

REFLEXOS DA PANDEMIA: DIFERENTES METODOLOGIAS DE ENSINO DE GPT PARA DIFERENTES CONTEXTOS

PANDEMIC REFLECTIONS: GFA'S DIFFERENTE TEACHING METHODS FOR DIFFERENT CONTEXTS

Dr. Marcus Vinicius Bonfim Ambrosio,
Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MINAS)

Dra. Valéria Reis Barcellos Orsini
Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-Minas)

Ma. Margareth de Paula Ambrosio,
Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MINAS)

Jéssica Carvalhaes de Paiva
Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MINAS)

Grupo de Estudos em Ginástica Para Todos PUC-Minas

Resumo

Esse trabalho é um relato de experiências, cujo objetivo é narrar mudanças nos treinamentos de um grupo universitário, motivadas pela pandemia de Covid-19. Os treinos, antes presenciais e semanais, passaram a acontecer através de aplicativos de conferências e em 2021 para uma vez ao mês. A pandemia trouxe incertezas, angústias e inseguranças em todas as áreas, geradas principalmente, pelo isolamento social, levando à prática dos exercícios físicos dentro de casa como uma atividade obrigatória.

Palavras-Chave: covid-19; ginástica para todos; metodologia de treinamento.

Abstract

This piece of work is a report of experiences, which its goal is to report changes in the practices of an university group, motivated by the Covid-19 pandemic. These practices, that used to be in person and weekly, started to happen through video-conference apps and, in 2021, monthly. The 2019 pandemic brought up uncertainties, anguishes and insecurities through all areas, generated mainly by social isolation, leading to the practice of physical exercises inside the house as an obligatory activity.

Keywords: covid-19; gymnastics for all; training methodology.

1. INTRODUÇÃO

Esse trabalho é um relato de experiência do processo de mudanças ocorrido nas metodologias de treinamento de um grupo universitário, motivado pela pandemia de

Covid-19. Com a presença do isolamento social, muito se fala em manter hábitos saudáveis para aumentar a imunidade. Nesse contexto considera-se, em especial, a atividade física, que deve ser praticada regularmente, mesmo dentro de casa, respeitando o distanciamento social/físico, atenuando a propagação do vírus. Botero *et al* (2021), ressalta que a permanência das pessoas em isolamento social, pode gerar comportamentos preocupantes, como a redução da prática da atividade física e o aumento do tempo gasto com as mídias sociais. Grande parte da população é insuficientemente ativa, havendo o perigo de um “aumento significativo no risco de mortalidade em curto prazo de grupos populacionais mais saudáveis”. (CARVALHO; SILVA; OLIVEIRA, 2020, p.2)

O grupo citado, é um grupo heterogêneo, composto por pessoas de diferentes faixas etárias (crianças a idosos), sendo fundamental pensar estratégias que atendam a cada faixa etária, com a indicação de exercícios físicos que venham a auxiliar na autonomia, bem como trabalhar com um caráter preventivo, minimizando as doenças relacionadas ao envelhecimento.

A Ginástica Para Todos (GPT) aparece, então, como uma possível prática corporal adequada às necessidades de todos, inclusive dos idosos.

A GPT oferece uma variedade de atividades adequadas a todas as faixas etárias, gêneros, níveis de habilidades, repertórios culturais e técnicos, envolvendo possibilidades de expressão corporal, integradas a diversas manifestações da cultura corporal. A prática da GPT pode contribuir para a melhora da saúde, condição física e bem-estar físico, social, intelectual e psicológico. (MORENO; TSUKAMOTO, 2018, p. 471)

Todas essas características se aliam ao fato da GPT poder ser trabalhada à distância, por vídeo chamadas, obedecendo à necessidade do distanciamento social.

Na GPT a atuação do professor também é importante, com seus diferentes processos metodológicos, certamente adquiridos ao longo de sua trajetória profissional. As referências de formação de um professor são concebidas desde os primeiros bancos escolares, num processo contínuo e sistemático (ONOFRE, 1996). Podemos fazer uma analogia com a formação do treinador da GPT, sendo aquele que constrói o novo com os saberes arraigados em sua história de vida, adquirindo expertise a partir de sua prática efetiva (TARDIF, 2010).

Verificamos na atualidade, a relevância de planejamentos estruturados, no processo de ensino e aprendizagem, levando-nos às *metodologias ativas*, estabelecendo uma participação totalmente interativa ao ato de ensinar e ao ato de aprender. Isso implica em oportunizar ao participante a responsabilidade de um comprometimento real e objetivo com a sua própria aprendizagem.

