



TIC e extensão universitária na pandemia do Covid-19: relato de experiência com um projeto de Judô na UFT Tocantinópolis

ICT and university extension in the Covid-19 pandemic: experience report with a Judo project at UFT Tocantinópolis

Antônio Marcos Lago da Silva

Universidade Federal do Tocantins (UFT), Tocantinópolis/TO, Brasil,
<http://orcid.org/0009-0007-8580-281X>, antoniomarcoslago15@gmail.com

Glória Maria Oliveira Martins Farias

Universidade Federal do Maranhão (UFMA), São Luís/MA, Brasil,
<http://orcid.org/0009-0003-3750-9695>, gloriamartinsfarias@gmail.com

Adriano Lopes de Souza

Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), Araguaína/TO, Brasil,
<http://orcid.org/0000-0002-7036-573X>, adriano.lopes@uft.edu.br

Mayrhon José Abrantes Farias

Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), Araguaína/TO, Brasil,
<http://orcid.org/0000-0002-1641-1950>, mayrhon@uft.edu.br

Resumo

O presente trabalho teve como objetivo relatar uma experiência formativa com o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) em um projeto de extensão universitária de prática do Judô, sediado na Universidade Federal do Tocantins – Campus Tocantinópolis, realizado de forma remota em tempos de pandemia do Covid-19. Para tanto, desenvolvemos uma pesquisa de campo, de caráter interventivo, sistematizada em três momentos: I) descrição da composição dos materiais gráficos e audiovisuais no projeto; II) estruturação dos encontros virtuais no formato de *lives*; III) apresentação das informações obtidas por meio da aplicação de um questionário aberto com oito participantes do projeto. A partir da análise qualitativa dos registros identificamos que o uso das TICs foram indispensáveis para a manutenção do projeto no primeiro ano da pandemia, apesar das fragilidades pontuadas, auxiliando na mediação do atendimento a comunidade universitária, proporcionando uma melhor qualidade de vida a partir da prática do Judô.

Palavras-chave: Tecnologias de Informação e Comunicação; Extensão; Pandemia; Judô.



Abstract

The present work aimed to report a formative experience with the use of Information and Communication Technologies (ICTs) in a university extension project of Judo practice, based at the Federal University of Tocantins - Campus Tocantinópolis, carried out remotely in times of Covid-19 pandemic. For that, we developed a field research, with an interventional character, systematized in three moments: I) description of the composition of graphic and audiovisual materials in the project; II) structuring of virtual meetings in the format of lives; III) presentation of information obtained through the application of an open questionnaire with eight project participants. Based on the qualitative analysis of the records, we identified that the use of ICTs was indispensable for maintaining the project in the first year of the pandemic, despite the identified weaknesses, helping to mediate service to the university community, providing a better quality of life from the practice of Judo.

Keywords: Information and Communication Technologies; Extension; Pandemic; Judo.

1 Introdução

Com a pandemia declarada pela OMS (Organização Mundial da Saúde) em 11 de março de 2020, em decorrência do novo Corona vírus (Sars-Cov-2), o distanciamento físico entre os sujeitos foi adotado como uma das medidas de controle da propagação do vírus (DÍAZ-CASTRILLÓN; TORO-MONTOYA, 2020). Nesse bojo, as medidas de isolamento social contribuíram, em linhas gerais, para o aumento do comportamento sedentário e, conseqüentemente para o agravamento de doenças subjacentes. Desse modo, o exercício físico foi indispensável para minimizar os efeitos desse cenário, uma vez que pessoas fisicamente ativas apresentaram uma probabilidade reduzida para hospitalização (SOUZA *et al.*, 2020).

Por outro lado, na busca de suprir a lacuna da falta de prática de exercícios físicos, o meio digital, através das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), foi se estabelecendo como mediador das atividades que antes ocorriam presencialmente. Devido as restrições oriundas da pandemia, a prática de exercício foi se firmando em locais abertos como parques, praças, ruas, etc., bem como nas próprias residências. Nesse sentido, algumas medidas de segurança precisaram ser adotadas, como restrições quanto a aglomerações e a ênfase em atividades que pudessem ser realizadas de modo individualizado.

Outrossim, a presença das TICs foi de suma importância, considerando que puderam ser utilizadas como meio para prescrição, acompanhamento e avaliação de séries de exercícios por profissionais especializados, incluindo os de Educação Física. Isto se





deu a partir de diferentes plataformas, acessadas por *smartphones*, *tablets*, computadores ou até *Smart TVs*. Destaca-se que o fortalecimento da atuação profissional com o suporte das TICs resguardou uma zona de segurança, respeitando limites, evitando efeitos negativos para a saúde (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020)

No âmbito das Universidades Federais, com a eclosão da pandemia os projetos de extensão necessitaram ser repensados, a Universidade Federal do Tocantins (UFT), em 30 de março de 2020 deliberou, em reunião extraordinária no seu Conselho Universitário (CONSUNI), a suspensão do seu calendário acadêmico por tempo indeterminado dos cursos presenciais de graduação, considerando as medidas de enfrentamento da emergência de saúde pública que o país se encontrava. Nesse ínterim, os projetos de extensão que se encontravam em vigor, receberam a proposta de paralização ou readequação dentro das limitações impostas pelos protocolos sanitários. Os projetos que optaram por continuar utilizaram parcialmente (ou quase que totalmente) as TICs, seja a partir de redes sociais e aplicativos de conversação instantânea, seja a partir de compartilhamento de vídeos gravados ou de *lives*.

