

A Educação Física @ distância: reflexão sobre as barreiras e oportunidades práticas resultantes da pandemia COVID-19

Alegre, Luisa
Professora no Agrupamento de Escolas de Carcavelos
Lisboa-Portugal
rociocobena@hotmail.com

Introdução

O presente artigo visa compartilhar a interação emergente do ensino e aprendizagem de Educação Física em espaço virtual durante o estado de emergência e confinamento, entre abril e junho de 2020, decorrente da pandemia COVID-19. São aqui refletidas as estratégias de ação que foram mobilizadas e os resultados da experiência na ótica dos alunos entre os 14 e 16 anos, de cinco turmas do ensino básico e secundário na escola pública designada Escola Básica e Secundária de Carcavelos, em Lisboa – Portugal. Seguiu-se a linha da investigação-ação¹ orientada para a prática em contexto educativo, assente na vertente estratégica da ação-reflexão (Kemmis, 1989; Mcniff & Whitehouse, 2006). Ainda na vertente metodológica, foi inevitável cruzar com o processo que orienta o self-study ou autoestudo², não só por consequência do menor contacto com os pares profissionais, mas pela necessidade de recorrer ao processo de autorreflexão para a construção do Projeto Docente³, que de forma inusitada teve de ser redefinido, acionando a capacidade de auto deliberação pedagógica na resolução de problemas práticos e pontuais face ao rumo, exigências e desafios do cenário de pandemia. A natureza da investigação conduzida pelo professor no terreno revelou-se relevante e coerente com a necessidade de reflexão antes, durante e depois da ação, fruto da dialogicidade entre a teoria e a prática, adotando o papel de “prático reflexivo” (Schon, 1983) cujo processo apoia a construção do conhecimento profissional docente (Marcelo, 2009).

Esta experiência levantou a principal questão nuclear do presente estudo reflexivo: Quê Educação Física no espaço virtual em tempo de pandemia e de isolamento social em contexto? Apesar da micro perspectiva do estudo, julga-se que a partilha do

¹ Caracterizada segundo Coutinho et al. (2009) por um protagonismo ativo e autónomo do professor na condução do processo de investigação.

² O self study ou autoestudo é pessoal, subjetiva, orientada para a prática e de natureza qualitativa (Máximo-Esteves, 2008).

³ O projeto docente “*tem por referência as metas e objetivos traçados no projeto educativo do agrupamento de escolas ou escola não agrupada e consiste no enunciado do contributo do docente para a sua concretização*” (ponto 1 do artigo 17.º do Decreto Regulamentar n.º 26/2012 de 21 de fevereiro do novo regime de avaliação do desempenho docente).

conhecimento emergente de uma circunstância atípica e comum a todos os docentes de Educação Física – dar continuidade à lecionação em espaço virtual durante as medidas de afastamento social – é contributo agregador para a inovação de práticas dentro de uma comunidade de aprendizagem capaz de comunicar, dialogar, crescer e aprender juntos (Carneiro, 2003), orientados por uma pedagogia social e transformadora (Freire, 2002) e legitimada no compromisso com o projeto social da escola pública através do Documento do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória,⁴ emanado pelo Ministério da Educação (2017).

1. Condições preliminares

Apesar de existirem as condições preliminares para o normal funcionamento do ano letivo 2019-2020, nada previa a possibilidade de vivenciarmos um estado de emergência e confinamento social. Contudo, as condições preliminares podem ser encaradas como uma ante preparação para o imprevisto assente na clara definição do rumo da disciplina de Educação Física quanto ao valor educativo na formação integral do ser humano e à materialização da prática espelhada na gestão curricular (Gaspar e Roldão, 2007) de nível micro na construção do Projeto de Educação Física da Turma e do Projeto Docente, em articulação com os Projetos de nível meso (Projeto Educativo, Projeto Curricular) e de nível macro (Programas Nacionais de Educação Física, Aprendizagens Essenciais de EF e Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória) emanados pelo Ministério da Educação.

A área curricular disciplinar de Educação Física é composta de três domínios ou áreas a desenvolver na lecionação: o domínio das atividades físicas e desportivas (núcleo principal da prática dos jogos e desportos coletivos, desportos individuais, ginástica, atividades rítmicas e expressivas e outros), o domínio da aptidão física (composição corporal, aptidão aeróbica e aptidão neuromuscular) e o domínio do conhecimento (teorização de processos associados ao estilo de vida saudável, da dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física relacionado com a evolução das sociedades e outros).

Um ano letivo caracteriza-se pela construção em espiral da ação educativa por etapas. Numa primeira etapa prima a vertente organizativa e de planificação inicial que antecede ao processo interativo de lecionação. Na etapa subsequente, no terreno propriamente dito, o docente diagnostica o nível de conhecimento prático das atividades físicas do aluno, apoiado em instrumentos e critérios comuns definidos no Projeto Curricular de

⁴ Homologado com a publicação do Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho.

Educação Física do Agrupamento, cuja interpretação individual é posteriormente partilhada nas conferências curriculares entre os docentes, viabilizando-se a construção dos diferentes projetos de turma, cuja deliberação pedagógica docente é fulcral na otimização das etapas posteriores de aprendizagem, desenvolvimento, aplicação e consolidação, principalmente, das atividades físicas das suas turmas.