As *metodologias ativas* de ensino, próprias à área de educação, quando transportadas e adaptadas para o treinamento da GPT, contribuem para uma construção em equipe relevante. Compreendem formas diferenciadas e inovadoras de ensino que utilizam experiências autênticas, ou já existentes, estimulando a resolução das dificuldades pertinentes ao contexto da pandemia. Os diferentes contextos favorecem a aprendizagem significativa, pois contribuem para a formação de um indivíduo pensante de forma crítica e reflexiva (BASTOS, 2006). Adaptamos as *metodologias ativas* para nosso treinamento, o que contribuiu para uma construção coreográfica rica em vivências e experiências diversificadas, em que todos os integrantes participam de forma interativa, fortalecendo os laços de cooperação, solidariedade, escuta empática e respeito.

A GPT demonstrou ser favorável à forma presencial e/ou virtual em seus treinamentos, pois a integração e a participação de todos são seus principais eixos. As *metodologias ativas* admitem uma aprendizagem por meio dos desafios (BERBEL,

Anais IX Congresso Nacional de Ginástica para Todos – 04 a 06 de novembro de 2021.

2011), que são lançados a todo momento durante os treinamentos, criando ritmos próprios e contribuindo para as novas descobertas de movimentos ginásticos e de realizações criativas.

2. RESULTADOS

Nosso Grupo Técnico (GT) preza a diversidade etária e de habilidades de seus integrantes como uma de suas principais características. Cada sujeito é respeitado em sua experiência motora, histórica, psicológica e social, contribuindo para o processo de treinamento, criações e apresentações coreográficas (IWAMOTO *et al*, 2016).

Considerando as diferentes formas de expressão proporcionadas pela GPT, reconhecemos que os caminhos para o desenvolvimento dessa prática são múltiplos e essas escolhas podem contribuir para a evolução individual e social. (OLIVEIRA *et al*, 2020, p. 282)

Os treinos presenciais, eram constituídos por três horas de duração, uma vez por semana, alternando as partes principais das sessões entre acrobacias de solo, dança, acrobacias aéreas e experimentação de materiais, pois “analisar a gama de materiais e instrumentos que possam ser (re)utilizados, é favorecer a prática e os processos pedagógicos de todos os participantes da Ginástica” (IWAMOTO *et al*, 2016, p. 205). Durante as sessões, havia momentos destinados ao alongamento geral, brincadeiras, rotina do dia, preparo físico e relaxamento final.

Na parte principal, o Grupo foi separado em dois subgrupos, um de adultos e outro de crianças/adolescentes, decisão tomada pelo GT ao perceber que as sessões nas quais treinavam juntos, estavam sendo improdutivas, porque os adultos adotavam a postura de técnicos das crianças, deixando de lado seu treinamento. A GPT se constitui como uma prática corporal em que o treinamento físico é importante, e a interação é parte de seus princípios, pois a “participação ativa durante as aulas e as dinâmicas propostas viabilizam que as integrantes tenham uma coautoria nesse espaço, que se torna, mais do que um local de prática, um local de engajamento e produção de algo” (OLIVEIRA *et al*. 2020, p. 281).

O GT decidiu também separar os integrantes por características técnicas, abrindo, em um horário mais cedo, a possibilidade para aqueles que se encontravam em condições técnicas mais avançadas ampliarem o repertório de elementos ginásticos a serem executados em posteriores coreografias, mantendo no treinamento geral os elementos ginásticos básicos.

No ano de 2020 fomos forçados a sairmos da zona de conforto e a nos reinventar na área da GPT. Ao nos depararmos com o afastamento social, que contrastava com uma das principais características dessa prática corporal (a interação social e a construção coletiva das coreografias) novamente o GT se viu obrigado a pensar em estratégias para dar continuidade aos encontros semanais, possibilitando ao Grupo o retorno a uma prática regular de atividades físicas, bem como a sua não dispersão.

Assim, principalmente mobilizados por um convite recebido para participar do 1º Festival Nacional de Ginástica Para Todos Remoto, os treinamentos passaram a ser organizados estabelecendo os rodízios nas partes principais dos encontros: dança, acrobacias e experimentação de materiais. Para o condicionamento físico, adotamos um rodízio de valências: mobilização/estabilização, equilíbrio, força, coordenação/agilidade, resistência, flexibilidade e ritmo. Sabendo que os encontros se dariam apenas uma vez na semana, espaçando cada uma das valências devido ao rodízio e que haveria pouco retorno efetivo, optamos por esse rodízio, acreditando que assim manteríamos os integrantes

ativos. Também foram disponibilizados vídeos orientadores para prática durante a semana, segundo a valência desenvolvida no sábado.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de COVID-19 trouxe uma série de incertezas, angústias e inseguranças para o Grupo, geradas principalmente pelo isolamento social, ao mesmo tempo, possibilitou o surgimento de novas ideias, adaptando a uma realidade inovadora, transformando a prática dos exercícios físicos realizados dentro de casa em uma atividade obrigatória.