A equipe pedagógica do Projeto “*Jita Kyoie*, Judô bem-estar e benefícios mútuos”, a qual na oportunidade ofertava o Judô como modalidade esportiva na UFT, Câmpus Tocantinópolis, optou por se readequar e utilizar algumas dessas opções para dar seguimento ao atendimento da comunidade universitária. Há de se considerar que, as lutas e artes marciais, por se tratarem de práticas em que o contato corporal é inevitável, tiveram que sofrer algumas adequações até que os protocolos de segurança das organizações de saúde fossem se flexibilizando e permitindo a realização de atividades físicas em locais fechados.

Portanto, o projeto buscou respeitar os direcionamentos estabelecidos pela Universidade Federal do Tocantins de cancelamento de atividades presenciais, mas dispôs de alternativas para manter seu funcionamento de maneira remota, utilizando, inclusive, pressupostos filosóficos dentro da própria arte para subsidiar o seu processo de ressignificação em tempos difíceis. Cabe-nos sublinhar que o Judô foi criado pelo japonês Jigoro Kano em 1882, a priori, com o objetivo de ser um método educativo, em que fosse disponibilizada em sua estrutura didática uma conjunção de experiências que



viabilizassem a preparação física, técnica, mas sobretudo, o fortalecimento emocional e a responsabilidade social (KANO, 2008b).

Em um processo de declínio da cultura japonesa com a abertura à cultura ocidental na Era *Meiji*, algumas práticas tradicionais perderam sua força local, abrindo espaço para a “novidade” estrangeira, atuando significativamente com a descaracterização de uma identidade. Com efeito, artes como o *Ju-jutsu*, praticadas pelos samurais, começaram a gozar de pouco prestígio, cenário o qual o Judô emergiu, reconhecendo traços tradicionais indispensáveis de manifestações como o próprio *Ju-jutsu*, mas promovendo diálogos com o conhecimento científico, bem como ensinamentos oriundos de outras práticas esportivas do ocidente. Nesse movimento, Jigoro Kano, optou por ceder, em certa medida, ao imperialismo ocidental, como forma de ressignificação cultural, sem perder a essência tradicional, para assim poder anos depois se expandir ao mundo (KANO, 2008b).

Tal resiliência que alicerça o Judô é mais bem explicada a partir de dois princípios fundantes da arte, o *Seiryoku Zen'yo*, que corresponde ao empreendimento do mínimo de força com o máximo de eficiência dentro e fora do *dojo* (local de prática) e o *Jitakyoei*, bem-estar e benefícios mútuos, princípio que inclusive nomeia o projeto, caracterizado pelo desenvolvimento técnico, físico, aliado a uma formação moral em serviço a melhoria do coletivo (KANO, 2008b). Ambos enunciam, de forma subliminar, condutas de superação a partir de ações centradas não apenas no sujeito, mas em sua capacidade de compartilhar e de transgredir.

Com base no que foi exposto delimitamos como objetivo relatar uma experiência formativa com o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) em um projeto de extensão universitária de prática do Judô, sediado na Universidade Federal do Tocantins – Campus Tocantinópolis, realizado de forma remota em tempos de pandemia do Covid-19. No presente texto apresentaremos as descrições das metodologias adotadas desde o seu início no mês de maio de 2020, bem como o ponto de vista de um grupo de praticantes regulares do projeto em torno da vivência da prática esportiva, na extensão universitária, em tempos de pandemia, bem como do lugar da modalidade elencada, o Judô, no cotidiano marcado pelo distanciamento social.





Sobrelevamos o fato de que as ações promovidas pelo projeto voltaram seu enfoque na preparação física e emocional, por meio de exercícios funcionais e gestos de luta, com mediação das Tecnologias de informação e comunicação (TICs). Recorremos como as principais vias de interação o compartilhamento de materiais audiovisuais e gráficos, que tematizam o Judô e seus pressupostos filosóficos e técnicos. Além disso, realizamos encontros *on-line* via *Google meet*, com o intuito de mobilizar os participantes e ter um *feedback* mais aproximado do real. Cabe-nos pontuar que, o Judô carrega consigo elementos que visam a formação integral, preconizando a luta para além do tatame, onde, como o próprio nome do projeto acusa, só pode ocorrer de forma satisfatória, quando o combate proporcionar o bem-estar coletivo, tal como a população precisava em tempos de crise sanitária e sociopolítica.

