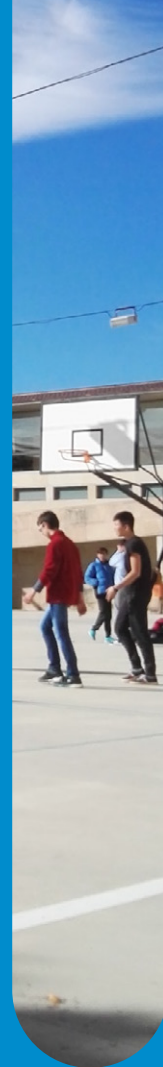


Propostas para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física e do Desporto Escolar

Ano Letivo 2020/2021

Julho 2020



Na elaboração do documento foram considerados os contributos:

- APEF Algarve, Aveiro, Braga, Castelo Branco, Coimbra, FozTejo, Leiria, Porto, Viana do Castelo, Viseu
- Comissão Instaladora das APEF de Açores, Lisboa, Madeira e Vila Real
- EUPEA – European Physical Education Association
- AEISEP – Association Internationale des Écoles Supérieures d'Éducation Physique
- Consejo COLEF (Espanha), na pessoa de Mónica Aznar



ÍNDICE

Introdução	4
A Educação (Física) no contexto da atual pandemia	6
Normativos de suporte	14
Condições de funcionamento da Educação Física e do Desporto Escolar	15
Critérios para a definição de risco	18
Situações de aprendizagem e treino em Educação Física	20
Organização do Desporto Escolar.....	22
Referências	24

Introdução

O ano letivo 2019/2020 terminou de forma atípica e totalmente inesperada. Num momento em que a prioridade clara e inequívoca era (e continua a ser) tentar proteger a vida de todos, particularmente dos mais vulneráveis, tornou-se necessário estender aos processos de ensino e de aprendizagem as profundas adaptações no funcionamento das sociedades, provocadas pela pandemia de COVID-19.

Estas adaptações representaram um desafio para todas as áreas curriculares/disciplinas e, julgamos poder afirmar, de modo muito particular para a disciplina de Educação Física. A iniciativa *#Estudo-EmCasa* e a adaptação da Educação Física para sessões online foram organizadas em circunstâncias de extrema dificuldade e nós, professores, devemos congratularmo-nos pela sua existência e pelo seu desenvolvimento. No entanto, devemos igualmente refletir sobre o impacto destas iniciativas na imagem e na ideia veiculada sobre a disciplina de Educação Física. Falhas e dificuldades neste processo foram reconhecidas por profissionais, escolas, associações representativas e mesmo pelo próprio Ministério da Educação.

O aproximar do início do ano letivo 2020/2021 remete-nos agora para outro importante desafio: encontrar as melhores soluções para o arranque presencial das aulas de Educação Física e dos treinos do Desporto Escolar no mês de setembro. Esta necessidade tem em consideração os efeitos particularmente negativos da ausência de aulas presenciais para a aprendizagem e para a saúde (nas suas diferentes dimensões) dos alunos, uma vez que pelas suas características a Educação Física terá sido uma das disciplinas mais afetadas pela situação de pandemia.

Considerando as orientações para a organização do ano letivo 2020/2021 da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE), da Direção-Geral da Educação (DGE) e da Direção Geral da Saúde (DGS), bem como as orientações da DGS em matéria de higiene e segurança em espaços escolares e/ou desportivos, o Position Statement da European Physical Education Association (EUPEA) e contributos de outras organizações nacionais e estrangeiras, a Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF) e o Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto (CNAPEF) vêm apresentar uma proposta de viabilização da Educação Física e do Desporto Escolar em “Regime Presencial”, considerando que este é o regime regra, de acordo com as orientações acima referidas.

Considerando a escassez de orientações relativas à organização da Educação Física nos documentos de referência para as escolas, esta proposta integra um conjunto de recomendações para uma prática segura e responsável, considerando a “nova normalidade”. Está orientada para o “Regime Presencial”, garante para todos os alunos, desde a Educação Pré-Escolar ao Ensino Secundário, de um currículo planeado, sequencial, organizado em Aprendizagens Essenciais e direcionado para um conjunto de finalidades orientadas para a promoção do desenvolvimento multilateral dos alunos, através de atividades físicas significativas, ecléticas e inclusivas.

Mesmo na possibilidade da adoção de um “Regime Misto”, para reduzir o número de alunos em simultâneo em cada escola, propõe-se que para a disciplina de Educação Física, pela sua característica iminentemente prática, sejam privilegiadas as atividades presenciais.

A ausência de aulas presenciais no 3.º Período no presente ano letivo, privando os alunos dos benefícios educativos da EF, ímpares no currículo dos ensinos básico e secundário, torna imprescindível que todos os alunos de todos os níveis de ensino voltem a participar nas aulas de Educação Física, no mínimo de acordo com os tempos letivos inscritos nas matrizes curriculares, uma vez que as finalidades e objetivos gerais da disciplina só podem ser plenamente alcançados através de aulas presenciais.

Para que tal aconteça, entendemos que deve ser antecipadamente considerado um conjunto de variáveis (organização da escola, adaptações ao processo de ensino e aprendizagem, etc.) que permitam, de uma forma mais ou menos restritiva e em função do desenvolvimento da situação sanitária, que a Educação Física e o Desporto Escolar se desenvolvam em condições de segurança e de forma adaptada aos diversos contextos. Esta antecipação é fundamental para que as escolas e os professores se possam preparar atempadamente para responder de modo eficaz ao retomar das aulas presenciais.

