



## DESPORTO SIM, ISOLAMENTO NÃO A RETOMA DO DESPORTO UNIVERSITÁRIO

*As aulas presenciais no ensino superior foram retomadas a 19 de abril e maio é o mês do regresso, em peso, das competições universitárias. Dos apuramentos Norte, Centro e Sul (NCS), aos Campeonatos Universitários de Lisboa (CUL) e, na última quinzena de julho, às Fases Finais dos Campeonatos Nacionais Universitários, que terão lugar na Covilhã/Fundão, a retoma acontece, sem esquecer o mote para 2020/2021: Desporto Sim, Isolamento Não.*

Maio é o mês de Maria e, se para os mais religiosos este é um mês sagrado, para aqueles que creem na prática desportiva, e nos seus benefícios, este será o mês do regresso. O regresso do desporto universitário. Caso para dizer: o Conselho de Ministros quis, todo o universo do desporto universitário sonhou e as competições estão de volta ao meio académico. Com o regresso ao ensino superior presencial e depois de em meados de abril ter sido anunciada a retoma das modalidades de médio risco, foi tempo de meter mãos à obra. A começar pela Associação Desportiva do Ensino Superior de Lisboa (ADESL), que equacionou de imediato o regresso dos Campeonatos Universitários de Lisboa (CUL). 'Reunimos com todos os clubes, foi das reuniões mais participadas da ADESL, e toda a gente mostrou interesse em retomar', começou por dizer a presidente associação

lisboeta, Beatriz Leandro, que fez questão de dividir com os clubes da região da capital a responsabilidade das decisões.

Apesar das dúvidas iniciais e de alguns constrangimentos, a vontade de regressar estendia-se às equipas. 'Noventa por cento das raparigas da equipa, quando lhes dissemos que havia a hipótese de voltarmos a treinar e perguntamos quem teria interesse, responderam logo «Sim! Sim!». Mesmo só falando nos treinos, sem saberem ainda da parte da competição! Há mensagens no grupo que ficam lá durante uma semana e ninguém diz nada, não foi o caso e passado dois dias já tinha resposta de toda a gente!', contou o treinador da Associação dos Estudantes do Instituto Superior Técnico (AEIST), Pedro Vargues, referindo-se à equipa de voleibol feminino. 'É muito positivo tentarmos regressar à atividade porque um

dos objetivos do desporto universitário é servir como escape aos estudos e aliviar o stress. Depois de um ano em que estivemos praticamente parados, haver oportunidade para nos mexermos e estarmos uns com os outros, só pode ser positivo', disse ainda o treinador. Um sentimento partilhado mais a norte, pelas equipas que vão entrar na fase de apuramento NCS dos Campeonatos Nacionais Universitários (CNU), como é o caso das equipas de futsal e basquetebol do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC). 'A retoma é muito importante, principalmente na perspetiva dos alunos, que já estavam um pouco ansiosos. Mandavam e-mails a perguntar quando poderíamos retomar os treinos e também se se iriam realizar os nacionais. O facto de saberem que vão competir dá-lhes outro ânimo e alento', contou António Rocha, diretor técnico do Centro Desportivo do IPVC, seguro de que a



testagem feita a todos os estudantes, tem permitido que haja maior segurança na admissão dos estudantes-atletas às equipas. Para o dirigente e treinador de natação, não há dúvidas de que a componente desportiva deve prosseguir nas

universidades e politécnicos. 'Ficar em casa, sobretudo para miúdos que estão habituados à prática desportiva, é muito mau. Sem esquecer que foi por gostarem de se manter ativos que também se inscrevem no desporto universitário'.

### A dificuldade das instalações desportivas

Em Lisboa, a par das boas notícias surgiram... alguns desafios. Apesar de o desporto ter sido abrangido em mais uma fase de desconfinamento, há instalações desportivas que não estão ainda disponíveis. Algumas por estarem reservadas como espaços de testagem ou vacinação e outras por terem muita procura, numa fase em que várias equipas iniciam treinos. 'Em Lisboa, nesta fase, é quase impossível arranjar um pavilhão', atestou Pedro Vargues, que confessou ter 'sorte' nesse aspeto. 'Treinamos no pavilhão do técnico, normalmente duas vezes por semana, e sou um sortudo por isso, mas deve haver equipas com dificuldade em encontrar pavilhões para treinar'. Houve mesmo. Com os pavilhões 1 e 2 do Estádio Universitário de Lisboa (EUL) indisponíveis, houve necessidade de procurar alternativas. 'Um dos maiores desafios foi a questão dos pavilhões, tornou tudo mais complicado. Entramos em contacto com a Universidade de Lisboa e com a Câmara Municipal de Lisboa para tentar arranjar soluções e ajudaram-nos. O CEDAR costumava ser sempre alugado por um clube nos horários que nós queríamos e desta vez