2 Decisões metodológicas

Sobre os aspectos metodológicos empreendidos, antes de tudo cabe-nos destacar que a presente pesquisa dispõe de natureza qualitativa que, conforme Bogdan e Biklen (1994), busca produzir dados descritivos de forma mais aproximada ao ponto de vista dos sujeitos participantes. Ademais, segundo Godoy (1995, p.21), “[...] o pesquisador vai a campo buscando captar o fenômeno em estudo a partir da perspectiva das pessoas nele envolvidas, considerando todos os pontos de vista relevantes.”

Para mais, o trabalho constitui-se também como um relato de experiência que, representa um dos meios pelos quais a pesquisa descritiva recorre na busca de analisar o que foi experienciado, em algum objeto de interesse da comunidade científica (CAVANCANTE; LIMA, 2012).

Outrossim, desenvolvemos uma pesquisa de campo, de caráter interventivo, sistematizada em três momentos: o primeiro consiste na descrição da composição dos materiais gráficos e audiovisuais no projeto; o segundo refere-se a estruturação dos encontros virtuais no formato de *lives* por meio da plataforma *Google Meet*; já o terceiro, trata-se da apresentação das informações obtidas a partir da aplicação de um questionário aberto, com quatro questões, disponibilizado via plataforma *Google formulário*, para oito



participantes de um universo de quinze regulares no projeto, no período de maio a novembro de 2020. A participação foi voluntária no estudo, sendo resguardada a identidade dos sujeitos.

No que se diz respeito aos sujeitos de pesquisa, foram compostos majoritariamente por mulheres (5 participantes). Além disso, do universo analisado boa parte são estudantes de graduação da UFT campus de Tocantinópolis – TO (7 participantes), com idade inferior a 20 anos (6 participantes). Vale ressaltar que conseguimos a adesão de apenas um representante fora da comunidade universitária para compor a pesquisa, por dificuldades técnicas no acesso à internet de alguns deles fora dos horários pré-estabelecidos dos treinos.

As informações obtidas por meio dos questionários foram sistematizadas prevendo quatro eixos de problematização: a) percepção da experiência de distanciamento/isolamento social; b) relevância da prática do Judô no período de pandemia; c) pontos positivos das vivências projeto; d) pontos negativos (ou passíveis de aperfeiçoamento) das vivências do projeto. Ademais, as informações produzidas em campo, foram analisadas de forma qualitativa, procurando a triangulação de informações entre os pontos de vista dos sujeitos, dos pesquisadores e da literatura (MOLINA NETO, 2004).

3 Alguns delineamentos sobre a extensão universitária

As ideias que circunscrevem a perspectiva de extensão universitária que vivenciamos hoje se estabeleceram, inicialmente, no século XIX, com a influência das universidades populares do continente europeu, visando compartilhar os conhecimentos produzidos para com as comunidades (OLIVEIRA *et al.*, 2013). Ademais, foi se consolidando ao passar dos tempos a missão da extensão de propagar os conhecimentos produzidos, contribuindo para que novos saberes sejam criados e recriados, originando novas concepções em torno das práticas e teorias (OLIVEIRA; ALMEIDA, 2015).

Ao possibilitar interações entre diferentes saberes, a extensão universitária contribui para que, além de profissionais com qualidades técnicas, estes se constituam cidadãos conscientes de suas responsabilidades sociais. Pois, a partir da inserção do



estudante no contexto cultural local, os conhecimentos são postos à prova, proporcionando a ele um aprendizado de fato significativo. Outrossim, com o dinamismo das interações forjadas no cotidiano, esse sujeito entenderá que novas concepções podem ser construídas a partir de diferentes realidades vivenciadas (LORANDI, 2016).

De mais a mais, por meio de programas desenvolvidas pela Pró-reitoria de extensão, Cultura e Assuntos Comunitários (PROEX), tais como o Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX) e prêmios como o “UFT em movimento”, a extensão foi fomentada nos cursos de graduação da UFT, mais especificamente do campus de Tocantinópolis e do Curso de Licenciatura em Educação Física. No curso são ofertadas ações e práticas de diversas naturezas, dentre elas, modalidades esportivas como Futsal, e lutas, como Jiu-jitsu e Judô, sendo esta última a modalidade do Projeto *Jitakyoei*, foco desse estudo. Cabe ressaltar que os projetos oferecidos pela universidade, objetivam promover o esporte e a qualidade de vida, buscando atingir a comunidade acadêmica e público externo integrando as dimensões biopsicossociais (UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS, 2021).

Desse modo, é notório que a formação integral almejada pela Universidade é inconcebível sem o pilar da extensão, pois como já foi mencionado, tal formação é constituída por um processo constante de (re)construção, em que o contato com o campo é indispensável. Por outro lado, a relação com o campo em tempos de pandemia foi ressignificada, em que os processos de aproximação a comunidade sofreram alterações, algumas de caráter provisório, outras que tendem a compor o cotidiano de muitas ações, sobretudo no que se diz respeito ao uso das mídias e TICs.