As Direções de Escolas / Agrupamento de Escolas, no respeito pela sua autonomia face às condições que cada contexto escolar representa, devem adaptar a sua organização geral e, em particular, da Educação Física, nomeadamente ao nível dos horários, da gestão dos grupos turma, da utilização de espaços, de equipamentos, de materiais fixos e outros.

Os professores de Educação Física são competentes, na sua especialidade, para enquadrar a atividade educativa na área da Educação Física e do Desporto Escolar no respeito pelas decisões higieno-sanitárias e pelas indicações constantes deste documento, que deverão ser igualmente consideradas em qualquer decisão superior relativa ao desenvolvimento desta área no sistema educativo.

A Educação (Física) no contexto da atual pandemia

A educação é um direito universal e, em situações de emergência, garante dignidade e proteção física, psicossocial e cognitiva, proporcionando espaços seguros de aprendizagem onde crianças e jovens vulneráveis podem ser identificados e apoiados. No entanto, no contexto da atual pandemia, 70% (cerca de 1200 milhões) dos estudantes de todo o mundo, em mais de 150 países, viram a sua educação suspensa e transformada num modelo online, com níveis de apoio (designadamente da escola e da família) e de acesso aos recursos que permitem a continuação da sua educação muito desiguais¹.

Em matéria de Educação, a UNESCO reconhece na Educação Física um poder particular na mitigação do impacto psicossocial de conflitos e desastres, ao possibilitar uma sensação de rotina, estabilidade, estrutura e esperança no futuro². O Desporto, parte integrante e fundamental da Educação Física, pode desempenhar um papel importante no empoderamento dos indivíduos e comunidades, por exemplo, junto de grupos particulares como as mulheres e os jovens, contribuindo, portanto, para a concretização de metas nas áreas da saúde, educação e inclusão social⁵.

A Organização Mundial de Saúde recomenda 150 minutos semanais de atividade física moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa para adultos. Em relação às crianças e aos jovens em idade escolar, a organização recomenda a prática diária de pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa¹¹. Os benefícios do exercício regular a diferentes níveis, especialmente em momentos de isolamento, ansiedade, crise e medo, estão devidamente comprovados⁵.

A prática de atividade física tem sido reconhecida como um fator relevante na promoção de saúde e do bem-estar durante a atual pandemia. Apesar de existirem variações entre jurisdições, a prática de atividade física foi, em muitos países, assegurada mesmo durante o período em que foi decretado “Estado de Emergência”^{7,8}. Este é um importante indicador de que os decisores políticos reconhecem a importância da atividade física na criação e manutenção de estados de saúde e bem-estar positivos. Durante a atual crise pandémica, a investigação científica e diversos especialistas vieram reforçar este importante papel da Atividade Física, nomeadamente, no fortalecimento do sistema imunitário e na redução de processos de inflamação⁷, reduzindo o risco e a extensão da infeção; na diminuição do risco de sofrer de comorbidades como as doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e oito tipos de cancro, fatores de risco reconhecidos para os doentes COVID-19^{7,10}, e na prevenção e no tratamento da ansiedade, depressão e outras doenças mentais que, em períodos de incerteza, medo e isolamento social, poderão surgir ou agravar-se^{3,4,6}.

Existem ainda muitas questões por compreender sobre como as políticas relacionadas com a crise pandémica (ex: extensão do confinamento) e as próprias circunstâncias que derivam desta (ex: sentimentos de medo, crise socioeconómica), estão a afetar a prática de atividade física³ e, consequentemente, a saúde e o bem-estar da população mundial. No entanto, existe um padrão de questões que estão a emergir entre investigadores e sobre as quais pensamos ser essencial refletir.

O potencial da Atividade Física como estratégia de mitigação do impacto do novo coronavírus

Embora a literatura atual proveja fortes indicadores científicos sobre a relevância da Atividade Física para a saúde pública no contexto da pandemia de COVID-19^{3,4,7}, nenhum estudo examinou especificamente o impacto do Atividade Física nas infeções por SARS-CoV-2 ou produziu dados diretamente relacionados com a evolução das estratégias de controlo da infeção que podem ter impacto nos níveis de prática da Atividade Física.

Quando analisamos o potencial impacto da Atividade Física durante a crise pandemia deveremos ter em consideração dois princípios: 1) Reconhecendo a gravidade da crise sanitária que vivemos, não podemos, contudo, permitir que a prevenção da infeção por SARS-CoV-2 incremente outros riscos para a saúde⁴; 2) Ser-se fisicamente ativo é uma forma simples e eficaz de lidar, tanto numa perspetiva preventiva como interventiva, com os riscos negativos para a saúde que o confinamento, longos períodos de inatividade⁴, ou até mesmo a infeção por SARS-CoV-2, podem acarretar^{7,9}.

No contexto da pandemia de SAR-CoV-2 e baseando-se em anteriores epidemias (SARS-CoV, MERS), especialistas internacionais têm explorado o impacto indireto da Atividade Física no combate a infeções. Sobre os efeitos salutogénicos da prática de atividade física, são referidas⁷ quatro possíveis formas de a mesma ter impacto no alívio das consequências da pandemia do COVID-19.