### Datas de reinício dos CUL

Futebol 11 Masculino	03/05
Voleibol Feminino	03/05
Andebol Masculino	04/05
Basquetebol Masculino	04/05
Futsal Feminino	04/05
Futsal Masculino	05/05
Basquetebol Feminino	06/05
Voleibol Masculino	07/05

### Datas de apuramentos NCS

Futebol 11 Masculino	06/05 e 07/05
Basquetebol Feminino	10/05 a 12/05
Basquetebol Masculino	10/05 e 11/05
Futsal Masculino	17/05 a 19/05
Voleibol Feminino	24/05 a 26/05
Voleibol Masculino	24/05 a 26/05
Futsal Feminino	26/05 a 28/05

### Data das Fases Finais dos Campeonatos Nacionais Universitários

19/07 a 30/07

a ULSboa deu prioridade aos nossos jogos e treinos, a câmara ajudou-nos a arranjar mais pavilhões, e acabaram por ser bastante pres-táveis neste processo. Financiaram o aluguer dos pavilhões do Varejense e do Liberdade para o andebol e futsal, e o futebol continua no EUL porque os sintéticos não estão a ser utilizados', contou a dirigente da ADESL, satisfeita pelo desfecho. 'Estamos muito felizes com o regresso dos CUL, que queríamos desde que entramos em confinamento e os nossos campeonatos foram uma vez mais suspensos. Independentemente de todos os constrangimentos, queríamos mesmo voltar. Está tudo a andar e já temos equipas a treinar'. Os CUL, onde são apurados os campeões da região de Lisboa e onde são apuradas algumas das equipas que vão às Fases Finais dos Campeonatos Nacionais Universitários, regressam já nos primeiros dias de maio.

### Beira Interior a postos para as Fases Finais

As Fases Finais dos CNU regressam este ano, depois de na época passada terem sido canceladas, e a Covilhã/Fundão irão receber a festa maior do desporto universitário, de 19 a 30 de julho. Para já está prevista a realização das fases finais nas modalidades de andebol, basquetebol, futebol, futsal, rugby 7 e voleibol. O calendário inicial foi alterado e ajustado tendo em conta várias condicionantes – não coincidir com a fase de exames na maioria das IES foi uma delas -, e equacionando sempre a possibilidade de avançar com as competições. 'Enquanto treinador quero que consigamos competir porque é a parte da competição que também motiva mais um bocadinho. Se competíssemos só no regional já era bom, havendo a hipótese de ir ao nacional, melhor', sublinhou o treinador Pedro Vargues, concordando com as datas estabelecidas. 'É bom que as Fases Finais sejam no final de julho, e também fiz um pouco de força para que assim fosse, porque desta forma conseguimos ter mais estudantes-atletas e mais qualidade', concluiu.





## Kátia Almeida

Psicóloga. Mestre em Psicologia do Desporto

**« O DESPORTO É UM DOS MELHORES PALCOS PARA O DESABROCHAR E DESENVOLVER DE COMPETÊNCIAS NECESSÁRIAS PARA A VIDA »**

As recomendações da OMS sobre os benefícios da prática regular de atividade física, em situação de pandemia ou fora dela são do conhecimento geral. São inegáveis as vantagens da prática desportiva. Inclusive, num estudo recente com 48.440 adultos, verificou-se que a inatividade física está associada a risco mais elevado de efeitos severos do COVID-19 (Robert Sallis, Deborah Rohm Young, Sara Y Tartof et al., 2021). Portanto se a questão é praticar ou não desporto, a resposta é óbvia.