Na esteira dessa discussão, há de se considerar que a incorporação das tecnologias na sociedade contemporânea vem crescendo de maneira exponencial, tendo impacto direto no comportamento do ser humano, principalmente no que se diz respeito ao comportamento sedentário. Mesmo que essa não seja unicamente responsável os artefatos tecnológicos contribuem de forma efetiva na comodidade dos usuários, atingindo principalmente a vida de adolescentes, tendo assim um impacto negativo na saúde ao serem utilizadas de forma exagerada (GUALANO; TINUCCI, 2011). Por outro lado, em meio à crise sanitária, em decorrência do Covid-19, estas ferramentas se



estabeleceram como mediadoras das atividades que antes ocorriam de forma presencial em diferentes âmbitos da sociedade, inclusive nas atividades da universidade (VIANA *et al.*, 2023; BARBOSA *et al.*, 2022; PEREIRA *et al.*, 2023).

4 Uso das TICs na mediação das atividades de extensão durante o período de distanciamento social

O conceito de tecnologia é muito amplo e quando aplicado no âmbito esportivo, nosso foco, pode abranger ferramentas tecnológicas que auxiliam em treinamentos, análises de desempenho, estatísticas etc. Nas possibilidades citadas, os objetivos permeiam, sobretudo, o aumento da performance dos atletas (OKAZAKI *et al.*, 2012). No entanto, a nossa pesquisa propõe outro itinerário para o uso das TICs, nesse caso como mediadoras nas práticas de modalidades esportivas (especificamente o Judô), em tempos de isolamento/distanciamento social.

Ressalta-se, ainda, que as TICs, já vinham sendo exploradas no âmbito esportivo para além da alta performance antes do contexto pandêmico, muito embora de forma escassa (SEBRIAM, 2009). Pesquisas mais recentes problematizam diferentes ambientes de prática, como a desenvolvida por Passini e Matthiesen (2017), em que as TICs foram utilizadas como ferramentas pedagógicas no ensino do Atletismo na escola. Além disso Pereira *et al.* (2023), em contexto pandêmico, propuseram o ensino do surf, de forma remota, em uma experiência de estágio supervisionado, bem como, sob outra perspectiva, Possamai *et al.* (2020) promoveram vivências com idosos praticantes de atividade física mediadas pelas TICs.

4.1 Sobre a utilização de materiais gráficos e audiovisuais

Com a pandemia instaurada restou-nos a proposição de ações com novas especificidades metodológicas para a realização do projeto de maneira remota. Dentre as alternativas propostas nas reuniões de trabalho as apontadas como mais plausíveis foram as que tinham como mediação do processo as TICs. Assim, reconhecemos como via para o andamento das atividades a produção e compartilhamento de materiais gráficos e audiovisuais no formato digital.



No que tange aos materiais gráficos, intentou-se abordar de forma teórica aspectos em torno do Judô, abrangendo sua historicidade, ritualística, simbologias, sistemas de graduação, expressões nativas em japonês, bem como aspectos filosóficos baseados na cosmologia cultural oriental. Com base nisso, produziu-se pôsteres virtuais e informativos no formato PDF, baseados em pesquisas realizadas preliminarmente pela equipe de trabalho, trazendo uma abordagem acessível aos praticantes, buscando uma articulação entre o conhecimento apresentado e as vivências ocorridas nos cenários pré e pós eclosão da pandemia.

Um dos focos de apresentação do material produzido estava o código moral do Judô e, nesse bojo, foi disposto o princípio que ressalta a importância da coragem para o enfrentamento das dificuldades, o que se contextualizava com o momento. Assim como também se remetia aos princípios que alicerçam o Judô, o *Seiryoku Zen'yo* e *Jitakyoei*, em que ambos almejam uma aplicabilidade dentro e fora do *dojo*, (local de prática) (KANO, 2008a).

Em relação à produção dos vídeos o método se deu, inicialmente, a partir de planejamentos de treinos semanais, de maneira conjunta com o professor orientador. Os exercícios previstos abrangeram tanto gestos ligados ao acervo técnico do Judô, quanto a exercícios funcionais de caráter mais geral, os quais tiveram por finalidade atuar na manutenção da aptidão corporal dos participantes para a prática da luta. Cabe-nos destacar que, prevemos no processo de construção dos treinos, a possibilidade de restrição de espaços de prática dos participantes do projeto, uma vez que estes em sua grande maioria realizariam seus treinos em casa.

Além disso, ressaltamos que a intensidade das atividades propostas tinha por base o nível de percepção de esforço de cada participante, sendo eles responsáveis por controlarem o ritmo dos seus treinos. De todo modo, sublinhamos que os treinos tinham por características fundamentais atividades que vislumbravam intensidades de leve a moderada, levando em consideração recomendações previstas em pesquisas para a prática de atividade física no contexto pandêmico (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).





