



LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER: MODALIDADE DANÇAS NO CENÁRIO PANDÊMICO.

Lorena Nascimento Carvalho¹
Maria Tarcyla Farias dos Santos²
Edson Diego Silva Barbosa³

INTRODUÇÃO

O Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP-SEL) é um programa institucionalizado, financiado pela Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Tem como principal objetivo inserir a comunidade dos bairros circunvizinhos da instituição em atividades elaboradas por graduandos(as) dos cursos de Educação Física, afim de preencher a lacuna de ociosidade das crianças e adolescentes que vivem em ambiente de risco e vulnerabilidade social. Em paralelo, busca a promoção e melhoria na educação, saúde, qualidade de vida e interação de todos os participantes. A modalidade Danças, tem como objetivo apresentar ritmos e culturas através das aulas, proporcionando condicionamento físico, diminuição do sedentarismo a partir de uma prática lúdica, que estimula a autoconfiança e valorização das culturas.

Com o início da pandemia do COVID-19 todos tivemos que nos adaptar a uma situação inusitada como no ensino-aprendizagem, no trabalho e nas relações afetivas. Tudo passou a ser remoto, pois o distanciamento físico tornou-se primordial. Para nossa modalidade, perder o contato professor-aluno e a aproximação corpo a corpo foi um dos maiores desafios. Afim de minimizá-los o Programa fez uma parceria com o curso de Jornalismo da UEPB e criaram um projeto auxiliar que colaborou com a experiência em gravação e edição de vídeos. Isso possibilitou que pudéssemos continuar com as atividades extensionistas de forma online e almejar um melhor resultado.

Com o isolamento físico, as academias e áreas para prática de exercícios também foram fechadas e muitas pessoas pararam de praticar as atividades que faziam antes da pandemia (PITANGA, F. J. G. *et al.* 2020). Esse fato levou a uma preocupação com relação a manutenção da saúde de nossos alunos e sabendo que “todos os esforços que favoreçam o fortalecimento

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, lorena.carvalho@aluno.uepb.edu.br;

² Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, maria.tarcyla@aluno.uepb.edu.br;

³ Professor Orientador: Especialista, Universidade Paulista - UNIP, e.barbosa503@gmail.com.



do sistema imunológico devem ser empregados e a manutenção da prática de exercícios físicos é uma delas” (SIMPSON *et al.*, 2015 *apud* COSTA e VIGÁRIO, 2020, p. 361). O Programa buscou fazer o melhor em seu alcance e não deixou de estimular e promover aos participantes a oportunidade de permanecer praticando algum exercício físico para a manutenção do estilo de vida ativo. Manter-se em movimento e/ou se exercitando proporciona benefícios físicos e psicoemocionais que podem ser impactados pelo distanciamento durante a pandemia (PIMENTEL *et al.*, 2020).

Sobre a dança, Brito *et al.* (2021) fala que se for:

praticada de forma regular, integra sentidos mais vastos do que aprender uma coreografia, ou memorizar e exercer uma série de movimentos. Envolve, sobretudo, diversos benefícios, tais como a melhora da resistência muscular localizada e da coordenação motora, além de contribuir positivamente para aumentos da flexibilidade, agilidade e equilíbrio. (BRITO *et al.*, 2021)

Essa ideia corrobora com Martha Graham (*apud* PIMENTEL, A. 2020) no qual a dança é uma linguagem escondida da alma, e no momento delicado em que vivemos, em que o corpo foi obrigado a ficar em casa e que a nossa casa se tornou extensão do nosso corpo. Tivemos e temos que adaptar os espaços disponíveis para continuar em movimento. Pensando nisso, a modalidade Danças produziu vídeos com coreografias de ritmos e de estilo específicos, aquecimento e alongamento para serem publicados em seu canal no *YouTube*, e divulgados nas redes sociais do Programa.

Assim, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência de duas alunas extensionistas da modalidade Danças no Programa LP-SEL durante o período de pandemia e ensino remoto, bem como apresentar a importância da prática de exercícios físicos domiciliares no tempo de isolamento físico.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva das atividades de Danças do LP-SEL no semestre de 2020.2, de março à junho do ano de 2021⁴. Como todas as outras modalidades, tivemos que nos adaptar ao modelo remoto: uma das mudanças ocorridas foi a junção das turmas dos turnos da manhã e da tarde, no qual as alunas extensionistas compartilharam responsabilidades na elaboração, produção e desenvolvimento das aulas.

⁴ Este período corresponde ao semestre letivo 2020.2. A discrepância entre o calendário vigente e o letivo, se dá pela paralisação das aulas que atenderam os decretos sanitários de distanciamento.



As 3 voluntárias e 2 bolsistas, sob orientação da coordenadora do Programa, realizaram reuniões de planejamento para debater e adaptar a metodologia utilizada levando em consideração o isolamento físico. Por essa razão, utilizamos a metodologia de gravação e postagem de vídeo aulas com frequência de 2 vezes semanais no canal do *YouTube* e com divulgação feita nas demais redes sociais (*WhatsApp*, *Facebook* e *Instagram*) do Programa.

A divulgação externa, sem necessidade de inscrição, foi uma tentativa de expandir o acesso das aulas para além dos alunos que já participavam da forma presencial. Para a execução tivemos a ajuda dos alunos do curso de Jornalismo, que realizaram um projeto de extensão junto ao LP-SEL assumindo as funções de assessoria de imprensa⁵, responsáveis pela edição, publicação e divulgação dos vídeos.

