



RELATO DE EXPERIÊNCIA: AS AÇÕES DO “PROJETO CARINHO: SE MOVIMENTANDO NA PANDEMIA”

VICTÓRIA FERNANDES NASCENTE¹; EDUARDA VESTAL DUTRA²; GIULIA DOS SANTOS SILVA GARCEZ³; MYLENA ROCHA DE FARIAS⁴; NAIÉLEN SILVEIRA RODRIGUES⁵ ALEXANDRE CARRICONDE MARQUES⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – vitoria08nascente06@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – eduarda.dutra1@hotmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – gikagarcez@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – mylena.rfarias@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas) – naielenrodrigues@hotmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – amcarriconde@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A recente ameaça na saúde global, o novo Coronavírus (Covid-19), influenciou a Organização Mundial de Saúde (OMS) a declarar emergência internacional em saúde pública, adotando como medida de prevenção o Isolamento Social (IS), (OMS, 2020).

A população em geral tem sofrido com essas mudanças de rotina, e nesse contexto, às pessoas com algum tipo de deficiência ou transtornos, apresentam maiores dificuldades nas suas atividades de vida diária. As pessoas com deficiência e Transtorno Espectro Autista (TEA) muitas vezes necessitam do auxílio da família ou de cuidadores para desenvolverem suas atividades diárias.

Frente ao IS, foi necessário adotar formas alternativas para a prática regular de Atividade Física (AF). Segundo a OMS, para pessoas adultas é recomendável realizar a prática mínima de 150 minutos de AF moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa por semana, já, crianças e adolescentes são recomendáveis 300 minutos semanais. Consequentemente, com adoção do IS, há suspensão temporária de inúmeros estabelecimentos privados e locais públicos de práticas de AF, recreativas e laborais, acarretando em dificuldades para o cumprimento dessas recomendações, diminuindo estes níveis de forma preocupante.

Ferreira *et al.* (2020) e Neto *et al.* (2020) destacam que nesse período a população tende a adotar uma rotina sedentária, aumentando suas atividades dispendidas em Tempo Total de Tela (TTT), podendo essas modificações acarretar em problemas crônicos de saúde. A OMS (2020) alerta que estes comportamentos sedentários e os baixos níveis de AF, podem determinar efeitos negativos na saúde, bem estar e qualidade de vida dos indivíduos. Neste contexto ainda, algumas pessoas com deficiência possuem algumas morbidades associadas, aumentando os riscos referidos a Covid-19, constituindo-se assim como grupo de risco (CARDOSO, *et al.*, 2020).

De acordo com o exposto, o objetivo do presente estudo é relatar a experiência do Projeto Carinho: Se Movimentando na Pandemia (no período de IS de Covid-19), no qual proporciona exercícios físicos para pessoas com deficiências e Transtorno do Espectro Autista (TEA) atuando nos aspectos motores, cognitivos e sociais.

2. METODOLOGIA

O Projeto Carinho, desenvolvido na Escola Superior de Educação Física (ESEF/UFPel), promove aulas de treinamento funcional e atividades rítmicas, que são ministradas por alunas de graduação e mestrado. As aulas são desenvolvidas



duas vezes por semana de maneira síncrona, às segundas e sextas-feiras, com duração de 60 minutos. Participam crianças, adolescentes e adultos com deficiências e TEA, a partir de 7 anos de idade, aptas para realizar exercícios físicos.

A seleção dos participantes foi realizada através de mídias sociais (WhatsApp, Instagram, Facebook e e-mail), não havendo limite de participantes.

O projeto enfatiza a aprendizagem dos aspectos motores através do método de treinamento funcional e atividades rítmicas. Durante as aulas, são realizados circuitos motores, atividades isoladas, atividades coordenativas, atividades coreográficas, visando aprimorar o desenvolvimento social, físico e cognitivo dos participantes.

As aulas são desenvolvidas pelas alunas de graduação e mestrado com supervisão do professor coordenador do projeto. Os planos de aula são feitos semanalmente e adequados às necessidades individuais de cada aluno, podendo também sofrer alteração sempre que necessário para melhor desenvolvimento da aula. Os planos contam com um alongamento inicial, atividades de treinamento funcional, atividades rítmicas, finalizando com um relaxamento.

O progresso dos alunos é avaliado através de instrumentos aplicados aos pais no início, meio e ao final do projeto. Também são realizados pareceres mensais de desenvolvimento preenchidos pelas acadêmicas do projeto juntamente com o coordenador. A cada progresso ou dificuldade, as informações são repassadas aos responsáveis dos alunos, em encontros mensais a fim de esclarecer as atividades, fomentar o conhecimento sobre temas transversais, e também no sentido de estimular a prática de exercícios a serem realizados fora do horário de aula, impulsionando a independência dos alunos.

Para que se tenha um melhor acompanhamento das atividades, são realizadas reuniões semanais com o professor e graduandas através do Núcleo de Estudos de Atividade Física Adaptada (NEAFA) para avaliação contínua do projeto.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As aulas do Projeto Carinho: Se movimentando na pandemia iniciaram-se em maio de 2021, e se estendem até o presente momento. No primeiro mês de realização desta proposta de atividade do Projeto Carinho, foi possível perceber vários aspectos positivos em relação a evolução dos alunos. No começo, os alunos mostraram-se inseguros e dependentes dos pais na realização de acontecimentos dentro da rotina do projeto.

Alguns apresentaram dificuldades de interação com os colegas e resistência para executar atividades orientadas, como exercícios básicos de força e coordenação (saltar, correr, se equilibrar e realizar sequências em circuitos).

No decorrer das aulas, recheadas de circuitos motores e brincadeiras, os alunos foram gradualmente aumentando sua capacidade de conhecimento, buscando soluções para os desafios impostos pelas atividades, além de desenvolverem novas habilidades motoras, sobretudo com a perda do medo de executar os exercícios, provavelmente pela falta de estímulo. A interação dos alunos também foi fator de evolução, pois através do convívio *online*, surgiram amizades e o reconhecimento dos colegas com respeito foi aumentando gradativamente. