento social limitou as atividades presenciais na dinâmica ensino-aprendizagem (OLIVEIRA, 2020). Como consequência, parte das instituições de ensino superior passou a operar seus processos remotamente, sendo a Unimontes uma delas. Nesse sentido, o objetivo desse relato é registrar uma das ações que foram implementadas nesse trabalho remoto: o desenvolvimento de uma mesa redonda

virtual, realizada no dia 26 de junho de 2020, tendo como suporte tecnológico a integração das plataformas *Google Meet* e *YouTube*.

A temática versou sobre os desafios da intervenção remota no âmbito da Educação Física tendo em vista estimulação psicomotora para crianças, a organização do treino de condicionamento para jovens e adultos e o desenvolvimento das capacidades coordenativas em idosos. Os debates da mesa ficaram a cargo dos autores deste relato e estão sintetizados a seguir.

## **OS DEBATES**

### **A estimulação psicomotora remota e o desenvolvimento da criança**

Falar de intervenção remota para o trabalho junto à criança, embora pareça desafiador, revela-se algo muito prazeroso porque quando o foco é a criança, a eficácia da intervenção psicomotora é notória. Num contexto que está impondo isolamento e distanciamento social, a maneira mais efetiva de fazer uma intervenção estruturada e alcançar resultados satisfatórios é por meio do trabalho psicomotor.

Fazendo uma brincadeira com a palavra “psicomotricidade” e caminhando por ela de traz para a frente, o primeiro ponto a ser observado se encontra na “idade” da criança. De acordo com Wallon - um autor intencionalmente selecionado por causa da sua abordagem psicogenética que compreende o ser humano como um todo integrando todos os seus aspectos – é fundamental identificar a fase de desenvolvimento da criança porque isso constitui a base do planejamento da intervenção. Sendo assim, deve haver um esforço diagnóstico nesse sentido, para que as ações desenvolvidas possam ir ao encontro das demandas postas pelo nível de maturação da criança.

Na sequência do percurso da palavra psicomotricidade, vem à tona a questão motriz, fonte de aprendizado significativo para o ser humano e que é o carro chefe para professores e profissionais de Educação Física. Nesse âmbito, é importante destacar dois aspectos: os elementos psicomotores (esquema corporal, equilíbrio, lateralidade, tonicidade, organização espaço-tempo, coordenação motora fina e global, etc.) e as elementos sensórios, que não têm recebido a devida atenção na organização de propostas de intervenção psicomotora.

Os sentidos são a porta de entrada pela qual o mundo adentra a criança e além dos cinco clássicos e comumente conhecidos (a visão, a audição, o tato, o olfato, o paladar), a psicomotricidade considera mais dois, fundamentais ao seu trabalho: a propriocepção e o sentido vestibular. Há, ainda, um componente perceptivo chamado interocepção, ligado à percepção de estímulos em nível visceral, mas que não tem aplicação em propostas psicomotoras.

Da aceitação da relevância nos sentidos para o desenvolvimento da criança, provém uma questão fundante para a psicomotricidade: será que esses sentidos estão cumprindo efetivamente a sua função? Será que eles estão permitindo que os estímulos externos “entrem” no universo da existência da criança?

Esses questionamentos são essenciais para que o professor/profissional ultrapasse as preocupações restritas com as “atividades” em si – com a composição de circuitos psicomotores – e passe a considerar como esses estímulos externos estão sendo introjetados, ou seja, como estão sendo interpretados, a partir dos sentidos, no universo da existência infantil.

Retomando a brincadeira com a palavra psicomotricidade, chegamos ao terceiro termo da sua composição que se refere à psique. Aqui é necessário indagar quem é a criança que está sendo atendida e como está seu estado psíquico. Se no transcurso do cotidiano “normal”, essas perguntas já eram importantes, elas se tornam basilares no contexto de uma pandemia que limitou os deslocamentos e isolou as crianças em casa, afastando-as radicalmente da rotina de contatos e atividades a qual estavam habituadas.

Além disso, esse isolamento social opera outra mudança importante na própria intervenção: a ausência do professor na ponta do processo, já que ele não pode mais atuar, *in loco*, como facilitador da atividade; esse papel passa a ser desempenhado então pela mãe, pelo pai, pela tia, pela avó, pela cuidadora.

