



## **Ginásio virtual em tempo de confinamento**

O Centro de Treinos do ramo de Atividades de Academia está a realizar sessões de treino online destinado a estudantes, trabalhadores docentes e não docentes. Inserido na unidade curricular Formação Técnico Desportiva Específica II, do 3º ano da Licenciatura em Ciências do Desporto, do Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde da ECVA/UTAD, estas sessões foram adaptadas a este formato, devido às contingências associadas à pandemia COVID-19.

A ideia de realizar um Ginásio virtual, em que as aulas fossem dadas de forma remota e com a presença, em tempo real, do docente revelou-se uma maneira prática de ministrar aulas de exercício físico.

Desta forma, estudantes têm a “oportunidade de por em prática o aprendido durante a licenciatura em contexto real

controlado”, afirma José Vilaça, docente responsável da componente musculação do ramo de academias, tendo também esta ideia sido alargada a toda a comunidade académica.

“Pensámos proporcionar a toda a população universitária uma prática de exercício físico segura, sensata, motivadora e eficaz, em que o docente, controla tanto as aulas pensadas pelos estudantes do ramo de academias, como a prática de exercício físico pelos participantes”, destaca o responsável.

Assim, criou-se esta forma de prática de exercício físico, dando não apenas a oportunidade à população académica de realizar exercício físico e melhorar a sua qualidade de vida e saúde mas também “cumprir os objetivos formativos da unidade curricular”, acrescenta José Vilaça.

Desta forma, os estudantes da UTAD estão a ser preparados de uma forma real para o “mercado de trabalho atual e futuro, já que esta tendência também está a ser posta em prática pelo mercado de fitness”, disse.

Em três semanas, o programa teve uma frequência média de 50 utentes, maioritariamente do sexo feminino (cerca de 75%), estudantes com uma idade média de 22 anos, e estão também a frequentar alguns trabalhadores docentes e não docentes.

O feedback tem sido “positivo” por parte dos professores estagiários e participantes nas aulas, mas o objetivo é aumentar a participação, nomeadamente entre trabalhadores docentes e não docentes, para que possam “aproveitar esta oportunidade”, usufruindo de “todos os benefícios que esta prática proporciona”, conclui o docente.

Os interessados podem inscrever-se aqui