Assim, com base nos objetivos estratégicos do Projeto Educativo do AE de Carcavelos (2018-2021), elaborou-se o Projeto Docente da própria que previa entre outros objetivos centrados na dimensão científico-pedagógica⁵: a) fomentar a reflexão com os alunos sobre a relação entre a Educação Física e a formação da sua cidadania implícita na prática do cuidado do corpo físico, cognitivo, emocional, social e cultural; e centrados na dimensão da formação contínua e de desenvolvimento profissional: b) melhorar o conhecimento a nível da utilização de ferramentas digitais iniciando práticas inovadoras com os alunos impedidos de realizar aulas práticas de EF por doença e atestado médico⁶, elaborando-se um Plano Individualizado de Trabalho (PIT) que previa a utilização da plataforma FITescola⁷ e a otimização de conteúdos no espaço virtual.

Neste contexto foram elaborados os Projetos de EF para cada turma e articulados nos Projetos de Turma que são coordenados pelo Diretor de Turma, consolidando o trabalho das diferentes áreas curriculares da matriz curricular. De facto, há outros mecanismos que permeabilizam a articulação do trabalho docente dentro da escola que terão de ficar omissos na presente descrição.

Para os alunos impedidos de realizar aula prática de EF por doença foram elaborados nove Planos Individualizados de Trabalho (PIT) num universo de 114 alunos, com base nos temas enquadrados na área de conhecimentos e no processo de observação e escuta dos interesses, prioridades, dificuldades e necessidades dos alunos. Tratando-se de um grupo considerável de nove alunos, foi formado um “núcleo de pesquisa” por áreas, temas e assuntos específicos a estudar, sistematizar, produzir e partilhar com a

⁵ Promover aprendizagens indutoras do desenvolvimento de competências (consciência e domínio do corpo, bem-estar, saúde e ambiente, desenvolvimento pessoal e autonomia, saber científico, relacionamento interpessoal, pensamento crítico e criativo, sensibilidade e informação e comunicação), através da tomada de conhecimento da realidade da turma, para dar particular atenção à planificação das estratégias a adotar, à adequação das metodologias das atividades propostas, valorizando a avaliação enquanto parte integrante do processo ensino-aprendizagem.

⁶ A EF é uma disciplina obrigatória na matriz curricular. É de natureza prática e a legislação salvaguarda os alunos impedidos da sua realização por doença comprovada através de atestado médico. Nesta situação pontual, o professor de EF define e elabora um Plano Individualizado de Trabalho (PIT) ao aluno em causa, com base no domínio da área de conhecimentos (teoria) e outras propostas e/ou atividades integrativas, que posteriormente é analisado e aprovado em Conselho Pedagógico, Direção e assinado pelo Encarregado de Educação.

⁷ O FITescola é uma plataforma online, gratuita, gerida pela DGE (Direção Geral da Educação) que tem como objetivo a promoção de estilos de vida saudáveis educando os jovens para serem fisicamente ativos. Permite também a avaliação da aptidão física e da atividade física de crianças e adolescentes através da aplicação de uma bateria de testes selecionados para o efeito.

intenção de apresentar o trabalho final perante a comunidade escolar, numa data definida e no auditório da escola. Paralelamente, no âmbito da formação contínua, a docente concluiu a ação designada “aprendizagem ativa com recurso às TIC”, que facultou a familiarização e o manuseamento das ferramentas digitais para a promoção de aprendizagens autónomas e de metacognição dos alunos com PIT. Assim, por adequação e gestão da aula prática e teórica foram definidos “encontros virtuais” por videoconferência para orientar o desenvolvimento de cada fase do projeto de pesquisa dos referidos alunos. Os temas escolhidos foram: a prática de atividade física e o combate ao sedentarismo, atividade física e o combate ao stresse, a alimentação equilibrada, hábitos de higiene e a segurança, a aptidão física e a plataforma FITescola, a importância do repouso, a importância da hidratação, a importância da afetividade e o bom relacionamento interpessoal e a relação +exercício físico = + Aprendizagem.

A apresentação dos trabalhos teria o propósito de induzir os alunos a um ambiente de estudo de maior compromisso pessoal e social. Também foi convidado a participar o Presidente da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa e responsável pelo desenho e construção da plataforma FITescola, na qualidade de *keynote speaker*, não para transmitir conhecimento sobre a ferramenta em si, mas para os alunos entenderem o ethos que define o rumo das ações de um cientista contemporâneo cujo trabalho é visível no quotidiano das aulas de Educação Física por mobilizar, envolver e promover a saúde e o bem-estar dos jovens portugueses. Assim, os temas da pesquisa direcionaram a designação do encontro de partilha (apresentação de trabalhos) intitulado “Estilo de Vida Saudável e Cidadania”, com data para o 23 de março de 2020, associando estas duas abordagens ao suposto que saber cuidar de si com responsabilidade e autonomia é a primeira manifestação “da essência e da consciência” para saber cuidar do outro e este ato social comprometido de forma pessoal e social pressupõe-se ser, de por si, o princípio da prática de uma cidadania ativa.

