

PROJETO DE EXTENSÃO DE ATLETISMO ADAPTADO UFSC: UM RELATO SOBRE OS DESAFIOS DA PRÁTICA DURANTE A PANDEMIA

Caio de Araújo Rosa¹

Leandra Nunes Medeiros¹

Diego Antunes²

Lucas de Assis Voltolini³

Gabriela Fischer⁴

¹Professora de Educação Física Adaptada na Universidade Federal de Santa Catarina

²Professor de Atletismo Adaptado da Associação Florianopolitana de Deficientes Físicos de Florianópolis

³Mestrando em Educação Física na Universidade Federal de Santa Catarina

⁴Graduando em Educação Física na Universidade Federal de Santa Catarina

INTRODUÇÃO

Este relato de experiência tem por objetivo apresentar as aulas do Projeto de Extensão de Atletismo Adaptado, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), ministradas por meio online, durante a pandemia de COVID-19. Nesse sentido, o uso da tecnologia foi pensado para reduzir os impactos negativos na saúde e rotina de treino dos alunos, buscando também refletir acerca desta nova forma de conduzir os treinos.

O projeto é conduzido atualmente pela Prof^a. Dr^a. Gabriela Fischer (coordenadora), pelo Prof^o. Me. Diego Antunes (professor colaborador), pelos graduandos Caio de Araújo Rosa e Leandra Nunes Medeiros (bolsistas) e demais colaboradores. O projeto tem por objetivo oportunizar a prática e a vivência do atletismo adaptado, em suas diversas provas, como: corrida, salto, lançamento e arremesso, por meio de treinamentos específicos e individualizados, buscando a melhora da saúde e do desempenho de pessoas com deficiência (SERON e FISCHER, 2018). Tem direcionamento para pessoas com deficiência física ou visual, com idade a partir dos 10 anos, sendo totalmente gratuito.

Quanto ao treinamento presencial, este ocorria nas segundas, quartas e sextas-feiras, das 16 às 18 horas na pista de atletismo do Centro de Desportos da UFSC, contando com a presença de, em média, 15 alunos. A duração do treino variava de 30 minutos a 2 horas. Todavia, poucas aulas foram ministradas no semestre 2020/1 devido ao agravamento da pandemia de COVID-19 em todo território nacional. Com os novos desafios que a quarentena trouxe para a população, um deles foi a continuidade ou o início da prática de atividade física. Essas práticas estão entre os fatores que contribuem para um estilo de vida mais saudável

possibilitando uma melhora na autoestima e bem-estar, ajudando a alcançar uma qualidade de vida mais satisfatória para as pessoas com deficiências (PCD) (GREGUOL, 2017).

Atualmente existem diversas possibilidades de realizar treinamentos físicos à distância. Uma delas é por meio de vídeo conferências. Com o recurso da tecnologia, foi possível dar continuidade aos objetivos do projeto de extensão entre os quais está a busca do desenvolvimento das potencialidades de todos os alunos. Dessa forma, acreditamos estar contribuindo de forma ampla para qualidade de vida dos participantes, além da manutenção da performance dos atletas integrantes do projeto. Esse novo formato de treinamento possui fatores que facilitam e dificultam as aulas. Portanto, ao longo deste relato, iremos aprofundar como foi e está sendo este período, abordando também como os treinamentos são planejados e executados.

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PCD

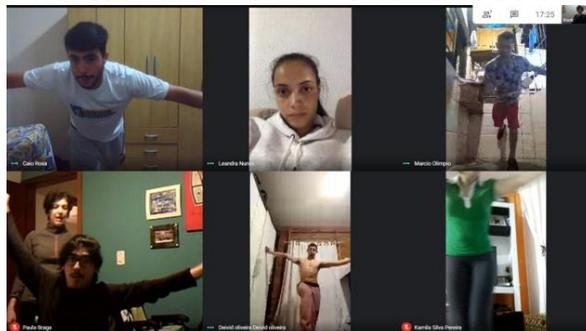
A prática de atividade física é algo importante na vida das pessoas com e sem deficiência. Segundo o *American College of Sports Medicine* (ACSM), são recomendados 150 minutos de atividade física semanais, aproximadamente 30 minutos de exercícios moderados, com frequência de 5 vezes por semana (Garber et al., 2011). Muitos dos nossos alunos, por conta das dificuldades e empecilhos que encontram, não conseguem seguir essas recomendações. Tal fato fica mais evidente durante a pandemia, onde a pista de atletismo e o contato físico já não estão disponíveis como antes. Portanto, adequar-se ao treinamento online, é uma alternativa para não deixar os indivíduos que participam do projeto sem a opção de realizar atividade física.