No que se diz respeito a produção dos vídeos, esta foi realizada na sala de lutas da UFT Tocantinópolis, respeitando os protocolos de distanciamento social da instituição. O aparato material utilizado foi um *smartphone* e um tripé para servir de suporte durante as gravações. O programa utilizado para gravação é nativo do próprio aparelho e o correspondente a edição é o *Kine Master*, com uma versão gratuita, e outra *Premium*. Devido a demanda de edição e vários recursos oferecidos optamos pela adesão da versão *Premium*. No processo de edição do vídeo foram ajustados enquadramentos, cores, bem como incluídos legendas, músicas de fundo, áudios e ilustrações, quando necessárias. Por fim, o vídeo era encaminhando para o professor orientador e após a identificação de possíveis ajustes do material, o vídeo era publicado.

O processo de publicação era realizado por meio da publicação do vídeo na página da plataforma *Youtube*, intitulada “*Projetos Jitakyoei e In-moves UFT*”. Ressalta-se que para resguardar os conteúdos dos vídeos produzidos com finalidades estritamente acadêmicas, optamos por restringir o acesso para o público geral a partir de uma ferramenta disponível na própria plataforma intitulada “*não listado*”. Dessa forma só quem conseguia visualizar os treinos eram aqueles que recebiam um *link* específico gerado pelos administradores da página. O *link* era compartilhado semanalmente com os participantes do projeto via grupo de *Whatsapp* e, em alguns casos, a partir do *e-mail* institucional. Cada vídeo encaminhado servia como referência de dois treinos durante a semana (segunda e quarta-feira), sendo que o terceiro treino ficava reservado para a realização de uma *live*.

No tocante a produção de vídeo, Guimarães *et al.* (2020) aponta como a ferramenta mais utilizada na mediação de atividades físicas/exercícios físicos/esportes no contexto pandêmico. Destacamos o estudo dos autores em questão teve como um dos objetivos identificar as principais ferramentas que estavam sendo utilizadas pelos profissionais de Educação Física durante a pandemia do Covid-19. Com uma amostra de 110 profissionais de Educação Física, de 5 regiões do país, foi possível verificar uma grande adesão por essa via de mediação, sendo que a criação de vídeo gravado representou 60%, sendo a mais utilizada. Outra plataforma recorrida de forma





significativa no estudo, utilizada também no respectivo projeto, foi o “*Youtube*” representando 2,7% (GUIMARÃES *et al.*, 2020).

4.2 Sobre as *lives* e encontros virtuais

Ao final de cada semana de treinamento adotamos a sistemática de recorrer aos participantes do projeto quanto à realização de uma avaliação geral relacionada às vivências. A partir dos seus relatos recorrentes identificamos a necessidade de uma maior interação entre eles, viabilizando, inclusive, uma maior motivação durante as práticas. Aliado a isso, já havíamos ponderado nas reuniões de trabalho sobre a importância de um acompanhamento mais aproximado das ações do projeto, de forma que obtivéssemos mais elementos de avaliação e parâmetros mais sensíveis das dificuldades e avanços.

Uma estratégia indicada por um dos participantes foi a realização de treinos no formato de *live*, utilizando a plataforma do *Google Meet*, em que boa parte deles já estaria habituado em manusear no período da pandemia. Isto posto, analisou-se coletivamente o melhor horário e dia da semana para que os treinos ocorressem, chegando ao consenso das sextas-feiras. Para a realização dos encontros *on-line*, de maneira síncrona, assim como na disponibilização dos vídeos dos treinos foram encaminhados um *link* de acesso à sala virtual do *Google Meet*, no grupo do projeto.

Mesmo que por meio de uma interação em ambiente virtual, de forma remota, percebemos uma harmonia significativa entre os praticantes, considerando que eles tinham a possibilidade de elucidar dúvidas com o professor e o monitor no momento de execução das atividades, além de se estimularem, desafiarem e alinharem um cenário afetivo de ensino e aprendizagem.

Cumpre-nos pontuar, além disso, que a metodologia possuía fragilidades por várias razões, dentre as quais se destacava a qualidade da internet dos participantes, que por vezes comprometia a dinâmica. De todo modo, esses infortúnios decorrentes de aparatos tecnológicos não se constituíram como impeditivo, apenas dificultaram a participação de forma mais fluida. De maneira geral, os treinos apresentaram bom andamento, correspondendo de forma significativa aos objetivos previstos nas reuniões de planejamento.



4.3 Sobre o ponto de vista dos praticantes apresentados nos questionários

Em relação as experiências com o distanciamento/isolamento social, de maneira geral, os participantes do projeto manifestaram certo descontentamento. Com a exceção de apenas um dos registros todos relataram dificuldades em lidar com uma nova rotina, manifestando sentimentos de medo, ansiedade, frustração, insegurança e tédio. Com a imposição do isolamento as rotinas precisaram ser reconstruídas revelando diferentes impactos, sobretudo, no estado emocional.