No dia 18 de março de 2020 foi decretado o estado de emergência em Portugal, através do Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020, de 18 de março, corroborando a medida de alerta aplicada uma semana atrás com o encerramento das escolas na sequência da pandemia e risco de contágio do COVID-19, ficando sem efeito a apresentação dos trabalhos desenvolvidos pelos alunos do PIT, entre outros empreendimentos. ~

2. Reajustamento da planificação da ação em espaço virtual perante o estado de emergência

Na ótica pessoal, a primeira semana de isolamento social é caracterizada por um sentimento de desolação e incerteza. Mas, era necessário reagir e dar-se continuidade ao processo do ensino e de aprendizagem em espaço virtual, conforme as orientações ministeriais e sobretudo, da liderança escolar.

Foi um processo de mudança repentina. Fizeram-se sentir de imediato as orientações dos núcleos representativos dos profissionais de EF e a partilha de ideias e propostas generosamente veiculadas na página WEB do CNAPEF⁸, do FITescola@distância e da plataforma da “Escola Virtual” entre outros. Foram fornecidas as aulas do “Estudo em casa” organizadas pela Direção Geral da Educação (DGE) e transmitidas pela televisão, assim como, foram surgindo outras redes de auxílio que se interconectavam para a partilha de trabalhos entre os colegas de EF de fora e de dentro da escola. Foram promovidas ações de formação para capacitar os docentes na utilização de ferramentas digitais para a otimização das aulas em espaço virtual. Portanto, gerou-se um sistema cooperativo peculiar, inato e empático que facilitou o mecanismo autorregulador de compromisso profissional com a Educação Física no nosso meio.

Estas evidências permitem confirmar que a era das novas tecnologias já estavam integradas na prática profissional de EF, contudo, foram intensificadas durante a pandemia, representando uma vantagem no momento de se assumir a lecionação em espaço virtual. A deteção de outras dificuldades como a falta de computador e internet em casa por parte de algumas famílias dos alunos inseridas nas turmas de lecionação foram rapidamente ultrapassadas pelos diferentes mecanismos da ação escolar local. Quanto à figura do docente, Clark e Peterson (1986) assumem a vasta diversificação de crenças e perceções que estes profissionais possuem, em função do conhecimento adquirido (teórico e prático) e de convicções (valores, atitudes, idiosincrasia, representações e intenções) e que influenciam a sua capacidade de deliberação pedagógica e desempenho profissional (Marcelo, 2009). Se o docente inserido numa sociedade em permanente transformação é convocado a refletir regularmente sobre ela, este mecanismo cíclico e complexo, em cenário pontual de pandemia teve que ser acelerado auxiliado por um processo em permanente autorreflexividade, dada a urgência de se redefinir/planificar em contexto (alunos/turma em ambiente de casa) em curto espaço de tempo o “como” assegurar os conteúdos da disciplina, as estratégias, as atividades e a avaliação com recurso às ferramentas digitais num novo espaço de

⁸ Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto

aula desconhecido, sem descurar o projeto educativo, o projeto curricular, as condições preliminares e conseqüentemente, o reenquadramento de uma prática duplamente cuidadosa perante o problema de saúde pública (pandemia) e o compromisso com o projeto social da escola pública alicerçada no referencial do Perfil de Saída dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017).

Destacamos este referencial que guia a ação educativa por: a) elencar um conjunto de competências necessárias para saber lidar com as incertezas que caracterizam a educação do futuro; b) romper com o paradigma da educação tradicional e traçar um novo rumo guiado pelo paradigma da complexidade sistêmica, de visão humanista, social e construtivista; c) superar a visão fragmentada e redutora do universo para a reconfiguração das aprendizagens na perspectiva do “todo” perante os problemas designados por Morin (2002) como *polidisciplinares, transversais, multidimensionais, transnacionais, globais e planetários* (p. 40).

Operacionalizar o Perfil de Saída dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2018) implica a reformulação da prática educativa, a perlaboração⁹ do docente e a ação para a reinventar a nova cultura escolar superando: a) **o currículo** segmentado para um currículo afetado pela interconexão de todos os fenômenos físicos, naturais e sociais; b) **as metodologias** de ensino passivas para metodologias de aprendizagem ativas; c) a rutura de **práticas educativas** fabris para práticas ecológicas que desenvolvam no aluno as competências necessárias que lhe permita mobilizar adequadamente os resultados da aprendizagem e do conhecimento ao longo da vida para a ação pessoal, social, democrática e cidadã num mundo cada vez mais complexo.

Assim a questão central que se colocava era no como integrar na proposta docente uma Educação Física despida da sua natureza prática em espaço virtual, em tempo de pandemia e de isolamento social, mas, comprometida com o projeto social da escola pública?

Na tentativa de se assumir esta lógica, o presente trabalho obedeceu à reorganização de 13 semanas de ensino @ distância da disciplina curricular de Educação Física, contando com uma aula sincronia de 50 minutos por semana, através de videoconferência e com a proposta de desenvolvimento de tarefas ativas durante a aula assincronia ajustada à diversificação de estratégias e diferenciação pedagógica.

⁹ Termo emprestado da psicanálise para reescrever a história da modernidade. É perceber no presente aquilo que foi suprimido no passado e que se mantém vivo e necessário resolver.