Objetivando evitar que vários encontros fossem necessários, as gravações aconteceram no mesmo dia e local, com proteções e cuidados necessários (máscara, álcool em gel 70% e distanciamento), num ambiente aberto com a participação reduzida a 8 pessoas, sob a orientação da coordenadora do Programa e do supervisor da modalidade. Foram gravadas 7 vídeo aulas: 4 de estilos livres, 2 de estilos específicos (salsa e lambada) e 1 de alongamento. Após a gravação, as extensionistas elaboraram também um roteiro com informações para a edição dos vídeos que foi enviado juntamente com aulas gravadas para os integrantes do projeto de Jornalismo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste período, tivemos apenas 2 vídeos da modalidade publicados no canal do LP-SEL no *YouTube*. Até o dia da produção deste resumo o retorno alcançado com os vídeos foram: Aula 01 obteve 66 visualizações e 11 marcações de “gostei”; e a Aula 02 obteve 43 visualizações e 4 marcações de “gostei”. Não houve nem um comentário em nenhum dos vídeos.

Observando que as redes sociais do programa são recém criadas, como também seu alcance ainda está em expansão, e que apenas dois vídeos foram postados na plataforma, obtivemos pouco retorno dos alunos e percebeu-se uma grande diminuição no número de visualizações no segundo vídeo em relação ao primeiro. A falta de retorno e as métricas – sendo essas o melhor contato que pudemos ter com os alunos que assistiram os vídeos –

⁵ O projeto é de autoria da professora Dr^a. Verônica Lima, do curso de Jornalismo da UEPB e foi intitulado “Assessoria de imprensa como ferramenta para ampliação e divulgação de ações de extensionistas no Departamento de Educação Física”.





foram e ainda são um obstáculo para que possamos fazer as avaliações e adaptações necessárias.

Como não foi possível que os extensionistas de Jornalismo estivessem presencialmente durante as gravações dos vídeos e o impedimento da UEPB em relação a utilização dos equipamentos que nos seriam disponibilizados, tivemos que usar equipamentos mais simples para a gravação, como o aparelho celular e o tripé que foram compartilhados pelas próprias monitoras.

A gravação de todos os vídeos no mesmo dia diminuiu a exposição ao risco de contágio e economizou tempo de produção, entretanto houveram alguns contratempos no local: o deslocamento de forma segura para o local; a organização do cenário de gravação, de forma que atendesse as necessidades de luz e plano de fundo desejado; e o fator climático, a chuva prejudicou o áudio da gravação obrigando o reposicionamento da câmera e regravações diversas vezes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar das dificuldades e problematizações encontradas ao desenvolver as aulas, foi um semestre de aprendizados, adaptações e produtividade na vida acadêmica-profissional e no desenvolvimento pessoal das extensionistas. Foi preciso um coletivo de ideias, esforços, criatividade e união para que as intervenções fossem desenvolvidas.

As aulas foram planejadas e executadas de forma coletiva. Foram reunidos os objetivos e opiniões de como colocá-los em prática de acordo com o cenário atual pandêmico. Em vista disso, foi esperado que cada aluno que assistisse às aulas compreendesse a importância da dança como uma forma de ter um cotidiano saudável de uma forma lúdica, despojada e animada.

Entretanto, o resultado que tivemos foi insuficiente para conseguirmos concluir se os objetivos foram ou não alcançados. Há a necessidade de modificação na metodologia, em especial na coleta de dados, para que se tenha mais tempo para observação e avaliação, possibilitando resultados conclusivos no futuro.

A partir dos relatórios finais e dos resultados apresentados em cada modalidade, o LP-SEL ajustou seus objetivos juntamente com as modalidades para planejar as mudanças que ocorreriam neste próximo semestre: haverá protocolos e formatos de avaliação específicos para cada modalidade de acordo com os objetivos das mesmas; as aulas não serão publicadas exclusivamente no canal do *YouTube*, mas passarão a ser postadas também no *Instagram*





considerando o maior alcance que esta rede social possui; e uma autoavaliação para análise da metodologia que foi aplicada durante o semestre.

Palavras-chave: Danças; COVID-19; Aulas Remotas, Qualidade de Vida.

REFERÊNCIAS

BRITO, B.; RODRIGUES NETO, G.; SILVA, J. QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE DANÇA EM ACADEMIAS NO PERÍODO PANDÊMICO DA COVID-19. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 19, n. 1, p. 24-30, 28 abr. 2021.

PIMENTEL, A. A pandemia está acontecendo, mas o que está nos acontecendo nesse período? Para construção desse capítulo, e também como uma atividade dentro do planejamento da oficina durante o período de isolamento social, fiz algumas. **Universidade Aberta da Terceira Idade**, p. 68, 2021.

PIMENTEL, A. S. G. *et al.* Saúde psíquica em tempos de Corona vírus. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e11973602-e11973602, 2020.

PITANGA, F. J. G. *et al.* Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, p. 1058-1060, 2020.

VIGÁRIO, P. S; COSTA, R. M. R. A COVID-19 E O DISTANCIAMENTO SOCIAL: quando a onda da internet substituiu a onda do mar para a prática de exercícios físicos. **Revista Augustus**, v. 25, n. 51, p. 357-369, 2020.