Primeiro, a Atividade Física tem o potencial de reduzir a severidade das infeções causadas pela COVID-19. A inflamação causada pelo conflito entre o nosso sistema imunitário e o vírus causa dano em tecidos, atingindo particularmente os pulmões e produzindo dificuldades respiratórias que podem implicar intervenções médicas como a utilização de ventilação assistida. Quando as pessoas são fisicamente ativas de forma moderada^{4,7}, o seu sistema musculoesquelético produz componentes que melhoram a resposta imunitária e reduzem a inflamação. Desta forma, o potencial de aumento da atividade física para reduzir o número de pessoas infetadas que necessitam de hospitalização e ventiladores pode ajudar a reduzir a extensão em que os sistemas de saúde ficam sobrecarregados por casos de infeção grave.

Segundo, porque a Atividade Física tem os efeitos fisiológicos imediatos já mencionados no primeiro ponto, as pessoas podem diminuir o risco de contrair infeções virais severas, assim como o risco que adquirir ou agravar múltiplas doenças crónicas, simplesmente por praticarem atividade física ligeira a moderada.

Terceiro, sintomas de stress, ansiedade, depressão ^{4,6,7} e o risco de stress pós-traumático ou suicídio⁹ irão aumentar durante e após a pandemia devido às ameaças à saúde que vivemos, a perdas de emprego e redução de rendimentos ou ao isolamento social. Ser-se fisicamente ativo tem benefícios importantes para a saúde mental e encorajar as pessoas a manterem-se ativas poderá ajudá-las a lidar com os sentimentos negativos decorrentes das circunstâncias que estão a vivenciar, evitando o surgimento ou o agravamento de doenças mentais ^{7,14}.

Quarto, a resposta do corpo humano ao stress cria desequilíbrios entre os níveis de cortisol e outras hormonas que afetam negativamente o sistema imunitário e os níveis de inflamação. Assim, o stress psicológico afeta os processos biológicos subjacentes ao combate à COVID-19, mas a restauração do equilíbrio do cortisol é outro mecanismo pelo qual a atividade física pode intervir indiretamente, beneficiando a imunidade e regulando os níveis de inflamação ⁷.

Oportunidades de prática de Atividade Física durante a crise

O Departamento de Assuntos Sociais e Económicos da ONU refere, sobre o papel da atividade física na inclusão social e no bem-estar, que muitos indivíduos não têm a possibilidade de participar em atividades físicas regulares individuais ou de grupo pelo que, sob tais condições de vida, muitos tendem a ser menos ativos fisicamente ^{3,5}, a ter períodos de ecrã mais longos, padrões de sono irregulares e piores dietas que resultam em ganho de peso e diminuição da aptidão física. Durante a crise pandémica as famílias com estatuto socioeconómico mais baixo ficaram especialmente vulneráveis aos efeitos negativos das regras de confinamento, uma vez que tendem a possuir menos condições de habitabilidade e espaços mais confinados, dificultando a prática de exercício físico ⁵.

As soluções criadas para a continuidade dos processos de ensino e aprendizagem durante a fase de confinamento, apesar de importantes, vieram incrementar a disparidade de oportunidades entre crianças e jovens de diferentes estratos socioeconómicos.

Acreditamos que a presença na escola, de forma regulada pelas autoridades de saúde e direções escolares, será a única forma de diminuirmos esta desigualdade no acesso à educação.

As aulas de Educação Física constituem-se como um espaço seguro e privilegiado para a prática

de atividade física inclusiva, na medida em que é acompanhada por técnicos qualificados que zelarão pelas aprendizagens e pela segurança dos alunos, independentemente do estrato social a que pertencem ou das condições de habitabilidade possivelmente desfavoráveis, em que alguns destes poderão viver.

Em Portugal, o Desporto Escolar, enquanto complemento curricular da Educação Física, possui características importantes que serão também uma mais-valia na gestão de outras duas pandemias anteriores à pandemia de COVID-19: a Inatividade Física e o Sedentarismo ¹⁶. Por outro lado, sabemos pela investigação que o sistema de Desporto Escolar em Portugal possibilita uma equidade que é desejável, no acesso à prática de Atividade Física e Desportiva. Este é gratuito e, portanto, proporciona oportunidades iguais a alunos de estratos socioeconómicos diferentes ¹⁷. Por outro lado, desempenha também um papel importante na inclusão ao minimizar diferenças entre géneros e ao permitir que todos ao aluno possam participar independentemente das competências motoras que têm desenvolvidas, sob a supervisão de um adulto especialista. Este será um garante da capacidade que as escolas têm de, neste momento crítico, estender uma oferta de oportunidades de atividade física gratificante e adequada, de forma gratuita e inclusiva.

Impacto imediato e a médio-longo prazo das políticas de confinamento e isolamento social na saúde mental da população, particularmente das crianças e jovens em desenvolvimento

Os esforços atuais para conter a disseminação do COVID-19 exigiram distanciamento físico repentino e comumente obrigatório, removendo muitas fontes regulares de ligação social da vida das pessoas. O homem é um ser social. As relações isomorfas [1] são para o homem uma necessidade tão básica quanto a alimentação ou o sono¹². De facto, sentir-se insuficientemente ligado a outros está associado a profundas e duradouras consequências negativas para a saúde, conduzindo mesmo a um aumento da mortalidade¹³. É possível que os efeitos negativos do isolamento social se estendam para além do período de distanciamento físico, podendo afetar a população nos anos que se seguirão à pandemia ¹³. As crianças e os adolescentes, em particular, estão substancialmente sujeitos a efeitos de longo prazo de situações de privação social e isolamento¹⁵ a nível neuroquímico, de estrutura cerebral e de alteração de comportamentos associados a problemas de saúde mental (e.g. ansiedade, depressão, transtornos obsessivos compulsivos) ¹³. Esta será uma importante questão a termos em consideração quanto às consequências a longo prazo das medidas globais de prevenção da COVID-19.