Quanto à **abordagem curricular**, os conteúdos da área de conhecimentos contidos nos PIT dos alunos impedidos de realizar aulas práticas de EF por atestado médico foram o ponto de partida. A vantagem de existir um vasto Programa Nacional Curricular de EF e a definição do Projeto Curricular de EF do Agrupamento facilitou a adaptação estratégica dos conteúdos integrados (área da aptidão física, das atividades físicas e a área de conhecimentos) com o propósito de mobilizar o conhecimento e promover aprendizagens significativas circunscritos no tema da saúde e do bem-estar, associados às necessidades de sobrevivência (prevenção, higiene e segurança) resultantes da situação de pandemia. Este denominador comum a todos foi a móbil para envolver e implicar os alunos em contexto de turma Assim, foram construídos materiais e recursos didáticos digitais necessários a fim de: a) consciencializar o aluno empoderando-o sobre os riscos da adoção de maus hábitos decorrentes do isolamento no domicílio (sedentarismo, falta de sono, alimentação desequilibrada, falta de hidratação e outros), das consequências de degradação das funções físicas interrelacionadas com as funções cognitivas e emocionais e da necessidade de se enfrentar a pandemia com capacidade de decisão para a adoção de hábitos de estilo de vida saudável enfatizando o benefício da prática da atividade física e do exercício físico no ser integral do jovem como medida preventiva e sobretudo, como medida de sobrevivência; b) orientar o aluno para a autopromoção e estado de alerta da sua aptidão física, combatendo a preguiça e os estados anímicos desfavoráveis, apropriando-se dos critérios (aquecimento, treino, alongamentos) e princípios básicos do treino funcional através da acessibilidade do método Tabata, permitindo-lhe decidir os objetivos e a zona de treino individual, através do autocontrole e registo da frequência cardíaca de treino, da perceção do esforço de Borg e da medição mensal do perímetro da cintura ¹⁰ com recurso as tabelas de referências da zona saudável da plataforma do FITescola e a execução do treino propriamente dita optando pela companhia virtual de um colega ou de um familiar; c) associar as diferentes atividades físicas de interesse próprio ao desenvolvimento e aplicação específico das capacidades motoras e coordenativas, despertando o interesse pelo estudo do regulamento, observação do jogo e a análise da técnica do movimento e da tática de jogo e d) integrar o conteúdo da área das atividades físicas, da aptidão física e da área de conhecimentos numa atividade agregadora e em grupo de colegas que partilhem do mesmo interesse.

Quanto às **metodologias** estratégicas seguidas, a observação dos jovens e a necessidade da procura do equilíbrio emocional ditou a progressiva passagem de uma metodologia individual passiva e tradicional (escuta, preenchimento de fichas) para uma

¹⁰ Perímetro da cintura: o que é

metodologia ativa utilizando o método de instrução programa e estudo dirigido (correção e feedback imediato, decisão, participação e envolvimento do aluno na tarefa), o método de atribuição de tarefas diferenciadas de trabalho individual e coletivo, o método socrático nas aulas sincronia e o método centrado na aprendizagem baseada na sequência lógica do trabalho e da construção de um projeto associado ao bem comum, exercitando a chuva de ideias, interagindo em processo sistematizado e sequencial, com os seus pares, em grupos, com definição de objetivos autopropostos, respeitando datas e prazos, materializando ideais, manuseando e apropriando-se de conceitos e/ou conteúdos da EF, pesquisando e aprofundando os temas de interesse, criando movimentos corporais conexos pelo sentido e a ação (Sérgio, 1999) e percorrendo um caminho com maior equilíbrio, esperança e confiança.

Quanto às atividades **práticas** propriamente ditas propostas no processo de ensino e de aprendizagem com recurso às ferramentas digitais durante a pandemia destaca-se no trabalho individual: o treino funcional autónomo, responsável e consciente, de pelo menos, três vezes por semana; o autoquestionamento resultante da observação dos vídeos da plataforma FITescola sobre o risco e o efeito do sedentarismo e a falta de sono e a autorreflexão: Será que passo muito tempo sentado? Quanta massa gorda carrego? Estou na zona saudável referenciada na tabela FITescola? Quais as doenças associadas à gordura corporal e visceral? Durmo o necessário para predispor o meu cérebro a aprender? Cuido do meu metabolismo? Como devo intervir na melhoria da minha condição física? Qual é a minha condição física? Como seleciono e programo o áudio cronometrado (20 segundos de trabalho e 10 segundos de descanso - aumentando progressivamente ao longo das semanas de 1 a 4 séries) do treino funcional intervalado do método Tabata? Como seleciono os exercícios e como posso organizar de forma autónoma um circuito de treino respeitando o princípio de alternância, entre outros? Como evidenciar o registo de imagens e vídeos dos treinos/trabalhos realizados?