Por essa razão, esses sujeitos se tornam decisivos para que a intervenção seja bem sucedida e devem ocupar, também, a centralidade do processo. Portanto, não basta apenas prescrever um circuito e repassá-lo às famílias para que elas apliquem às crianças, já que sem um “olhar” cuidadoso, atento e sensível, as chances de sucesso ficam muito limitadas: o “olhar” deve ser o ato inaugural da intervenção psicomotora, pois sem ele, não há entendimento das necessidades, das carências e

dos desejos da criança e sem esse entendimento, não há ponderação dos estímulos, não há adequação das atividades e não há resultados efetivos ao final do processo.

É muito interessante destacar que ao ampliar e intensificar a convivência entre pais, mães e filhos dentro de casa, a pandemia permitiu o resgate desse “olhar”, desse exercício sensível, por parte dos pais, de “perceber” os filhos: seus comportamentos, suas reações, suas vontades e sua maneira de ser-no-mundo. Se bem explorado, esse cenário abre espaço para que a estimulação psicomotora seja substancialmente potencializada uma vez que os pais (ou as pessoas que “cuidam”) são a melhor fonte de afeto (daquilo que afeta!) e de estímulos para a criança.

Está aí um novo campo a ser explorado pelos professores e profissionais de Educação Física no sentido de promover a competência junto aos pais para que eles se tornem os vetores da estimulação psicomotora dos filhos mediante um processo permeado por sensibilidade, atenção, zelo e uma carga emocional positiva.

Essa proposta se reveste de importância num contexto em que muitos recursos tecnológicos (sobretudo as telas de celulares, tablets e computadores) têm produzido a inércia corporal das crianças, afastando-as da experiência corporal do movimento que, como aponta Wallon, é a base de todo aprendizado cognitivo e afetivo-social. É justamente a ausência dessas vivências de movimento que está na origem de muitos males que prevalecem entre as crianças atualmente: déficit de atenção, hiperatividade, letargia e o vício no consumo de recursos tecnológicos.

### **Intervenções para o treino de condicionamento**

Ao contrário do que ocorre no universo da estimulação psicomotora, em que o foco é a criança, quando trazemos à tona a intervenção no treino de condicionamento, o centro da atenção está em adolescentes, jovens, adultos e idosos que, em tempos de “normalidade social”, frequentam espaços destinados especificamente à realização de exercícios físicos sistematizados com o objetivo de promover incrementos nas variáveis ligadas à saúde, à forma física ou à capacidade de performance.

Com a expansão da *COVID-19* no mundo todo, um desses espaços destinados à promoção da aptidão física teve seu funcionamento restrito: as academias foram classificadas como espaço de risco consideravelmente elevado de contágio para o novo coronavírus, o que levou a gestão pública da maior parte de estados e município

a interditar ou limitar seu funcionamento. Esse processo de “fechamento” das academias evidenciou uma nova demanda no mercado da prestação de serviço em condicionamento físico: a oferta de treinos que pudessem ser realizados de uma forma não-presencial.

Basicamente, há dois fundamentos que pressionam para a prestação desse serviço: o primeiro é a própria promoção da saúde, pois o exercício físico exige intervenção continuada para assegurar seus efeitos positivos sobre o organismo, tanto em termos físicos quanto em termos psicológicos. Esse eixo ganhou ainda mais destaque nesse cenário de pandemia, tanto pela relação do exercício físico com a melhoria da função imunológica quanto pelo combate à tensão emocional que os desdobramentos da pandemia ocasionaram na vida das pessoas, sobretudo no que se refere ao enfrentamento da ansiedade e da depressão.

O segundo fundamento está na economia, pois há um significativo contingente de profissionais envolvidos no funcionamento das academias e que dependem dessa prestação de serviço para manter suas rendas. Em tempos de isolamento e distanciamento social, esses profissionais foram forçados a reconfigurar a sua intervenção de forma a alcançar remotamente seus clientes, permitindo que eles se mantivessem treinando em casa ou em espaços alternativos, sem a necessidade de se expor ao risco de contágio no interior das academias.

Nessa dinâmica, a internet passou a ser o novo “espaço” para a intervenção: aulas *online*, *lives*, aplicativos: uma série de recursos que começaram a ser empregados para fazer a mediação treinador-cliente, impondo, ao profissional, o domínio de ferramentas tecnológicas e de estratégias remotas para realizar o seu trabalho. Além disso, esse cenário trouxe consigo indagações e desafios.