Corroborando com essas falas, Santos *et al.*, (2021) discorrem que os principais impactos trazidos pelo distanciamento social estão relacionados a depressão, ansiedade, desinteresse, perda de apetite, desregulações no sono, retardo ou agitação, incapacidade de concentrar etc. Além disso, os autores, em um estudo com 238 participantes de faixas etárias variando entre 14 e 42 anos, conseguiram categorizar em percentuais os principais impactos emocionais nos sujeitos participantes da pesquisa, residentes na cidade de Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil, no ano de 2020. Dentre os questionamentos realizados aos participantes, estavam: Se sentiu desconfortável/desanimado com o isolamento social? Nessa questão 73,1% relataram que sim. Além desses, 66,5% afirmaram se sentirem ansiosos; 68,8% estressados/irritados; 67,7% tristes ou indispostos (SANTOS *et al.*, 2021).

Como forma de amenizar esses possíveis cenários, Raiol (2020), apontou que os exercícios físicos foram indispensáveis na diminuição dos efeitos colaterais do isolamento, impactando na saúde física e mental dos sujeitos. Nesse sentido, o Judô pode ter atuado de maneira positiva, viabilizando, a partir da preparação corporal, o aperfeiçoamento técnico na arte e atuando de maneira significativa no fortalecimento emocional e físico (KANO, 2008a).

Retomando os tópicos propostos nos questionários, sobre a relevância do Judô para a saúde física e mental em tempos de pandemia, todos os praticantes foram categóricos em afirmar no questionário o quão relevante foram as vivências da arte no projeto. Os aspectos mencionados abordaram a manutenção da qualidade de vida, contemplando questões de naturezas física e emocionais, atuando no controle do *stress*, na tolerância das relações cotidianas com seus pares etc.



Tais pontos coadunam com um dos focos principais destacados por Jigoro Kano na criação do Judô, nesse caso, a formação integral do praticante, buscando a conjunção de uma energia física e mental (KANO, 2008a). No bojo dessa discussão, Oliveira *et al.* (2018), na busca por identificar os níveis de motivação em adultos praticantes de Judô, com diferentes faixas etárias, a partir da teoria da autodeterminação, obtiveram como resultados aspectos como prazer, saúde e sociabilidade dentre os principais elementos motivadores para a prática da modalidade.

Nesse contexto, em relação aos treinos aplicados por meio das TICs, no formato de vídeos e *lives*, em linhas gerais, os praticantes se reportaram em suas respostas aos momentos que vivenciaram de forma presencial antes da pandemia, como estímulo para continuarem. Com a utilização de novas metodologias essa interação foi reconstruída e redimensionada, atribuindo novos significados ao “estar junto”, só que de forma *online*, proporcionando uma espécie de refúgio em que para alguns foi a única via de contato aproximado com a universidade. Corroborando, assim, com o compromisso do Judô com o bem-estar social remetendo-se ao princípio do “*Jitakyoei*” (KANO, 2008a).

No que se diz respeito a avaliação dos sujeitos em relação aos pontos positivos das vivências, os participantes do projeto evidenciaram em seus registros aspectos incorporados nas rotinas de treinamento, tais como: a utilização das TICs, como mediadoras das interações entre pares; o fortalecimento do grupo; a adaptabilidade dos treinos, considerando o uso de outros objetos e espaços para a realização dos exercícios; o planejamento dos vídeos contemplando de maneira mais evidente a individualidade dos sujeitos; o pleno cumprimento dos protocolos de distanciamento, sem abrir mão de parte dos elementos constituidores da luta em si; além do uso de uma linguagem acessível. Ressaltamos que no processo de análise das metodologias utilizadas para a execução do projeto de maneira remota, por parte da equipe de trabalho, percebemos várias potencialidades, dentre as quais, a possibilidade de avaliação constante das ações, aspectos por vezes negligenciados quando ocorridos na forma presencial.

Além disso, vale a pena destacar que as TICs se fizeram presentes na atuação de diversas práticas profissionais durante a pandemia do Covid-19, incluindo o atendimento de psicólogos com seus pacientes (ORNELL *et al.*, 2020). De igual modo,



se apresentaram como ferramentas indispensáveis para os profissionais de Educação Física em diferentes regiões do país, os quais apontam, dentre alguns dos pontos positivos, a redução de necessidade de deslocamento físico, além da praticidade e possibilidade de treinar mesmo em situações de emergência sanitária e social. Desse modo, mesmo com a adaptação do ambiente doméstico, tanto por parte do profissional/professor, quanto do aluno, o ato de treinar durante a pandemia contribuiu para a melhora na qualidade de vida (GUIMARÃES *et al.*, 2020).