A atividade física pode influenciar os sintomas depressivos por meio de uma variedade de mecanismos psicossociais e biológicos, como o estimular da neuroplasticidade nas regiões do cérebro

implicadas na depressão, a redução da inflamação ou promoção da autoestima¹⁴. A maioria dos estudos neste domínio demonstrou esses efeitos com atividade física moderada a vigorosa, mas a atividade leve pode atuar por caminhos semelhantes. Longos períodos de comportamento sedentário podem eliminar esses benefícios protetores, aumentando potencialmente o risco de sintomas depressivos⁶.

O papel da Educação Física e do Desporto Escolar na atual crise pandémica

Os princípios de organização curricular da disciplina de Educação Física pretendem garantir o desenvolvimento de um conjunto de competências (conhecimentos, capacidades, atitudes e valores) orientadas para a promoção de uma cidadania responsável, ativa e saudável.

A própria organização do currículo de Educação Física assenta na capacidade de as escolas e os professores concretizarem as finalidades e os objetivos gerais da Educação Física, assumindo uma conceção sociocrítica de participação dos alunos que garanta uma “atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem e que se concretiza: 1) no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros; 2) na promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos; 3) nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles; 4) na valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades; 5) na orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades” (Programa de Educação Física do 3ºCiclo do Ensino Básico, p. 5).

A Educação Física e o Desporto Escolar, como espaços de formação integral, com características únicas e por isso insubstituíveis no sistema educativo, permitem o desenvolvimento de competências através e nas atividades físicas e desportivas, promovendo estilos de vida saudável, valores de cidadania e o desenvolvimento multilateral, em torno de valores de sociabilização.

Os objetivos gerais da disciplina contemplam a “participação ativa em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel

de parceiros quer no de adversários;

- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.” (Programa de Educação Física do Ensino Secundário, p. 13-14).

A disciplina de Educação Física promove, de forma ecológica e integrada, o desenvolvimento completo e harmonioso do aluno em diferentes domínios através de situações de ensino-aprendizagem em três às áreas de extensão:

- **Atividades Físicas**, onde se incluem as diferentes áreas (Atividades Físicas e Desportivas, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atividades de Exploração da Natureza, Jogos Tradicionais), subáreas (como jogos coletivos, ginástica ou atletismo) e matérias (como voleibol, ginástica de solo, danças sociais);
- **Aptidão Física**, com a demonstração das capacidades físicas com referência ao programa FITescola;
- **Conhecimentos**, relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Durante a crise pandémica, com a necessária resposta no setor da educação através do desenvolvimento de aulas *online* e da iniciativa *#EstudoEmCasa*, parte significativa dos benefícios educativos da disciplina de Educação Física ficaram em suspenso, de forma por nós considerada substancial. As limitações impostas à prática das Atividades Físicas, área estruturante do currículo da Educação Física, particularmente comprometida no processo de E@D, e o enfoque dado à “manutenção e/ou

elevação da aptidão física, na perspectiva da saúde e do bem-estar” e da “aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física” deixam em aberto um conjunto de preocupações relativamente ao próximo ano letivo.

A EUPEA, apoiada pelas associações nacionais de professores que a constituem e pela AEISEP (*Association Internationale des Écoles Supérieures d'Éducation Physique*), publicou um *Position Statment* que alerta para o impacto “dos novos ambientes de aprendizagem [durante o estado de emergência] no desenvolvimento dos alunos e que, neste contexto de crise, pretende auxiliar decisores políticos, líderes escolares e professores na criação de condições de oferta de uma Educação Física de qualidade, segura e envolvente”. Neste sentido, são emanadas pela EUPEA indicações que deverão ser consideradas em qualquer decisão superior referente às dinâmicas organizativas da Educação Física (e, com as devidas adaptações, do Desporto Escolar):

- O tempo curricular da Educação Física deve ser garantido pelo menos até o nível estabelecido antes da crise Pandémica;
- A Educação Física não deve ser confundida com uma oferta única e não estruturada de atividade física / aptidão física (como a oferecida pelos *media* digital);
- A Educação Física deve ser lecionada por professores qualificados profissionalmente para esse fim;
- As instalações de atividade física, internas e externas, devem ser reservadas para as aulas obrigatórias de Educação Física;
- A aula presencial de Educação Física é a única maneira de aprender atividades físicas, mantendo o controle e a qualidade;
- A Educação Física deve ser lecionada, assegurando os princípios do ecletismo e da inclusão;
- A Educação Física deve encarar o desafio da crise, respeitando as diretrizes nacionais de saúde;
- Escolas e professores devem adotar práticas seguras em relação à higienização de alunos e equipamentos, de acordo com os Planos de Contingência das escolas, aprovados pela sua direção;
- Nos níveis nacional e local, os representantes da profissão de educação física devem trabalhar com políticos, pais, diretores de escolas e decisores, para atender às exigências [da atual crise pandémica].