A primeira questão diz respeito aos procedimentos ligados à definição dos parâmetros do treino, o que está relacionado a uma sequência de ações: identificar os objetivos do cliente, selecionar as variáveis para medir, escolher os protocolos adequados de medida, realizar as medições, interpretar os resultados e prescrever o treino. O ponto de partida desse processo é localizar com precisão as finalidades da intervenção, as quais dependem diretamente das prioridades do cliente e podem ser, entre outras, a promoção da aptidão física geral, o emagrecimento, o condicionamento para performance esportiva e a saúde mental.

A segunda questão é identificar “quem é o cliente”: qual o seu perfil de aptidão física e motora; qual o seu grau de autonomia para a prática de exercícios; qual a sua familiaridade/integração com recursos tecnológicos; e o que ele tem à sua disposição para treinar “em casa”. Todos esses fatores serão decisivos para que o profissional consiga realizar uma prescrição que seja adequada e satisfatória.

Por fim, uma terceira questão é estabelecer procedimentos eficientes para o monitoramento remoto do treino, no sentido de indicar recursos que possam ser empregados e parâmetros e que possam ser acompanhados para evidenciar progressos e correções. Além de garantir a efetividade da intervenção, essas ferramentas de monitoramento têm um importante papel motivacional no processo mediado remotamente.

Se esse conjunto de aspectos forem observados, a intervenção remota tem mais chance de ser bem sucedida e oferecer uma alternativa viável e produtiva frente a um contexto que tem limitado as ações presenciais nos espaços específicos de treinamento.

### **Estimulação da capacidade coordenativa em idosos**

O cenário de pandemia trouxe consigo uma série de transformações nos nossos hábitos e comportamentos. De uma hora para outra, as pessoas tiveram que se adaptar a um novo jeito de viver, assimilando e acomodando suas estruturais mentais a um contexto novo e desconhecido. Isso impactou a vida de toda a sociedade e de uma maneira muito particular, a vida dos idosos.

O processo de envelhecimento leva a limitações de todos os sistemas do organismo, ocasionando a deterioração progressiva de funções e capacidades. No âmbito das atividades coordenativas, merecem destaque os processos que ocorrem em nível dos sistemas esquelético, nervoso e sensorial, todos marcados por significativas perdas.

É comum se ouvir falar sobre a importância do exercício físico em idosos, normalmente ligado a parâmetros de condicionamento. Entretanto, deve-se destacar a necessidade de um trabalho voltado também para as capacidades coordenativas dessa população, já que o movimento humano precisa ser coordenado antes de ser condicionado.

Tanto a organização das informações sensoriais quanto a organização, o controle e a execução do movimento são funções do sistema nervoso central, que tende a ser fortemente impactado pelos processos degenerativos típicos do envelhecimento. A partir dos 50 anos, as redes neuronais vão perdendo densidade e efetividade na atuação, o que gera déficit do sistema com progressiva perda de função.

Os processos de codificação, armazenamento e recuperação que caracterizam a “aprendizagem neuronal” vão se tornando menos eficientes e tarefas antes realizadas com facilidade começam a se tornar mais difíceis: há visível prejuízo da coordenação, com respostas motoras mais lentas, menos efetivas e mais limitadas.

Tratando especificamente das capacidades coordenativas, pode-se classificar os movimentos com base nas situações em que eles devem ser desempenhados para que se criem “memórias de movimento” que possam ser arquivadas no cérebro. Cada uma dessas situações se configura como possibilidade de estímulo para orientar a intervenção do profissional.

O equilíbrio seria a primeira delas, em que o corpo é confrontado com uma posição instável e o idoso deve recuperar o equilíbrio resultando numa demanda coordenativa global e uma organização neural específica.

O ritmo seria uma segunda situação de desempenho, pois para o idoso, a variação na cadência de movimentos envolve um processo de controle motor ainda mais complexo. Portanto, a intervenção deve, por um lado, observar cadências de movimento que sejam adequadas às características dos idosos e, por outro, propor diferentes cadências para movimentos já assimilados justamente para oferecer novos estímulos e, assim, novas aprendizagens.