Esse movimento rumo ao desconhecido esteve presente no treinamento, sempre focado no movimentar-se em tempos e espaços predeterminados, levando o Grupo a modificar sua metodologia de treinamento, à medida em que o isolamento social foi se agravando. Antes da pandemia os treinos aconteciam aos sábados, com a duração de três horas, com alongamento geral, brincadeiras, rotina do dia (alternando os treinos entre acrobacias de solo, dança, acrobacias aéreas e experimentação de materiais) preparo físico e relaxamento final.

Com o isolamento social, continuamos com os treinos semanais, mas por duas horas, através do aplicativo Zoom, com uma sequência adaptada da versão inicial, com dança, acrobacias e experimentação de materiais. Para o condicionamento físico, adotamos um rodízio de valências, com mobilização/estabilização, equilíbrio, força, coordenação/agilidade, resistência, flexibilidade e ritmo.

Após quase um ano de isolamento, passamos os encontros para uma vez ao mês, mantendo as duas horas de duração e praticamente o mesmo formato do período anterior, considerando o estresse vivenciado pelas crianças/adolescentes junto às suas obrigações escolares. Outra decisão importante foi a separação entre os grupos de adultos e crianças/adolescentes, em encontros mensais diferentes ao mês. Entendemos que somente ao final da pandemia poderemos analisar os reais reflexos desse período em nosso grupo.

A nova realidade, diante da pandemia, exige dos professores grande criatividade e capacidade de reinvenção para gerar treinamentos interativos, que atendam a todos e que possam ser realizados com recursos disponíveis dentro de cada residência. A GPT apresenta-se como um marco favorável e forte aliada nas propostas que contribuem para a melhoria da qualidade de vida, suprimindo os impactos causados pela reclusão social e pelo avanço das comorbidades trazidas pela inatividade física.

REFERÊNCIAS

BASTOS, C. C. **Metodologias Ativas**. Goiânia, 24 fev. 2006. Blog: Educação & Medicina. Disponível em: <http://educacaoemedicina.blogspot.com.br/2006/02/metodologias-ativas.html>. Acesso: em 15 mai. 2021.

BERBEL, N. A. N. As metodologias ativas e a promoção da autonomia de estudantes. **Semina: Ciências Sociais e Humanas**, v. 32, n. 1, p. 25-40, 2011. Disponível em: http://www.proiac.uff.br/sites/default/files/documentos/berbel_2011.pdf. Acesso em 15 mai. 2021.

BOTERO, J.P. *et al.* Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário

Anais IX Congresso Nacional de Ginástica para Todos – 04 a 06 de novembro de 2021.

em adultos brasileiros. **Einstein**, São Paulo, v. 19, p. 1-6, 2021. Disponível em:
<https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2021AE6156>. Acesso em: 15 mai. 2021.

CARVALHO, F.; SILVA, R.; OLIVEIRA, R. A essencialidade das academias de ginástica para a saúde diante da pandemia da COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 5, set. 2020. Disponível em:
<<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/10/1121598/14282-texto-do-artigo-55484-1-10-20200914.pdf>>. Acesso em: 15 mai. 2021.

IWAMOTO, T. *et al.* Ginástica para Todos e as possibilidades de materiais adaptados e alternativos para a prática pedagógica e construção coreográfica. In: OLIVEIRA, M. F.; TOLEDO, E. (org.) **Ginástica para Todos**: possibilidades de formação e intervenção. Anápolis: Editora UEG, 2016. p. 201-223.

MORENO, N.; TSUKAMOTO, M. Influências da prática da Ginástica Para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. Educação Física, **Esporte e Saúde**, Campinas: SP, v. 16, n. 4, p. 468-487, out./dez. 2018. Disponível em:
<<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8653930/18873>>. Acesso em 15 mai. 2021.

OLIVEIRA, J. *et al.* Ginástica Para Todos: notas sobre a composição coreográfica por praticantes idosas. **Motricidade: revista da sociedade de pesquisa qualitativa em motricidade humana**, São Carlos/SP, v. 4, n.3, p.272-285, setembro 2020.

ONOFRE, M. S. A Supervisão Pedagógica no Contexto da Formação Didática em Educação Física. In COSTA, F. C. **Formação de Professores em Educação Física**: Concepções, Investigação, Prática. Lisboa: FMH, 1996. p. 75-118.

TARDIF, M. **Saberes docentes e formação profissional**. 11 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.