O Desporto Escolar ao “estimular a prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados



a uma cidadania ativa” concorre, em sinergia com a Educação Física, para a criação de cidadãos literados e participativos em sociedade. Durante a cessação dos treinos presenciais os alunos ficaram privados dos efeitos benéficos que a investigação científica descreve como decorrentes da prática desportiva na escola e que se situam maioritariamente ao nível da saúde física e mental, da inclusão social e da aquisição de valores morais (ex: colaboração, superação, vontade, autocontrolo, tolerância, etc.) proporcionados pela prática desportiva.

De forma sumária, ao considerarem-se os dados reportados pela investigação científica acerca do impacto positivo da prática de atividade física na prevenção e no tratamento de infeções, do impacto negativo do isolamento social na população geral, em particular nas crianças e adolescentes, e dos efeitos protetores da atividade física moderada na saúde mental, assim como o impacto da pandemia na criação de desigualdades no acesso à educação, acreditamos que, sob orientação das autoridades de saúde em matéria de criação e controlo de condições sanitárias e considerando a posição oficial da EUPEA sobre a qualidade do ensino da Educação Física no contexto da COVID-19, ***o retorno da Educação Física e do Desporto Escolar presenciais será uma mais-valia para o bem-estar e saúde das crianças e jovens em idade escolar em Portugal.*** Acreditamos que o valor educativo e protetor de uma Educação Física e de um Desporto Escolar de qualidade será importante no decorrer dos esforços para o controlo e supressão da pandemia da COVID-19. Os professores de Educação Física estão certamente preparados para cumprir o seu papel neste contexto tão particular da nossa existência.

Normativos de suporte

CONSELHO DE MINISTROS

- Resoluções relativas a situações de emergência, calamidade, contingência e alerta, no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

DGESTE / DGE / DGS

- Orientações - Ano letivo 2020/2021
- Orientações para a organização do ano letivo 2020/2021
- COVID-19 Medidas de Prevenção e Controlo em Centros de Atividades de Tempos Livres (CATL)
- COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto e ao Ar Livre
- Aprendizagens Essenciais
- Programas Nacionais de Educação Física
- Programa do Desporto Escolar

Condições de funcionamento da Educação Física e do Desporto Escolar

As condições de funcionamento das aulas de Educação Física e dos treinos de Desporto Escolar devem ser equacionadas no contexto das decisões de organização geral de cada escola e considerar as orientações definidas pelas autoridades de Saúde sobre distanciamento social, higiene e utilização de materiais e equipamentos.

A operacionalização de um plano de funcionamento deve considerar a realidade educativa de cada escola, bem como as suas características físicas², cujas limitações e possibilidades particulares devem ser apreciadas pelos respetivos órgãos de gestão pedagógica em conjunto com os grupos/departamentos de Educação Física.

A definição de regras comuns a todas as escolas seria um procedimento redutor das possibilidades de organização de uma escola. Essa definição, a ser operacionalizada em cada escola, deve ser devidamente apresentada e interiorizada por todos os elementos da comunidade escolar, designadamente professores, pessoal não docente, alunos e encarregados de educação, também com o objetivo de transmitir uma mensagem de exigência de cumprimento das normas estabelecidas e de confiança nessas mesmas normas.

Na operacionalização do plano de funcionamento podem ser consideradas as seguintes variáveis:

Relativas aos horários, às turmas e aos grupos-equipa:

- O horário de Educação Física na mancha horária letiva;
- O horário dos treinos do Desporto Escolar;
- O número de alunos por turma / grupo-equipa;
- O número de turmas por tempo letivo;
- O número de grupos equipa existentes na escola.

Relativas aos espaços e materiais:

- A existência de espaços exteriores formais e informais;
- Dimensões dos espaços de aula, interiores e exteriores;

² Uma escola com um pavilhão afastado dos restantes edifícios terá uma lógica de organização necessariamente diferente de uma escola com um pavilhão inserido num único edifício; uma escola com 2 turmas por ano até ao 6º ano, terá condições de organização diferentes de uma escola com 9 turmas por ano em todos os ciclos.

- Número e dimensão de vestiários/balneários;
- Número e características do material disponível;
- Os recintos desportivos ou outros espaços envolventes à escola, principalmente ao ar livre, utilizáveis para a prática de atividade física.

Apresenta-se em seguida, e a **título meramente exemplificativo**, um conjunto de procedimentos que cada escola deve considerar (e adotar ou não, conforme a sua realidade) na elaboração do respetivo plano. Não se pretende que seja exaustiva nem muito menos impositiva, mas apenas que se constitua como auxiliar na definição das condições de funcionamento da Educação Física e do Desporto Escolar.

Exemplos de procedimentos a desenvolver pela escola na organização de horários:

- Reduzir o número de turmas em aula de Educação Física ou em treinos de Desporto Escolar por tempo letivo;
- Colocar as aulas de Educação Física em contra horário (ex. aulas das restantes disciplinas maioritariamente de manhã, Educação Física de tarde);
- Desfasar horários de início e final das aulas ou treinos, desfasando assim, entradas e saídas nos balneários;
- Aulas de Educação Física com desdobramento de turmas;
- (...)