Uma questão importante nesse sentido seria o treino para a percepção do movimento, no que diz respeito não só às coordenações intramuscular e intermuscular, mas também aos estímulos à propriocepção e à atenção para aquilo que está acontecendo no corpo quando/enquanto o movimento é realizado.

A capacidade de reação é a terceira situação de movimento a ser considerada, uma vez que está diretamente relacionada à função dos órgãos dos sentidos e do processamento sensorial, aspecto que, como já dito anteriormente, é bastante



impactado pelo envelhecimento. É algo vital para a capacidade funcional do idoso e deve ser priorizada nas intervenções já que dela dependem muitas outras funções.

A orientação do/no espaço é a quarta situação. Implica considerar a necessidade de variar estímulos com diferenças de posição e de deslocamento, em ambientes que sejam dinâmicos e desafiem os órgãos do sentido a interpretar o lugar, gerando informação para que o sistema coordenativo possa posicionar o corpo e os membros para responder às demandas ambientais.

Em termos gerais, os movimentos empregados nessas diferentes situações podem ser classificados em três grupos, diferenciados a partir da sua função. São os movimentos estabilizadores (relacionados ao centro de gravidade e responsáveis pela estabilidade do corpo: esticar, curvar, girar), os movimentos locomotores (que operam o deslocamento do corpo como um todo: andar, correr, saltar, saltitar, rolar) e os movimentos manipulativos (que envolvem a operação de objetos além do próprio corpo: driblar, lançar, chutar).

Essa esquematização oferece uma boa referência para a intervenção, pois o profissional pode adotá-los como ponto de partida para diagnosticar as capacidades satisfatórias, as deficientes e as ausentes e, assim, organizar a sua proposta de trabalho.

Uma proposta interessante de intervenção como o objetivo de treinar as diferentes capacidades coordenativas pode ser sintetizada na forma de circuitos com tarefas diversificadas. A ideia é eleger um movimento e, a partir dele, explorar variações. Um circuito com base no movimento andar, por exemplo, poderia conter as seguintes tarefas: caminhar em linha reta; caminhar de costas; caminhar de lado; caminhar em zigue-zague; caminhar entre objetos; caminhar pisando em diferentes texturas; caminhar sobre cordas dispostas em C e em S; subir e descer de degraus.

Esse conjunto de estímulos gera, para o cérebro, a necessidade de adaptação e, portanto, de aprendizagem, processo importantíssimo para o alcance de uma vida mais plena para o idoso. Esse tipo de prescrição pode ser mediado facilmente a partir da prescrição remota e mediante o monitoramento presencial de alguém da família ou de um cuidador. Pequenos estímulos já são suficientes para produzir resposta e, por mais discretos que sejam, sempre serão melhores do que estímulo nenhum.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A crise que enfrentamos, deflagrada pela Covid-19, demandou que estratégias de educação remota emergencial fossem incorporadas ao cotidiano, agregando mudanças tanto no conteúdo abordado quanto nos veículos utilizados nas interações de ensino (HODGES *et al.*, 2020). A realização de mesas redondas virtuais sobre temáticas multidisciplinares vai ao encontro de atender essa demanda, problematizando o contexto atual ao mesmo tempo em que, com a mediação da tecnologia, viabiliza o contato entre professores e alunos, alimentando o vínculo institucional e o alcance da ação universitária para além dos seus espaços físicos imediatos.

O cenário de todas as nossas intervenções se mostra desafiador, mas acreditamos que, com abertura e desprendimento, estamos construindo o melhor presente possível nesses tempos de pandemia, em que nos confrontamos com o desafio cotidiano da reinvenção da nossa existência subjetiva, coletiva e social.

## REFERÊNCIAS

- CAVALCANTE, A. S. P. *et al.* Educação superior em saúde: a educação a distância em meio à crise do novo coronavírus no Brasil. **Avances en Enfermería**. 2020; 38 (1supl): p-p. <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v38n1supl.86229>.
- 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-remoteteaching-and-online-learning>, 2020. Acesso em: 11 maio 2020.
- JIMÉNEZ-PAVON, David; CARBONELL-BAEZA, Ana; LAVIE Carl J. 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**. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>
- OLIVEIRA, Ana Beatriz. Educação em tempos de pandemia: o uso da tecnologia como recurso educacional. **Pedagogia em Ação**. Belo Horizonte, v.13, n. 1, p-p, 1 sem. 2020.