Quanto à aprendizagem baseada em projeto, a orientação durante as aulas sincronia por videoconferência em “salas simultâneas” destacou a organização de grupos de estudo, de pesquisa, o debate a apresentação, a interpelação, o questionamento, a procura de informação, a produção e mobilização do conhecimento abordando diferentes temas sobre os estilos de vida saudáveis (a prática de atividade física e o combate ao sedentarismo, atividade física e o combate ao stresse, a alimentação equilibrada, hábitos de higiene e a segurança, a aptidão física e a plataforma FITescola, a importância do repouso, a importância da hidratação, a importância da afetividade e o bom relacionamento interpessoal e a relação +exercício físico = + Aprendizagem) contemplados na área de conhecimentos e integrada com a área das atividades físicas

ênfatizando a utilidade do trabalho em contexto real a partir da identificação de problemas reais, intervindo com sugestões na solução dos mesmos num espaço de partilha e participação na apresentação do trabalho final.

Também, a avaliação, que faz parte integrante da relação triangular da planificação e da prática pedagógica acompanhou os reajustes do processo assumindo-se de forma formativa, reguladora e reflexiva.

3. Observao de resultados

Ao longo das treze semanas, foi reportada a assiduidade de um universo de 114 alunos (entre os 15 e 16 anos), de 5 turmas diferentes situada entre 89% a 95% nas aulas sincronia. O nível de cumprimento de tarefas durante as aulas assincronia foi progressivo nos meses de abril (66%), maio (82%) e junho (92%) no quais foi-se superando dificuldades técnicas e outros.

Na perspetiva docente, a Tabela1 evidencia o desempenho dos alunos nas diferentes práticas e atividades de aprendizagem ativa propostas ao longo das aulas do ensino de EF @ distância e na apresentação final dos grupos que seguiram a metodologia ativa baseada em projeto.

Os resultados da Tabela 1 são positivos (suficiente, bom e muito bom) e bastante aliciantes apesar da situação adversa de pandemia que afetou a realização presencial das aulas de EF e onde era pouco previsível a qualidade do seu desenvolvimento. Contudo, a Tabela 1 mostra que as estratégias propostas foram significativas porque afetaram positivamente o desempenho dos alunos, observado por criterios da avaliação, previamente contemplados e atempadamente informados, conseguindo-os envolver numa lógica de aprendizagem significativa por ser ativa, vinculativa, contributiva, social, funcional (relacionado com o saber fazer) e transformadora.

Os resultados da Tabela 1 são positivos (suficiente, bom e muito bom) e bastante aliciantes apesar da situação adversa de pandemia que afetou a realização presencial das aulas de EF e onde era pouco previsível a qualidade do seu desenvolvimento. Contudo, a Tabela 1 mostra que as estratégias propostas foram significativas porque afetaram positivamente o desempenho dos alunos, observado por criterios da avaliação, previamente contemplados e atempadamente informados, conseguindo-os envolver numa lógica de aprendizagem significativa por ser ativa, vinculativa, contributiva, social, funcional (relacionado com o saber fazer) e transformadora.

Tabela1- Desempenho do trabalho evidenciado pelos alunos no ensino @ distância de EF durante a pandemia

Critérios	Indicadores	Resultados Fr (%)
Conteúdo e forma do trabalho	Adequação do trabalho aos objetivos	90
	Aplicação de conhecimentos	90
	Qualidade da informação	90
	Originalidade na elaboração do trabalho	85
Atitudes	Autonomia	95
	Responsabilidade	89
	Iniciativa	72
	Espírito crítico	83
	Cooperação e participação	96
	Gestão do tempo	75
	Rigor na organização	92
Capacidade de Comunicação	Apresentação oral do trabalho	96
	Interesse global da apresentação	98
	Clareza e organização da exposição	83
	Utilização adequada dos meios audiovisuais	90

A compreensão dos problemas e riscos à volta do tema da pandemia aliados à necessidade de otimizar o corpo para a fazer frente (capacidade de prevenção, segurança e sobrevivência) mobilizaram o conhecimento dos temas teóricos (promoção da saúde respiratória através da aptidão aeróbica, da saúde metabólica, cardiovascular, óssea, mental, social e emocional e do bem-estar através dos estilos de vida saudáveis) previamente abordados no início do ano letivo, através da experiência prática e autónoma (aptidão física-treino funcional- atividades físicas como a dança e outras) integrada nos projetos de trabalho em grupo durante o confinamento social, diligenciando-se as condições necessárias (motivação e atitude ativa para aprender) de uma aprendizagem significativa segundo a teoria de Ausubel (1982) e potenciadora de competências (curiosidade, pensamento crítico, criatividade, organização, autonomia, responsabilidade, consciência do corpo, saúde e bem-estar).

Na perspetiva dos alunos foram identificados os significados das atividades vivenciadas e experienciadas através das diferentes propostas e muito em especial do trabalho orientado pela metodologia ativa baseado em projeto. No fim do ciclo do ensino @

distância foi aplicada uma ficha de autoavaliação em suporte digital de oito questões fechadas e duas questões abertas, ordenadas de maior a menor percentagem.