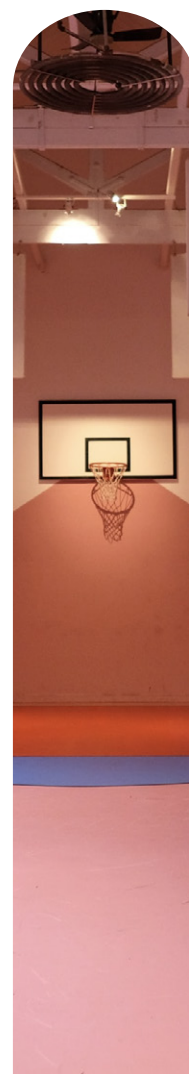
Exemplos de procedimentos para organização do acesso a balneários/vestiários e espaços de aula, que deverão estar integrados no Plano de Contingência de cada Escola e respeitar o Código de Conduta definido pela tutela:


- Criar corredores de circulação única, colocando guias e sinais visuais no chão para facilitar o distanciamento físico;
- Dar orientações aos alunos sobre como circular em segurança, praticando com os mesmos as transições entre espaços;
- Disponibilizar dispensadores de solução à base de álcool para a limpeza das mãos, separados em diferentes pontos dos espaços de aula, para evitar aglomerados de alunos na sua utilização;
- Publicitar adequadamente a necessidade de higiene adequada das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico, dando orientações aos alunos sobre estas normas;
- Promover a higienização das mãos à entrada e à saída das aulas de Educação Física e dos treinos de Desporto Escolar;
- Utilizar calçado exclusivo;
- Higienizar frequentemente as superfícies, bem como os equipamentos e materiais utilizados nas aulas/treinos;

- Organizar os vestiários/balneários de modo a que não haja aglomeração de alunos, incluindo na arrumação dos pertences dos alunos;
- Interditar pontos de água, recomendando a alunos, professores e assistentes operacionais a utilização de garrafas de água individuais.
- (...)

Exemplos de procedimentos a desenvolver pelos alunos (com apoio dos encarregados de educação no caso dos mais jovens), desde a preparação do material em casa até à sua higienização e arrumação depois de utilizado, passando pelo acesso a balneários/vestiários e instalações desportivas e pela realização das aulas/sessões de treino:

- Cuidar do seu equipamento de Educação Física e Desporto Escolar, em casa e na escola, de modo a minimizar o risco de contágio, considerando sempre os procedimentos estabelecidos e recomendados pela escola;
- Respeitar todos os procedimentos definidos pela escola no que toca a normas de circulação, utilização de vestiários/balneários, higienização, etiqueta respiratória e distanciamento físico;
- Na entrada para o espaço de aula, voltar a desinfetar as mãos, manter o distanciamento de segurança definido relativamente aos colegas;
- Evitar tocar com as mãos na cara em qualquer situação e momento.
- (...)





Relativamente às atividades educativas a desenvolver nas aulas de Educação Física e nos treinos de Desporto Escolar (situações de aprendizagem e treino), devem ser considerados como critérios de definição de risco a distância entre pessoas, a utilização e a partilha de materiais e o contacto com as mãos no solo.

Tendo em conta os referidos critérios, considera-se que diferentes situações podem apresentar risco não incrementado, risco potencialmente incrementado e risco incrementado. O “incremento” no risco de infeção associado a cada uma destas características tem como referência o nível de risco “base” inerente à frequência da escola por parte dos alunos. Nessa situação, considera-se que:

- a)** realizar atividades de Educação Física ou Desporto Escolar sem utilizar materiais, sem contactar com o solo e mantendo o distanciamento em relação aos colegas não aumenta o risco de infeção;
- b)** utilizar materiais não partilhados e contactar direta ou indiretamente com o solo representa um aumento potencial porque, apesar de todos os cuidados, é difícil garantir uma higienização total dos mesmos;
- c)** a partilha de objetos e um menor distanciamento físico incrementa o risco, sendo que com a manutenção dos grupos de trabalho e de algum distanciamento se pretende que esse incremento seja o menor possível.

Assumindo o princípio de que os níveis de restrição devem ser respeitados de forma idêntica nas diversas matérias do currículo da Educação Física e nas diferentes modalidades do Desporto Escolar (embora algumas, na sua versão formal, impliquem fatores de risco incrementado – ex: jogo de 7x7 no Andebol), a decisão pedagógica sobre as situações de aprendizagem a adotar em ambos os contextos deve respeitar os níveis de risco apresentados. Essas situações de aprendizagem serão condicionadas pelas variáveis inerentes a cada contexto (designadamente as características dos alunos, dos espaços, dos materiais, do ambiente pedagógico).

Não foram presentemente equacionadas atividades que impliquem contacto físico, uma vez que quando as mesmas forem consideradas seguras pelas autoridades de saúde o funcionamento da Educação Física e do Desporto Escolar será globalmente normal (ainda que se possa e deva continuar a privilegiar o reforço de medidas de higiene individual e dos espaços e a manutenção dos

grupos de trabalho, por exemplo), deixando de fazer sentido a generalidade das considerações ora tecidas.

Importa ainda esclarecer que, não tendo sido considerada no presente esquema como critério de definição de risco, a utilização de espaços exteriores deve ser, sempre que possível, privilegiada, bem como a celebração de parcerias com outras entidades que disponibilizem espaços para esse efeito.

Face às condicionantes anteriormente referidas e ao nível de risco associado às diferentes atividades, apresentam-se as características das atividades associadas a cada nível de risco, bem como exemplos (uma vez mais não se pretende ser exaustivo ou impositivo) de situações de aprendizagem e de treino que, respeitando essas condicionantes, possibilitem a lecionação das três áreas do currículo da disciplina.