Por outro lado, em relação aos pontos negativos (ou passíveis de aperfeiçoamento), de forma geral, os participantes ressaltaram a ausência do contato corporal decorrente da pandemia, bem como a falta de materiais e infraestrutura para a realização de alguns exercícios em casa, sobretudo, os executados no solo. Para além disso, sublinharam a necessidade, em alguma medida, no aperfeiçoamento técnico para captação de áudio e vídeo para a otimização dos treinos.

A captação de áudio e a menor interação no contexto de treino também foram identificadas por Guimarães *et al.* (2020) como aspectos negativos pelo público analisado em relação ao uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a Covid-19. Além disso, os autores sublinharam alguns pontos relacionados a estrutura física e material que precisaram ser aperfeiçoadas para facilitar o planejamento das intervenções, como: espaços de gravação, computadores, *smartphones*, microfones, tripés, iluminação, conexão com a *internet* etc. Destacamos que, no caso do projeto em questão, como já foi mencionado, alguns problemas estruturais também se davam nas residências dos praticantes que dispunham, em sua maioria, de problemas com a qualidade da internet, além dos espaços reduzidos e sem adequação necessária para a realização das atividades.

5 Considerações finais

O objetivo da presente pesquisa foi relatar uma experiência formativa com o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) em um projeto de extensão universitária de prática do Judô, intitulado “*Jitakyoei*: Judô, bem-estar e benefícios



mútuos”, sediado na Universidade Federal do Tocantins – Campus Tocantinópolis, realizado de forma remota em tempos de pandemia do Covid-19.

Ao recuperarmos um breve tracejo histórico em torno da gênese do Judô, percebemos um sentido que funda a arte que vai muito além do ato de lutar. O fato de ter surgido em um contexto hostil e ter representado uma prática de resistência, acabou nos causando reflexões para o atual cenário de pandemia, já que valores e condutas consideradas tradicionais necessitaram ser revistas com o propósito de manutenção da vida.

Observando a etimologia da palavra Judô – *Ju* (gentileza, suavidade), *dô* (caminho), sintetizada na expressão “caminho suave”, entendemos o direcionamento apontado pelo seu criador, desde o início, baseado no “ceder para vencer”, para compor o referido projeto. A partir das ações desenvolvidas, pudemos compreender como a proposta do Judô, enquanto luta, tem forte potencial na formação dos seus praticantes. O que foi aprendido na luta estava claramente sendo reverberado para fora do ambiente de prática, promovendo a reflexão das experiências vividas e, conseqüentemente, auxiliando na superação de dificuldades.

Sendo assim, a partir da análise qualitativa dos registros identificamos que a estratégia utilizada para a manutenção do projeto de extensão no primeiro ano da pandemia, apesar das fragilidades identificadas no processo de uso e apropriação das TICs, cumpriu com os objetivos previstos, haja visto que conseguiu oferecer o atendimento a comunidade universitária. Além do mais, constatamos a importância da prática do Judô para a qualidade de vida dos participantes, atingindo aspectos que vão além da prática do esporte em si, abrangendo dimensões socioafetivas e emocionais.

Nesse sentido, o papel das TICs ancorou-se, sobretudo, na viabilização de um ambiente (virtual) de interações, tanto entre professor e monitor, quanto entre todos os participantes do projeto. As TICs contribuíram decisivamente na composição das estratégias didático-pedagógicas do projeto, quanto em sua execução, permitindo que o esporte se mantivesse protagonista da ação de extensão e proporcionasse momentos formativos, de ensino e aprendizagem e, ao mesmo tempo, possibilitou trocas de experiências e compartilhamentos de sentimentos emergentes da experiência com a



pandemia. Com isso, relativizou-se a própria ideia de proximidade/distanciamento, uma vez que a “presença” virtual, assegurada pelas TICs forjou um cenário inventivo e afetivo, permeado de potencialidades educativas.

Referências

BARBOSA, Milena Cristian do Nascimento; ALMEIDA, Márcia Taynara M.; FARIAS, Mayrhon José Abrantes; SOUZA, Adriano Lopes de. Desafios e possibilidades do Estágio Supervisionado em Educação Física: a experiência com o ensino híbrido. **Revista docência e Cibercultura**, v. 6, p. 252-266, 2022.

BOGDAN, Robert; BIKLEN, Sari. **Investigação qualitativa em educação**. Portugal: Ed. Portugal, 1994.

DÍAZ-CASTRILLÓN, Francisco Javier; TORO-MONTOYA, Ana Isabel. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. **Medicina y Laboratorio**, v. 24, n. 3, p. 183-205, 2020.

GODOY, Arilda Schmidt. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de Administração de Empresas**. v. 35, n. 3, p. 20-29, 1995.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo. v. 25, p. 37-43, dez. 2011.

GUIMARÃES, Jean Augusto Coelho; GUERRA, Paulo Henrique; UENO, Deisy Terumi; CHRISTOFOLETTI, Ana Elisa Messetti; NAKAMURA, Priscila Missaki. Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1-8, 2020.

