

GINÁSTICA PARA TODOS EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

GYMNASTICS FOR ALL IN TIMES OF SOCIAL ISOLATION

Valéria Fim,
Universidade Federal de Pelotas (UFPEL)

Andrize Ramires Costa,
Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

Este trabalho busca a partir de um relato de experiência apresentar o programa Ginástica On-line que está sendo desenvolvido com crianças e adolescentes desde o início da pandemia da COVID-19, onde uma das medidas de segurança e contenção do vírus adotada, foi o isolamento social. O objetivo do programa é oferecer através do ensino remoto aulas de ginástica a partir da prática de Ginástica Para Todos (GPT), proporcionando a esta população infanto-juvenil o envolvimento em atividades físicas de lazer fundamentadas nas atividades gímnicas, valendo-se ainda de vários tipos de manifestações da cultura corporal, tais como, danças, expressões folclóricas, jogos, mímica, entre outros, expressos através de atividades livres, criativas e de inclusão. Atualmente, participam dos encontros semanais apenas meninas com idade entre seis e 15 anos. O programa foi divulgado através da rede social Instagram e as aulas foram inauguradas em maio de 2020, tendo uma pausa durante as férias escolares do verão, retornando novamente em março de 2021, sendo ministradas por uma das autoras deste trabalho. O programa vem sendo realizado por meio de videoconferência, duas vezes por semana, com duração de no máximo uma hora por sessão, e as aulas são estruturada em três momentos: mobilidade/aquecimento, parte principal e volta à calma. No momento um, são realizados exercícios de mobilidade articular e elasticidade muscular com finalidade de preparar os músculos e as articulações, seguido por um aquecimento com exercícios voltados a preparação física com objetivo de obter um aumento da temperatura corporal, assim como preparar o corpo para atividade principal, desenvolvendo as diversas valências físicas, como força, flexibilidade, resistência, potência e velocidade. O momento dois é destinado aos conteúdos que envolvem os fundamentos da GPT. Por se tratar de uma prática que não apresenta regras rígidas pré-estabelecidas, possibilita flexibilidade no desenvolvimento das aulas o que evidencia a liberdade para criação, para a expressão, para os componentes lúdicos e para adequação as diferentes realidades. Os fundamentos que alicerçam os conteúdos desenvolvidos nas aulas compreendem a base da ginástica; a composição coreográfica; o estímulo à criatividade; a possibilidade do uso de materiais; a diversidade musical; a não competitividade; a formação humana e o prazer pela prática. No momento três, são realizados movimentos de alongamento e por fim uma reflexão sobre a aula. Desde o ano passado já passaram pelo programa mais de 30 participantes meninas, algumas nunca haviam tido contato com a ginástica e outras já tinham uma experiência prévia em modalidades como ginástica artística e rítmica. O programa tem se revelado como um excelente meio de se manter ativa a presença da ginástica neste momento de enfrentamento a pandemia, tanto para as crianças e adolescentes que já praticavam quanto para aquelas que sentiram a necessidade de fazer uma atividade que fosse prazerosa. Pode-se dizer também, que o projeto foi eficaz em manter o trabalho ativo da professora, que há mais dez anos trabalhava no ambiente escolar, mais especificamente no setor extracurricular com ginástica artística e rítmica, e que devido a pandemia teve que encerrar suas atividades presenciais e deste modo encontrou a GPT como uma excelente ferramenta para ser desenvolvida através do ensino remoto. Por fim, vale ressaltar que este programa vem promovendo melhoras físicas e sociais aos participantes. A partir do exposto, pode-se dizer que a GPT é possível em diferentes

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

contextos e que proporciona vivências diferenciadas e únicas por meio de um processo essencialmente inclusivo, criativo e repleto de valores que contribuem na formação humana, individual e coletivamente.

Palavras-Chave: educação; exercício físico; saúde.

This work seeks, from an experience report, to present the Ginástica On-line program that has been developed with children and adolescents since the beginning of the COVID-19 pandemic, where one of the security and containment measures of the virus adopted was social isolation. The objective of the program is to offer, through remote teaching, gym classes based in the practice of Gymnastics for All (GfA), providing this child-youth population with the involvement in leisure physical activities based on gymnastic activities, also taking advantage of various types of cultural manifestations body, such as dances, folkloric expressions, games, mime, among others, expressed through free, creative and inclusive activities. Currently, only girls aged between six and 15 years participate in the weekly meetings. The program was publicized through the social network Instagram and the classes were inaugurated in May 2020, having a break during the summer school holidays, returning again in March 2021, being taught by one of the authors of this work. The program has been carried out through videoconference, twice a week, lasting a maximum of one hour per session, and classes are structured in three moments: mobility/warm-up, main part and back to calm. At moment one, joint mobility and muscle elasticity exercises are performed in order to prepare the muscles and joints, followed by a warm-up with exercises aimed at physical preparation in order to obtain an increase in body temperature, as well as prepare the body for main activity, developing the various physical skills, such as strength, flexibility, endurance, power and speed. Moment two is dedicated to contents that involve the fundamentals of GfA. As it is a practice that does not have pre-established rigid rules, it allows flexibility in the development of classes, which highlights the freedom to create, express, play and adapt to different realities. The fundamentals that support the contents developed in the classes comprise the basis of gymnastics; the choreographic composition; the stimulus to creativity; the possibility of using materials; musical diversity; non-competitiveness; human formation and the pleasure of practice. At moment three, stretching movements are performed and finally a reflection on the class. Since last year, more than 30 girls have participated in the program, some of them had never had contact with gymnastics and others had previous experience in modalities such as artistic and rhythmic gymnastics. The program has proven to be an excellent way to keep gymnastics active at this time of fighting the pandemic, both for children and adolescents who were already practicing and for those who felt the need to do an activity that was pleasurable. It can also be said that the project was effective in maintaining the active work of the teacher, who for over ten years had been working in the school environment, more specifically in the extracurricular sector with artistic and rhythmic gymnastics, and that due to the pandemic she had to end her activities and thus found GfA to be an excellent tool to be developed through remote learning. Finally, it is noteworthy that this program has been promoting physical and social improvements to participants. From the above, it can be said that GfA is possible in different contexts and that it provides differentiated and unique experiences through an essentially inclusive, creative process, full of values that contribute to human formation, individually and collectively.

Keywords: education; exercise; health.

Grupo de Estudos e Pesquisa: Núcleo de Estudos e Pesquisa em Ginástica e Infância.