São apresentadas as respostas correspondentes ao nível de desempenho das categorias “muitas vezes e sempre”, em detrimento das categorias “algumas vezes e raramente”, a saber:

- Respeitei a opinião dos restantes elementos do grupo (91%)
- Compreendi o objetivo do trabalho proposto (85,5%)
- Participei na planificação do trabalho (85,5%)
- Fiquei envolvido no processo de criação/produto final (84%)
- Contribuí com recursos para a realização da tarefa (80%)
- Realizei atempadamente as tarefas que me foram atribuídas dentro do grupo (80%)
- Participei de forma crítica na pesquisa de informação (67,3%)
- Colaborei com os meus colegas na resolução dos problemas (54,5%)

Estes resultados implícitos no estudo das percepções e a dialogicidade dos intervenientes no processo de ensino e aprendizagem face ao significado atribuído às suas experiências de aprendizagem são um valioso contributo na construção profissional do docente, (Marcelo, 2009), na promoção de práticas educativas inovadoras e melhoria de atuação do professor. O cerne do seu estudo foi identificar as respostas mais marcantes na ótica dos alunos a partir do exercício de autorreflexão das questões abertas sobre “o quê aprendi com o projeto” e “o quê faria novamente se o repetisse”. Os resultados permitem recolher informação sobre o impacto, a relevância da prática vivenciada e os principais focos de aprendizagens. Também, evidenciam o papel das estratégias/aprendizagens metacognitivas (o aluno planifica, lida com a informação proveniente do meio, compreende os próprios processos de pensamento e avalia o que foi aprendido) na potencialização e suporte da aprendizagem (Ribeiro, 2003), ou seja, na capacidade de mobilizar o conhecimento integrado da EF (atividades físicas, matérias teóricas e aptidão física) associadas a uma prática corporal de compromisso pessoal e social e em consequência, de uma cidadania corporal ativa.

As respostas dos alunos foram organizadas e categorizadas por saturação segundo a análise de conteúdo (Bardin, 2008). Da primeira questão “o quê aprendi com o projeto” emergiram quatro focos temáticos de aprendizagem significativa associados às seguintes abordagens:

a) Aquisição de hábitos de um estilo de vida saudável (31,74%). Destacam-se os seguintes testemunhos entre outros: *Aprendi a fazer outros exercícios que são benéficos para o meu bem-estar* (aluno 9); *aprendi a importância de praticar exercício físico, de beber água e de ter uma alimentação equilibrada* (aluno 26); *...não se pode ficar sem fazer exercício* (aluno 30); *há várias maneiras de ter uma vida saudável* (aluno 41); *Aprendi que o pequeno-almoço era muito importante e devia dar mais valor a isso* (aluno 43); *aprendi que a saúde de todos é muito importante* (aluno 89); *aprendi a fazer um treino sozinho* (aluno 98); *que respeitar a alimentação é muito importante e que deve ser controlada com cuidado* (aluno 112); *aprendi a relaxar e ser muito ativa* (aluno 29); *a importância do desporto para a saúde* (aluno 66).

b) Mobilização de conteúdos integrados da disciplina de EF (22,22%). Destacam-se os seguintes testemunhos entre outros: *Aprendi a procurar informação sobre as características e os exercícios de surf em geral* (aluno 21); *aprendi que podemos conhecer os movimentos que o nosso corpo é capaz de realizar através da dança* (aluno 25); *fiquei a perceber melhor os benefícios do voleibol* (aluno 27); *fiquei com muito mais interesse no futebol e percebi melhor as regras do mesmo* (aluno 35); *a realização deste projeto permitiu enriquecer o meu conhecimento relativamente ao tema -basquetebol* (aluno 86); *aprendi que há muito conteúdo interessante dentro do desporto* (37); *aprendi um pouco mais sobre a dança e os seus benefícios e criei uma relação mais próxima com os meus colegas* (aluno 108); *aprendi a viver melhor neste tempo de quarentena, a dança trouxe-me mais tranquilidade* (aluno 104).

c) Valorização do trabalho coletivo (17,46%). Destacam-se os seguintes testemunhos entre outros: *Aprendi a trabalhar em grupo e a respeitar a opinião dos outros* (aluno 7); *ouvir as ideias das minhas colegas e trabalhar melhor em grupo* (aluno 47); *o trabalho de grupo é mais giro do que trabalhar sozinho* (aluno 68).

d) Valorização da afetividade (12,69%). Destacam-se os seguintes testemunhos entre outros: *aprendi que o afeto é mais importante do que nós pensávamos* (aluno 3); *este projeto fez-me perceber o quanto faz falta estarmos uns com os outros e aprendermos com as pessoas de quem gostamos* (aluno 50); *o quão importante é a afetividade no desporto* (aluno 1). No tema apresentado sobre a “afetividade” foi manifesta a necessidade de afeto por parte dos alunos para se sentirem bem consigo mesmos, mental, física e espiritualmente. Foram valorizados os pequenos gestos por parte do professor, como a capacidade de escuta e valorização das suas ideias, por ter impacto no clima da aula e no estado de bem-estar do aluno.

e) Descoberta do poder da música na prática de atividade física (7,93%). Destaca-se os seguintes testemunhos entre outros: *A música nos ajuda e anima a fazer exercícios* (aluno 76).

f) Promoção de atitudes responsáveis (7,93%). Destacam-se os seguintes testemunhos entre outros: *que temos de ser honestos e fortes (...) para fazer os trabalhos/exercícios* (aluno 12); *responsabilidade* (aluno 42).

A partir da segunda questão (o quê faria novamente se repetisse o trabalho em projeto) emergiram os seguintes resultados presumíveis de câmbio, melhoria e mudança de atitudes por iniciativa do aluno, organizados nas seguintes dimensões:

- a) Integral (45%): *acho que não mudaria nada pois todos os erros e detalhes ensinaram-nos a corrigi-los e melhorá-los em todos os níveis* (aluno 10); *nada, esteve bem* (aluno 81). O aluno valoriza a aprendizagem metacognitiva ativa e de natureza holística.
- b) Físico (30%). *Fazia mais vezes o treino* (aluno 39); *acho que talvez tentava fazer ainda mais coreografias* (aluno 52). O aluno valoriza a aprendizagem metacognitivas de natureza física e corporal.
- c) Atitudinal (25%). *Colaboraria mais com os meus colegas* (aluno 1); *faria mais pesquisas* (aluno 35); *colocava maior empenho e aprofundaria muito mais o trabalho* (aluno 45); *enviava o trabalho mais cedo* (aluno 78). O aluno valoriza a aprendizagem metacognitiva das atitudes em si.

Seguidamente, apresentamos alguns trabalhos que corroboram os resultados apresentados, cujos temas são transversais, da escolha dos grupos, associando uma atividade física/modalidade desportiva à pesquisa das características, modalidade/jogo e capacidades físicas específicas, benefícios da sua prática na perspetiva da saúde e do bem-estar, experiências pessoais. Damos destaque ao grupo que apresentou o trabalho sobre o “Rugby e o combate ao racismo na sequência da formação do cidadão” (aproveitando as manifestações antirracistas que decorriam no mundo na sequência da morte de George Floyd em plena pandemia). O significado deste trabalho perpassou o interesse da turma num momento crítico de confinamento aliado a problemas sociais atuais com debate, intervenções e posicionamento dos alunos. A aprendizagem metacognitiva foi evidenciada e o sentido da prática do desporto em si foi redimensionada para a formação de valores, afirmação do caráter do jovem, espírito de equipa e aprendizagem de trabalho coletivo.

Outro exemplo é o Projeto Desconfin@ desenvolvido numa outra turma organizada em quatro grupos de interesse que acompanhou a primeira fase de desconfinamento

associada a uma prática social responsável através da prática de uma atividade física. O resultado final dos projetos ficou registado e editado em vídeo com os seguintes temas: A dança não só move o corpo, mas também move a alma! Quão importante eram aqueles minutinhos ao ar livre! O exercício é essencial para o nosso corpo e a música ajuda bastante! Depois de uma fase como esta, aprendi a valorizar mais aquilo que tenho!

4. Considerações finais

Não há qualquer dúvida que a Educação Física é uma disciplina eminentemente prática. E é no corpo humano que a sua essência deixa o rasto da sua materialização.

Quê Educação Física no espaço virtual em tempo de pandemia e de isolamento social em contexto?

A pandemia despoletou novos olhares, processos e recursos.

Tornou-se obvio que o imperativo da observação direta e o controlo visual das aulas de Educação Física que asseguram os mecanismos do feedback e da própria avaliação na perspetiva do professor (Ramos & Gómez, 2019) deviam de ser substituídos no espaço virtual por outros processos de aprendizagem significativa, metacognitiva, mobilizadora do conhecimento, promotora de competências assumidas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória através da integração da abordagem curricular, de estratégias e metodologias de aprendizagem ativas e de uma avaliação reflexiva, autorreguladora e formativa.

Assim, em situação de pandemia, foi canalizada a associação cognitiva dos “Estilos de Vida Saudável e da Cidadania” dos conteúdos preliminares no início do ano letivo através das aprendizagens ativas, significativas e metacognitivas corporizadas no cuidado responsável e autónomo de si como a primeira premissa “da essência e da consciência”, para o posterior cuidado do outro, representando o princípio do ato social comprometido de forma pessoal com a prática de uma cidadania ativa social.

O retorno da qualidade interventiva dos jovens alunos estimulou o pensamento pós ativo (depois da ação) do docente face às descobertas e oportunidades da Educação Física @ distância no espaço virtual direcionada para uma prática corporal autónoma e responsável associada ao apoio dos processos metacognitivos em detrimento de uma prática associada ao controlo visual da prática das atividades físicas e/ou desportos, assumida como principal barreira @ distância.

Assim, a pandemia convocou a essência da Educação Física que é *a intenção e o sentido das ações e não uma prática predominantemente técnica* (Sérgio, 1999) e a redimensionou.

No presente estudo evidenciaram-se as barreiras e/ou os constrangimentos práticos, assim como, as oportunidades e/ou as potencialidades que emergiram das aulas virtuais de Educação Física, revelando o singular paradoxo, que, apesar de ter sido a área curricular mais prejudicada por ser de caráter prático, centrada, predominantemente, nas atividades físicas dos desportos individuais e coletivos e como tal, assumida no terreno educativo do incerto no espaço mundial (Heraldo, 2020) resultou ser a disciplina que melhor veiculou a sua cientificidade, para o diálogo e ação entre o corpo e o ambiente, potenciando o sentido da prática educativa da Educação Física para: a) a promoção de aprendizagens significativas e metacognitivas do aluno associadas aos cuidados e benefícios da saúde e bem-estar físico, cognitivo, emocional e social, e portanto mobilizadoras da capacidade de sobrevivência pessoal e coletiva durante o estado de emergência da pandemia COVID-19; b) a otimização de um corpo integrado capaz de compreender melhor o significado das suas aprendizagens através da experiência de se manter ativo e saudável; c) a construção de uma cidadania corporalmente consciente, comprometida com os seus atos e o bem-estar dos outros (família e/ou comunidade) e como tal, decisor e protagonista da sua identidade como ser responsável, autónomo, implicado e social.