Os benefícios do desporto felizmente não se limitam à saúde física. As dimensões emocional, cognitiva e social são para muitos os fatores determinantes para a prática. O estudante-atleta, encontra a sua maior e melhor formas de expressão pessoal e social nas modalidades, equipas e competições em que participa. A dinâmica do desporto e a interação com colegas e os diferentes agentes desportivos – incluindo os adversários – são por excelência um dos melhores “palcos” para o desabrochar e desenvolvimento de praticamente todas as competências necessárias para a vida.

Portanto, na perspetiva individual e coletiva do estudante-atleta, é urgente o retorno às arenas desportivas. Até porque o período de frequência da universidade, continua a ser infelizmente uma das fases da vida em que o abandono da prática desportiva é maior. O prolongamento do vazio desta prática e estilo de vida nas faculdades, poderá acelerar esta perda.

As outras dimensões de análise para a retoma da prática desportiva nas Universidades, são a liderança e processo de tomada de decisão. Até então, existe um grau de complexidade não na definição ou no entendimento das regras de segurança em tempo de pandemia, mas sim na prática dessas regras de acordo com o praticante, modalidade ou contexto. Algumas modalidades e clubes nacionais

encontraram ao longo do último ano formas alternativas de manter a prática desportiva e a competição, cumprindo as condições de segurança. Ou seja, a forma como olhamos para o problema e o ponto de partida, vai determinar em grande medida as estratégias que vamos usar para resolvê-lo. Muitas das modalidades desportivas que “fecharam as portas” durante grande parte do último ano, entenderam o problema sob o ponto de vista da proibição. Logo a medida dominante foi a paragem de competições e treinos. As modalidades que continuaram a funcionar, tiveram como ponto de partida a manutenção da prática, adaptando e reinventando os modelos competitivos, por forma a manter as condições de segurança.

A conversa sobre a retoma da prática desportiva coletiva e das competições, vai eternizar-se se não mudarmos o paradigma. Se estivermos a olhar para a realidade do passado para encontrar soluções para hoje e amanhã, vamos com certeza falhar. Não só pela pandemia, mas por tantas circunstâncias das nossas vidas que entretanto mudaram – quer queiramos ou não. O desporto, as universidades, as organizações, a sociedade em geral, precisam urgentemente de se adaptar às circunstâncias atuais e encontrar formas alternativas para o seu dia a dia. Da mesma maneira que não faz sentido depois da experiência atual as pessoas retomarem os seus trabalhos de antigamente a fazer o que conseguiram fazer de forma bem sucedida a partir de casa, o desporto pode e deve reinventar-se, mantendo como princípio chave a prática desportiva e a competição.

Se até há pouco tempo os contextos organizacionais eram marcados pela turbulência, incerteza, complexidade e ambiguidade - contextos VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity) emergimos agora numa nova dimen-

são marcada pela fragilidade, ansiedade, não-linearidade e incompreensibilidade - contextos BANI (Brittle, Anxious, Non-linear, Incomprehensible). Significa que os tempos atuais e os próximos, continuarão a ser marcados pela necessidade de tomarmos decisões que podem ser alteradas rapidamente. Temos poucas ou nenhuma certeza e lidamos com muitas variáveis que não compreendemos nem dominamos. São desafios acrescidos para todos os que exercem a liderança e têm que tomar decisões. Independentemente das circunstâncias. Sobre as competições universitárias, sou da opinião que elas devem ser urgentemente retomadas. Salvaguardando a acessibilidade e todas as condições de segurança e prevendo medidas drásticas se necessário, como o cancelamento ou interrupção da competição se não for possível salvaguardar medidas cruciais.

Porque ao fim do dia, o mais importante é sempre salvaguardar a vida. Este é o bem maior pelo qual todos temos que zelar. Para muitos de nós, é a primeira vez que sentimos de forma tão direta que as decisões que tomamos diariamente em relação aos cuidados que escolhemos ter, podem ter um impacto imediato no bem-estar ou até mesmo sobrevivência de muitos outros. Esta é uma responsabilidade coletiva defendida por muitos teoricamente, mas sem grande conhecimento do seu significado na prática. Até agora. A par das decisões de líderes e dirigentes, há a consciência individual que em tudo e para tudo, é o que fará sempre a diferença em qualquer medida coletiva que possa ser adotada. Se queremos o regresso das competições desportivas, temos que ser os primeiros a dar o exemplo e a demonstrar que já crescemos o suficiente para cumprir com as medidas que em última instância irão proteger a vida’.