KANO, Jigoro. **Energia mental e física**: escritos do fundador do Judô. São Paulo, Pensamento: 2008a.

_____. **Judô Kodokan**. São Paulo: Cultrix, 2008b.

LORANDI, Paulo Angelo. Extensão universitária como responsabilidade social: análise de uma prática. **Revista Eventos Pedagógicos**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 148-167, 2016.

MOLINA NETO, Vicente. Etnografia: uma opção metodológica para alguns problemas de investigação no âmbito da Educação Física. In: MOLINA NETO, Vicente; TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo da Silva. (Org.). **A pesquisa qualitativa na Educação**





Física: alternativas metodológicas. Edição Revisada e Ampliada. 2. ed. Porto Alegre: Sulina, p.107-140, 2004.

OKAZAKI, Victor Hugo Alves; DASCAL, Juliana Bayeux; OKAZAKI, Fábio Heitor Alves; TEIXEIRA, Luís Augusto. Ciência e tecnologia aplicada à melhoria do desempenho esportivo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 1, p. 143-157, 2012.

OLIVEIRA F.L.B., ALMEIDA JÚNIOR J. J. Motivations of nursing students that seek to act in extension projects: an experience at the Health Science School of Trairi/UFRN. **Revista Espaço Saúde**. v. 16, n. 1, 2015.

OLIVEIRA, Aldair J.; RANGEL, Alice G.; HENRIQUE, José; VALE, Wesley; NUNES, Walter J.; RUFFONI, Ricardo. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 2, p. 156-162, 2018.

OLIVEIRA, Lucia Conde de; VIEIRA, Sâmia Barros; SOUSA, Hevelanya Albano de; NOGUEIRA, Maria Sônia Lima; BRITO, Célia Lima Machado; FERNANDES, Isabelle Rocha. Diálogos entre Serviço Social e Educação Popular: Reflexão baseada em uma experiência científico-popular. **Serviço Social & Sociedade**, n. 114, p. 381-397, 2013.

ORNELL, Felipe; SCHUCH, Jaqueline B.; SORDI, Anne O.; KESSLER, Félix Henrique P. “Pandemic fear” and COVID-19: Mental health burden and strategies. **Brazilian Journal of Psychiatry**. v. 42, n. 3, p. 232 – 235, 2020.

PASSINI, Gabriel Katayama; MATTHIESEN, Sara Quenzer. Sobre a produção de material didático para o ensino do atletismo na escola com auxílio das tecnologias da informação e comunicação. **Arquivos em Movimento**, v. 12, n. 2, p. 52-63, 2017.

PEREIRA, Camila Fernanda P.; SILVA, Samara Rubia; FARIAS, Mayrhone José Abrantes ; MADEIRA, Ernesto Vandrê Teixeira. O surf em tempos de aprendizagens remotas: experiências do estágio curricular supervisionado em Educação Física. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 21, p. 1, 2023.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, n. 6, p. 1058-1060, 2020.

POSSAMAI, Vanessa Dias; SILVA, Priscilla C.; SILVA, Wagner A.; SANT’HELENA, Débora P.; GRIEBLER, Eliane M.; VARGAS, Gilvana G. de; MARTINS, Valéria Feijó; GONÇALVES, Andréa K. Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 23, p. 77-98, 2020.

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.



SANTOS, Daiane Silva dos; SILVA, Pedro Herculano Santos; SANTOS, Úrsula Pérsia Paulo; SOUZA, Tatiana de; FERREIRA, Marcela Santos; SILVA, Júlio César Santos. Impactos emocionais e fisiológicos do isolamento durante a pandemia de COVID-19. **Enfermería actual en Costa Rica**, n. 40, 2021.

SEBRIAM, Débora Cristina. S. **Utilização das tecnologias da informação e comunicação no ensino de Educação Física**. 2009. 184 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Mídias para a Educação) – Universidade Técnica de Lisboa, Portugal; Universidade Nacional de Educação a Distância, Espanha; Universidade de Poitiers, França, 2009.

SOUZA, Francis Ribeiro de; MOTTA-SANTOS, Daisy; SOARES, Douglas S.; LIMA, Juliana Beust de; CARDOZO, Gustavo G.; GUIMARÃES, Luciano Santos P.; NEGRÃO, Carlos Eduardo.; SANTOS, Marcelo R. Physical Activity Decreases the Prevalence of COVID-19-associated Hospitalization: Brazil EXTRA Study. **medRxiv**, 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS. Assuntos Comunitários e Ações Afirmativas. www.uft.edu.br, 2021. Disponível em: <https://ww2.uft.edu.br/index.php/proex/assuntos-comunitarios> Acesso em: 02, abril, 2021.

VIANA, Andrezza Farias; REIS, Bill Clinton Divino dos; COSTA, Priscila dos Anjos; SANTOS, Marlene Cunha. O uso do Google Classroom como ferramenta tecnológica no ensino. **Conexão ComCiência**, [S. l.], v. 3, n. 2, 2023.