Característica da Atividade	Risco	Exemplos de situações de aprendizagem e treino
Os alunos encontram-se distribuídos pelo espaço de aula mantendo uma distância estática ou dinâmica de 2 a 3 metros, não utilizam materiais e não contactam direta ou indiretamente com as mãos no solo	Risco não incrementado	<ul style="list-style-type: none"> • Situações de exercitação individual, sem materiais; • Dança (line dance); • Situações individuais de treino de diferentes capacidades motoras, sem materiais. • (...)
Os alunos encontram-se distribuídos pelo espaço de aula mantendo uma distância estática ou dinâmica de 2 a 3 metros, utilizam materiais não partilhados e podem contactar direta ou indiretamente com as mãos no solo	Risco potencialmente incrementado	<ul style="list-style-type: none"> • Situações de ginástica no solo em que cada aluno utiliza um tapete³; • Situações de jogos desportivos coletivos em que cada aluno manuseia uma bola³; • Situações de patinagem em que cada aluno utiliza um par de patins; • Situações de aptidão muscular que impliquem utilização de materiais e contacto com as mãos no solo. • (...)
Os alunos encontram-se distribuídos pelo espaço de aula mantendo uma distância estática ou dinâmica de 1 a 2 metros, partilham materiais em pequenos grupos e podem contactar direta ou indiretamente com as mãos no solo	Risco incrementado	<ul style="list-style-type: none"> • Situações de ginástica de aparelhos em que os materiais são partilhados por um grupo reduzido de alunos³; • Situações de jogos de raqueta em que a bola/volante circula entre dois alunos³; • Situações de jogos desportivos coletivos em que uma bola circula dentro de um grupo reduzido de alunos³. • (...)

Tabela 1- Risco de transmissão

³ Desde que haja condições para proceder à respetiva higienização, bem como à higienização das mãos, no final de cada utilização.

Situações de aprendizagem e treino em Educação Física

A proposta para a organização da Educação Física aqui considerada observa a necessidade de articulação entre as restrições impostas pela pandemia e os princípios e valores defendidos nos referenciais da educação, nomeadamente, no currículo da Educação Física.

Neste contexto, deve continuar-se a trabalhar no sentido das finalidades, dos objetivos e das aprendizagens essenciais em todos os níveis de educação e ensino, selecionando-se atividades que respeitem as regras de segurança definidas. Os docentes podem precisar de salientar/priorizar determinadas áreas, subáreas e matérias do currículo que sejam consideradas mais seguras e apropriadas ao momento em que vivemos.

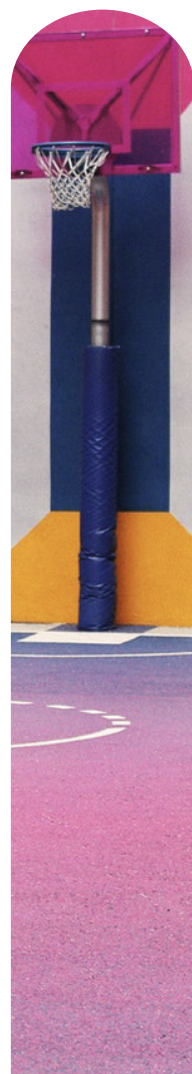
Esta perspetiva e esta proposta são suportadas pelos seguintes princípios:

- As aulas de Educação Física são de carácter presencial;
- Devem abarcar as 3 áreas do currículo da disciplina – Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos (ainda que com as adaptações consideradas necessárias);
- Particularmente a área das Atividades Físicas deve integrar objetivos e situações de aprendizagem e treino capazes de acomodar as recomendações das autoridades de Saúde, considerando as particularidades de cada Escola / Agrupamento de Escolas (como dimensão dos espaços de aula, número de turmas em simultâneo, entre outras), sem perder de vista os objetivos gerais da Educação Física;
- No estrito respeito das diretrizes emanadas superiormente, a participação dos alunos nas aulas de Educação Física exige que as Escolas / Agrupamento de Escolas considerem o conhecimento especializado do departamento/grupo de Educação Física nas suas decisões e na implementação flexível das adaptações necessárias ao enquadramento das diferentes realidades.

Apresenta-se em seguida, e a título meramente exemplificativo, um conjunto de procedimentos e estratégias que cada professor deverá considerar na preparação e na condução das suas aulas:

- Quando tiver possibilidade de optar, usar os espaços exteriores;
- Ao usar um espaço interior, sempre que possível manter portas e janelas abertas;
- Demarcar áreas para assegurar o distanciamento físico entre os alunos;
- Privilegiar as tarefas individuais;
- Nas tarefas de grupo, privilegiar a manutenção dos grupos ao longo da aula;

- Reduzir a partilha de materiais;
- Desenvolver situações de aprendizagem com grupos reduzidos em espaços amplos;
- Nos jogos desportivos coletivos, considerar a utilização de jogos reduzidos e condicionados.
- (...)



Organização do Desporto Escolar

Considerando a importância da continuidade do projeto e das condições existentes em 2019/2020 para o desenvolvimento do Desporto Escolar em 2020/2021, o respetivo funcionamento deve considerar as restrições definidas pelas autoridades de Saúde sobre distanciamento social, higiene e utilização de materiais e equipamentos.