No contexto dos esportes adaptados, grandes benefícios são evidenciados, destacando a reabilitação física, psicológica e social, melhoria geral da aptidão física, grandes ganhos de independência e autoconfiança para a realização de atividades da vida diária, além de uma melhora do autoconceito e da autoestima dos praticantes (CARDOSO, 2011). A prática de atividades desportivas para PCD, além de proporcionar todos os benefícios para seu bem-estar e qualidade de vida, também oportuniza testar os limites e potencialidades, através dos treinos e competições, prevenir as enfermidades secundárias à sua deficiência, promover a integração social e a reabilitação (CARDOSO, 2011).

TREINAMENTOS ONLINE

Nas primeiras semanas da quarentena, a equipe do projeto realizou uma reunião afim de pensar nas possibilidades de dar continuidade ao projeto de modo online. Assim, foi definido que os bolsistas iriam começar a participar dos treinos online que o professor Diego estava ministrando para os alunos da Associação Florianopolitana de Deficientes Físicos de Florianópolis (AFLODEF). O objetivo inicial foi entender a ideia, ajudar nas correções de movimentos e começar a planejar os treinos para os alunos da extensão, alguns em comum com a AFLODEF. Nesta reunião, também foi definido que o treino seria passado para os alunos por escrito, via aplicativo Whatsapp, com troca a cada duas semanas, acompanhado de vídeos explicativos e com uma aula por semana ao vivo, pela plataforma Google Meet (Figura 1A e 1B).

Figura 1A. Alunos e professores durante a aula online realizando o exercício avião para equilíbrio



Fonte: próprio autor.

Figura 1B. Alunos e professores durante a aula online realizando exercício para tríceps



Fonte: próprio autor

Após isso, os bolsistas começaram a manter diálogo com os alunos do projeto, pelo grupo de Whatsapp. Neste contato, foi explicado aos alunos como as aulas online iriam funcionar. Os bolsistas continuaram por duas semanas apenas observando as aulas do professor Diego, para depois iniciar a intervir de forma mais ativa. A discussão sobre os treinos aconteceu de forma conjunta. A equipe discutia o que seria modificado no treino anterior e escolhia o foco dos próximos treinos. Todos os treinos tiveram o foco em aspectos funcionais.

Entretanto, no primeiro treino, foi realizado um circuito, e nos demais optou-se por um treino seriado, havendo um exercício global, em média dois para membros superiores, outros dois para inferiores e um para equilíbrio, além do aquecimento no início e alongamento no final.

Vale ressaltar que muitos dos exercícios prescritos possuem adaptações para os alunos que fazem o treino na cadeira de rodas. Todos os exercícios são marcados por tempo, tendo um período de execução e um período de repouso (Ex: 30 segundos de exercício, com 60 segundos de repouso), sempre controlado pelo professor que ministra a aula. Os tempos variam por conta da demanda do exercício, sempre com objetivo de não sobrecarregar e nem facilitar para os alunos. O Quadro 1 apresenta o modelo de treino, exemplo e adaptações.

Quadro 1. Modelo de treinamento, exemplos e suas adaptações

Aquecimento articular	Rotação da cervical; Rotação dos ombros, Circundução dos ombros.
Aquecimento geral	Saltitos, alunos dão pequenos saltos. Adaptação na cadeira: Socos no ar.
2 Exercícios completos, mais aeróbios:	<i>Burp</i> ; Polichinelo. Adaptação na cadeira: Braços para cima, braços para baixo repetidas vezes; Se levantar da cadeira com os braços.
1 Exercício equilíbrio	Equilíbrio Unipodal. Adaptação na cadeira: Inclinar o tronco a frente e permanecer na posição.
2 Exercícios de membro superior	Elevação de ombro frontal; Elevação de ombro lateral. Adaptação na cadeira: Não é necessária, todos os alunos realizam o mesmo exercício.
Desafio	Arremesso de peso com mira. Descrição: O aluno sentado na cadeira realiza o movimento de arremesso de peso, que pode ser adaptado por uma bola de tênis, bola de papel ou qualquer outro objeto com dimensões parecidas, tendo por objetivo lançar o objeto dentro de uma cesta colocada previamente no chão.
Alongamento	Alongamento estático geral.