Neste sentido, assume-se a redimensão da Educação Física voltada para uma prática educativa em contexto e mobilizadora de competências (conhecimento, capacidades e atitudes) que empoderam o aluno-cidadão ao longo da sua vida para saber lidar com as incertezas e desafios que caracterizam a educação contemporânea guiada pelo paradigma da complexidade (Morin, 2002) e legitimado no documento do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória emanado pelo Ministério da Educação (2018).

O isolamento social expôs a procura de um outro olhar, de uma outra dimensão da Educação Física, isto é, da essência da sua dimensão metacognitiva, de autogestão de um corpo integrado e da consciência da prática na construção dinâmica, interativa e inacabada do auto projeto dos “ser” cidadão, do ser aluno-cidadão.

Somos um corpo e tudo passa pelo corpo. Aprende-se com o corpo. O cérebro faz parte do corpo. A integração corporal veicula-nos para a conquista do caminho da harmonia pessoal e social. Será esta a outra face da moeda da prática da Educação Física? Será esta a outra face da moeda refletida nos “muitos” alunos que não se identificam com as dinâmicas da competição desportiva? Será esta a outra face da moeda dos alunos que redescobrem outras práticas corporais? Será esta a outra face da moeda que nos projete para o cuidado e a otimização da saúde global e do bem-estar ao longo da vida? Será esta a outra face da moeda que devemos refletir e repensar? Será esta a outra face da moeda que devemos reaproveitar, reciclar, incluir, complementar e acrescentar

ao existente? Será a outra face da moeda que denuncia a falta de conteúdos mobilizadores, estratégias ativas e forma de reflexão-avaliação da nossa prática educativa regular? Será esta a outra face da moeda de uma Educação Física que desenvolva competências para um mundo global, para uma sociedade mais justa e democrática e para o Homem-cidadão que idealizamos na formação das novas gerações? Será esta a face da moeda que reaproxima a condição humana na interação do ensino e da aprendizagem que nos empodere para os novos desafios?

Parece plausível afirmar, que mais do que a reinvenção de práticas decorrentes, houve suficiente humanidade capaz de nos empoderar para enfrentar os novos desafios do desconhecido!

Referências bibliográficas

Ausubel, D. P. (1982). *A aprendizagem significativa: a teoria de David Ausubel*. São Paulo: Moraes.

Bardin, L. (2008). *Análise de conteúdo* (3rd ed.). Lisboa: Edições 70.

Carneiro, R. (2003). *Fundamentos da educação e da aprendizagem: 21 ensaios para o século XXI* (2.^a ed.). Vila Nova de Gaia: Fundação Manuel Leão.

Clark, C., & Peterson, P. (1986). Teachers thought process. In M. Wittrock (Ed.). *Handbook of research on teaching* (pp. 255-296). New York: MacMillan.

Coutinho, S., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. & Vieira S. (2009). Investigação-ação: Metodologias preferencial nas práticas educativas. *Revista de Psicologia Educação e Cultura* (Vol. XIII n.º 2) pp. 445-479. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/10148>

Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho. Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade obrigatória.

Freire, P. (2002). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa* (25.^a ed.). São Paulo: Paz e Terra.

Gaspar, M., & Roldão, M. (2007). *Elementos do desenvolvimento curricular*. Lisboa: Universidade Aberta.

Heraldo (2020). Disponível em: <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2020/08/10/coronavirus-el-complejo-retorno-al-colegio-en-europa-1390349.html>
<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2020/08/10/coronavirus-el-complejo-retorno-al-colegio-en-europa-1390349.html>

Marcelo, C. (2009). Desenvolvimento profissional docente: Passado e futuro. *Sísifo* (8), 7-19.

Morin, E. (2002). *Os sete saberes para a educação do futuro*. Lisboa: Horizontes pedagógicos-Instituto Piaget.

Ramos, R & Gómez, N. (2019). La influencia del docente sobre la motivación, las estrategias de aprendizaje, pensamiento crítico y rendimiento académico de los estudiantes de secundaria en el área de Educación Física La influencia del docente sobre la motivación, las estrategias de aprendizaje, pensamiento crítico y rendimiento académico de los estudiantes de secundaria en el área de Educación Física. *Psychology, Society, & Education* Vol. 11(1), pp. 137-150. Disponível em: <http://repositorio.ual.es/handle/10835/6934>

Sérgio M. (1999). A racionalidade epistémica na Educação Física do século XX. In Sérgio M., Rosário, T., Feitosa A., Almada, F., Vilela J. & Tavares V. (1999). *O Sentido e a Ação*. (pp. 13-30) Lisboa: Coleção epistemologia e sociedade- Instituto Piaget.