Esta perspetiva e esta proposta são suportadas pelos seguintes princípios:

- Os treinos de Desporto Escolar têm carácter presencial;
- A eventual suspensão ou adequação dos quadros competitivos do Desporto Escolar, mais ou menos prolongada, não deve condicionar as possibilidades de funcionamento dos grupos-equipa em cada escola, bem como o desenvolvimento de ações enquadráveis na atividade interna, desde que garantidas as condições higieno-sanitárias e de saúde definidas;
- Devem ser garantidas as condições para o desenvolvimento dos projetos de Desporto Escolar à semelhança do que aconteceu nos anos anteriores, designadamente no que se refere à atribuição de créditos horários às Escolas/Agrupamentos de Escolas, que deverão ser atempadamente comunicados aos respetivos Diretores.

Reconhecendo que a existência de atividades competitivas do Desporto Escolar em regime presencial poderá neste momento não ser aconselhável, compreendemos que durante parte do próximo ano letivo estas possam ser inexistentes. No entanto, devemos reconhecer igualmente que tão importante como a atividade competitiva é a atividade na escola, e que, com as devidas precauções e adaptações nas situações de treino, deveremos continuar a promover a participação dos alunos nas atividades formativas/de treino e de melhoria/aperfeiçoamento das suas competências nas modalidades em questão, bem como a dinamizar os grupos equipa de forma a que tal seja possível, para benefício da saúde e do bem-estar dos alunos.

Em síntese, o principal objetivo deverá ser manter e reforçar a existência do treino presencial, com as adaptações necessárias, nas modalidades inscritas em cada um dos projetos de Desporto Escolar. Neste momento, mais do que nunca, a oferta de prática regular e significativa de atividade desportiva, assume particular relevância para a elevação dos níveis de saúde, da coesão, do sentido cívico e possibilita excelentes oportunidades de exploração de outras capacidades e competências.

Apresentam-se em seguida alguns exemplos de possíveis adequações no âmbito dos projetos de Desporto Escolar:

- Possibilidade de se diminuir o número mínimo de alunos para a constituição de cada grupo-equipa;
- Possibilidade de excepcionalmente as escolas poderem rever o seu projeto de Desporto Escolar acrescentando ou substituindo modalidades por outras que mais se adequam ao contexto educativo da escola na situação atual;
- Possibilidade de definir modelos de competição adaptada aos diferentes níveis de risco;
- Aumentar a autonomia dos Centros de Formação Desportiva, designadamente no sentido de se definirem diferentes modelos de participação dos alunos internos e externos;
- (...)

No caso de, em período mais ou menos prolongado, ser aconselhado o desenvolvimento de apenas situações de risco não incrementado, os treinos de cada grupo-equipa devem funcionar nos horários e espaços previstos, privilegiando o desenvolvimento da aptidão física e do conhecimento de aspetos técnicos, táticos e regulamentares, entre outras competências passíveis de serem desenvolvidas através deste tipo de situações.



Referências

1. UNESCO (2020). COVID-19 Educational Disruption and Response.
2. UNESCO (2015). Social and Human Sciences Sector, Quality Physical Education (QPE) – Guidelines for policy-makers.
3. Sallis, J. F., Adlakha, D., Oyeyemi, A. & Salvo, D. (2020). An international physical activity and public health research agenda to inform COVID-19 policies and practices, *Journal of Sport and Health Science*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.005>
4. Jurak, G., Morrison, S. A., Leskosek, B., Kovac, M., Hadzic, V., Vodigar, J., Truden, P. & Starc, G. (2020). Physical activity recommendations during the COVID-19 virus outbreak, *Journal of Sport and Health Science*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.003>
5. United Nations Department of Economic and Social Affairs (2020). The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development.
6. Kandola, A., Lewis, G., Osborn, D., Stubbs, B. & Hayes, J.F. (2020). Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study. *Lancet Psychiatry*, 7: 262–71 [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30034-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30034-1)
7. Sallis, J. & Pratt, M. (2020). A Call to Action: Physical Activity and COVID-19. *American College of Sports Medicine Blog*. [acedido 28.06.2020]
https://www.exercisemedicine.org/support_page.php/stories/?b=896
8. Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E. & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9: 103-104.
9. Comunicado da Ordem dos Psicólogos Portugueses - COVID-19: “Com 2,5 psicólogos por 100 mil habitantes não será possível responder ao impacto psicológico desta crise”. [acedido a 29.06.2020].
10. Fang, L., Karakiulakis, G. & Roth, M. (2020). Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection? *Lancet Respiratory Medicine*, 8: e21, [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30116](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30116)
11. WHO (2011). Global Recommendations on Physical Activity for Health for 5 -17 years old.
12. Hawkey L.C, Cacioppo JT. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40: 218–27.
13. Orben, A., Tomova, L. & Blakemore, S.J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *Lancet Children and Adolescents Health*. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)

14. Kandola A., Ashdown-Franks G., Hendrikse J., Sabiston, C.M., Stubbs B. (2019). Physical activity and depression: towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 107: 525–39.
15. Holmes, A., O'Connor, R., Perry, V.H. et al. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7: 547–60. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
16. Hall, G., Laddu, D.R. & Phillips, S.A. et al., A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Progress in Cardiovascular Diseases*, <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
17. Marques, A. et al. (2013). Correlates of school sport participation: A cross-sectional study in urban Portuguese students. *Science & Sports*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.scispo.2013.07.012>