Fonte: próprio autor

Conforme os treinamentos foram acontecendo, a equipe foi adaptando-se e procurando a melhor forma de realizar a aula. Os bolsistas, além de planejar os treinos, começaram também a ministrar as aulas. No início, os exercícios foram feitos em circuito, porém foi observado que os alunos possuem ritmos e jeitos completamente diferentes, e que deste modo não estava sendo completamente satisfatório. Portanto, foi decidido mudar o método, com as repetições pré-estabelecidas por um tempo determinado de exercício e de repouso. Assim, as características e peculiaridades dos alunos foi considerada, o que auxiliou na maior fluidez e dinâmica dos treinamentos.

Para muitos, esta forma de se exercitar foi novidade. Exemplo: o aluno que até então só praticou corrida pôde vivenciar o treinamento resistido por meio de um treino funcional, melhorando sua consciência corporal e aptidões de força e flexibilidade. Com isso, novas perspectivas de possibilidades de movimentos puderam ser incorporadas nas rotinas de atividade física dos alunos.

DESAFIOS DA PRÁTICA ONLINE

Dar aulas online é um grande desafio, desde pensar em exercícios que todos entendam e consigam fazer, até as correções por chamada de vídeo. Apesar das aulas serem passadas da comodidade de casa, trabalhar de forma online tem suas imprevisibilidades. Segue um breve relato sobre as primeiras experiências de aula online dos bolsistas:

Na primeira aula, que seria ministrada por mim, bolsista Leandra, a conexão da internet estava ruim, e apesar de ter planejado e estar com tudo pronto, não foi possível dar a aula, e o professor Diego me substituiu. Neste momento, como professora iniciante neste sistema de aula online, me senti frustrada por não conseguir dar a minha aula, e naquele momento me senti sem saída. Entretanto, essa aula, como todas as outras, me trouxe diversos aprendizados e reflexões enquanto profissional, pois apesar de eu não conseguir dar a minha aula, consegui perceber que independente do lugar que você esteja dando aula, é imprescindível ter uma segunda, terceira e até quarta opção para a aula. Imprevistos acontecem até mesmo quando você está dando aula da sala da sua casa, e assim como resolvemos estes problemas em poucos minutos, também tivemos nessas semanas de treinamento online, que lidar com outras barreiras, como a falta de concentração dos alunos, os problemas de comunicação por câmera ou áudio estarem desligados, entre muitos outros, que perto de todos os resultados que obtemos, se tornam mínimos detalhes.

Na semana seguinte, a aula foi ministrada por mim, bolsista Caio, e ministrar a primeira aula foi um momento bem importante na minha vivência com o treinamento online, pois apresentar uma proposta de treinamento, com os exercícios selecionados e com um objetivo teórico é uma coisa, passar o treinamento através de uma tela, é completamente diferente. É difícil se preparar para os imprevistos que podem acontecer durante uma aula. Como exemplo trago um indivíduo que possui internet instável, que acaba se desconectando, outro que não está entendendo o exercício, mas também não consegue ativar o áudio para perguntar, ou outro ainda que acaba se desconcentrando por diferentes fatores do ambiente da casa. Nestes momentos percebo que o contato com aluno se mostra prejudicado através desta metodologia, o estar presente no ambiente, auxiliando e observando de perto um aluno é diferente, pois poder corrigir movimentos incorretos dos alunos de forma cinestésica é de extrema importância para nós professores, estar presente na pista diminui as distrações, pois os alunos estão lá unicamente para treinar, não possuem familiares e animais de estimação por perto que podem desconcentrá-los facilmente.

Outro aspecto muito relevante para a formação como professores é a clareza nas informações e a objetividade durante a aula online, pois o comando verbal precisa ser bem desenvolvido com bom tom de voz, associado à demonstração do movimento desejado, evitando ou minimizando dúvidas de como ser executado. É necessário riqueza de informações, mas deve-se tomar cuidado com o excesso de informações para não gerar confusão. A didática aplicada ao treinamento nesta metodologia é determinante para o sucesso da aula e por isso passa a ser um grande desafio para os professores de Educação Física, pois além das variáveis do treinamento, detalhes técnicos como o posicionamento da câmera do dispositivo, luminosidade, objetos, animais e ruído podem influenciar a qualidade da mensagem que se pretende transmitir para o aluno.

A falta da pista de atletismo é sentida, por mais que a equipe se esforce para passar um treinamento de forma correta e eficaz, não realizar as atividades no local ideal prejudica de certa forma o resultado final. Entretanto, é importante ressaltar que esta situação é comum entre todos, afinal estamos vivendo uma pandemia.

