

OFERECIMENTO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA PARA TODOS DURANTE A PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

OFFERING A GYMNASTICS FOR ALL PROGRAM DURING THE PANDEMIC: AN EXPERIENCE REPORT

Laís Santos Domingues,
Universidade de São Paulo (USP)

Brenda Escarante da Costa
Universidade de São Paulo (USP)

Laíse Pires Silva
Universidade de São Paulo (USP)

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto
Universidade de São Paulo (USP)

A Ginástica Para Todos (GPT) tem ganhado destaque dentro das universidades no Brasil. Em 2015, foi criado o “Empeiría”, grupo de GPT da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH USP). Devido à pandemia da Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), desde o dia 23 de março de 2020, as aulas presenciais da USP foram suspensas e a universidade adotou o ensino remoto emergencial, um desafio para alunos e professores. Eram muitas incertezas e não sabíamos quanto tempo a quarentena duraria. Os mais otimistas acreditavam que seria como 2009, quando algumas escolas no Brasil suspenderam as aulas por duas semanas, devido a H1N1. Porém, as semanas foram passando e os casos de COVID-19 só aumentavam. Vimos nossos conhecidos, amigos e familiares testarem positivo, serem hospitalizados ou mesmo perdendo a vida. Inicialmente os projetos de extensão da USP foram interrompidos e, aos poucos, foram migrando para as plataformas online. Quando questionados sobre uma possível realização de aulas de GPT, à distância e de forma síncrona, os participantes do Empeiría mostraram-se desanimados. Segundo eles, por já estarem com aulas online e/ou trabalho remoto, nos momentos de descanso e lazer queriam ficar longe das telas. Assim, em 2020 não foram realizadas práticas corporais síncronas do grupo Empeiría, e ao invés disso, as monitoras enviavam sugestões de atividades por um aplicativo de conversa. No entanto, essas ações não se mostraram efetivas, pois continuávamos tendo pouco envolvimento e retorno dos participantes. Assim, com o propósito de acolhimento dos participantes, manutenção do contato e avaliação de perspectivas, em outubro de 2020 nasceu o “Café com GPT”, encontros online para os integrantes do grupo trocarem suas experiências e compartilharem suas angústias e pequenas conquistas do dia-a-dia. Tentamos com isso construir um momento de escape do isolamento social que estávamos enfrentando e foi, na medida do possível, bastante prazeroso. Com base nos 4 F’s da GPT (Fun, Fitness, Friendship e Fundamentals), o Café com GPT mostrou-se como uma oportunidade de diversão e de fortalecimento dos laços de amizade entre os integrantes do Empeiría. No primeiro semestre de 2021, além do Café com GPT acontecendo a cada 15 dias, realizamos quatro aulas abertas, como uma tentativa de prática online de GPT, visando divulgá-la para os ingressantes da universidade. Destacamos que os alunos que já haviam realizado aulas presenciais do grupo Empeiría, em geral, continuaram optando por não participar da prática remota e durante as aulas abertas tivemos sempre maior porcentagem de novos alunos em comparação com os antigos integrantes do grupo. Ao longo dos últimos cinco meses, alguns

desafios que encontramos com a prática remota da GPT foram: (1) problemas de conexão com a internet; (2) interrupção das instruções das monitoras cortadas ou em baixo volume; (3) atraso do áudio nas atividades com música; (4) limitação da interação por voz, em virtude da necessidade de se mutar os microfones para maior fluência da aula; (5) Falta do contato pessoal entre os participantes. Enfatizamos que para nós, monitoras, planejar as aulas de GPT online foi algo bastante complexo, pois precisávamos considerar limitações de espaço e materiais, e além disso, fazer as correções durante as aulas foi extremamente difícil, visto que as imagens dos participantes ficam pequenas divididas na tela. Cada aula aberta contou com uma participação média de sete alunos e apesar da baixa adesão, em função da situação incômoda e particular que estamos vivenciando, seguiremos com as aulas abertas pois acreditamos que elas representam uma opção de prática corporal, lazer e socialização para a comunidade universitária nesse período de quarentena. A perspectiva para o segundo semestre de 2021 é a realização de duas aulas abertas e um Café com GPT, por mês, pelo grupo Empeiría.

Palavras-Chave: ginástica para todos; extensão universitária; quarentena.

Gymnastics for All (GfA) has gained prominence in Brazilian universities. “Empeiría”, a GfA group from the School of Arts, Sciences and Humanities of University of São Paulo (EACH USP), was created in 2015. Due to the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pandemic, since 23 March 2020, face to face classes at USP were suspended and the university adopted emergency distance learning, a challenge for students and professors. There were a lot of uncertainties and we didn't know how long the quarantine would last. The most optimistic believed it would be like 2009, when some schools in Brazil suspended classes for two weeks due to H1N1. However, the weeks passed and the cases of COVID-19 only increased. We have seen our acquaintances, friends and family test positive, being hospitalized or even losing their lives. Initially, USP's extension projects were interrupted and, little by little, they migrated to online platforms. When asked about a possible realization of GfA classes, at a distance and synchronously, the Empeiría participants were not excited. According to them, because they were already taking online classes and/or working from home, they wanted to stay away from the screen in moments of rest and leisure. Thus, in 2020, the Empeiría group did not perform synchronous bodily practices. Alternatively, the instructors sent suggestions for activities through a chat application. However, these actions were not effective because we kept having little involvement and feedback from participants. Therefore, in October 2020, we created "Coffee with GfA" with the purpose of welcoming participants, contact maintenance and evaluation of perspectives. It consists of online meetings for group members to exchange their experiences and share their anguish and small achievements of their everyday life. Thereby, we tried to build a moment of escape from the social isolation we were facing and it was quite pleasant, as far as possible. Based on the 4 GfA F's (Fun, Fitness, Friendship and Fundamentals), the Coffee with GfA proved to be an opportunity for fun and for strengthening the bonds of friendship between Empeiría's members. In the first half of 2021, in addition to the Coffee with GfA taking place every 15 days, we held four open classes, as an attempt to practice GfA online. Our goal is to disseminate it to the university's new members. We emphasize that students who had already taken in-person classes in the Empeiría group continued to choose not to participate in the remote practice. We always had a higher percentage of new students compared to former members of the group during open classes. Over the past five months, we faced some challenges with GfA remote practice, such as: (1) internet connection issues; (2) interruption of monitor instructions, cutoff or with low volume; (3) audio delay in music activities; (4) limitation of voice interaction, due to the need to change microphones for greater classroom fluency; (5) Lack of personal contact between participants. We emphasize that for the instructors, planning the online GfA classes was quite complex. We needed to consider space and material limitations. Furthermore, making corrections during the

classes was extremely difficult, since the images of the participants were small and divided on the screen. Each open class had an average participation of seven students and despite the low adherence we will continue with the open classes. We believe that they represent an option for body practice, recreation and socialization for the university community in the quarantine period. The perspective for the second half of 2021 for the Empeiría group is to hold two open classes and one Coffee with GfA, per month.

Keywords: gymnastics for all; university extension; quarantine.