Com os treinos online não é possível fazer o treinamento específico da modalidade dos atletas, eles não possuem a oportunidade de treinar a prova dos 100 metros, um arremesso de peso ou lançamento de disco. Mas, como todas as formas de treinamento, não é apenas de pontos negativos que a aula online é feita. Uma vez que estamos passando por este momento adverso de quarentena no mundo, realizar uma atividade física e evitar a adoção de um comportamento sedentário já é um ponto positivo importantíssimo na vida dos alunos. A acessibilidade se mostrou ser um ponto ainda mais importante, pois no treino presencial, a maioria dos integrantes do projeto encontravam muitas dificuldades pelas barreiras de acessibilidade até o campus da universidade e a pista de atletismo. Porém, com o treinamento online, esse fator foi facilitado, pois apenas um celular com internet já basta e se faz possível realizar o treinamento dentro de sua própria casa. Uma prova de que a acessibilidade foi realmente melhorada é a de que novos alunos, que nunca participaram do projeto, começaram a assistir e participar de forma ativa das aulas.

Além disso, custos com transporte e acessórios como tênis e outros itens são praticamente nulos com esta metodologia. Ainda, nestas condições, mantendo-se em casa os alunos evitam a exposição ao COVID-19 e possíveis incidentes de percurso, pois sabe-se que nossas cidades ainda carecem de acessibilidade, além dos riscos no trânsito em diferentes meios de locomoção, além de eliminar o tempo de deslocamento.

Poder semanalmente contar com professores que preparam uma aula visada na capacidade e demanda de seus alunos, estando eles presentes durante todo o treino, prescrevendo, auxiliando, motivando e corrigindo os alunos quando necessário, se torna completamente diferente do que treinar por conta própria, a motivação muda, o compromisso de estar ali naquele horário para fazer também muda, e isso acaba gerando uma facilidade maior para a prática de atividade física regular.

Com isso, manter o contato regularmente com os alunos evita que percam a motivação e o vínculo com o projeto, assim como todas adaptações proporcionadas pelo treinamento nas diferentes valências físicas em trabalhos de médio e longo prazo. Diante de todo este esforço, alguns relatos de alunos vieram como grande incentivador de continuar trabalhando com motivação e alegria, apesar das limitações em condições de pandemia. Depoimentos e agradecimentos pela atitude e iniciativa em ajudar não podem ser medidos, mas mostram a

relevância das ações realizadas. Outros comentários mencionando sobre e melhora na disposição e que o momento da aula é um dos mais alegres do dia nesses tempos, certamente mantem acesa a chama de quem optou por ser professor como carreira profissional, sendo a tela a o seu espaço de aula.

CONCLUSÃO

O presente relato abordou características das práticas do Projeto de Extensão de Atletismo Adaptado da UFSC ministradas por meio online durante a pandemia de COVID-19. A equipe do projeto teve o grande desafio de apropriar-se de diferentes metodologias e tecnologias visando um atendimento eficaz, mesmo de forma não presencial.

Os treinamentos virtuais oportunizaram à equipe diferentes formas de pensar uma aula, não apenas nos exercícios planejados em um documento, mas toda a sequência pedagógica para orientar a sua realização por meio de uma tela. Além disso, questões sobre a forma de corrigir à distância e manter a atenção e motivação dos alunos também foram pensadas e discutidas. Hoje podemos dizer que dar aulas online é desafiador, mas gratificante, e que todos os professores deveriam parar e pensar nessa possibilidade, mesmo que sem distanciamento social, pois é uma ferramenta que deve ser utilizada a favor da acessibilidade e da participação da PCD.

Para muitos dos alunos do projeto, o momento da aula é onde encontram motivação e alternativas de encarar a situação atual. Os treinos fazem com que eles se desafiem, se esforcem, se motivem e que sejam cada vez melhores em tudo o que fazem, pois o atletismo adaptado é uma prática que transcende o esporte.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Vinícius Denardin. A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 2, p. 529-539, 2011.

GARBER, Carol Ewing *et al.* Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.

GREGUOL, M. Atividades físicas e esportivas e pessoas com deficiência. **Background paper**. Brasília: PNUD, 2017.

SERON, Bruna Barboza; FISCHER, Gabriela. Esporte adaptado na UFSC: uma análise a partir das manifestações esportivas. **Extensio UFSC Revista Eletrônica de Extensão**. v. 15, n. 30, p.

166-180, 2018. DOI 10.5007/1807-0221.2018v15n30p166. Disponível em:
<https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/1807-0221.2018v15n30p166/37790>. Acesso em: 29 jun. 2020.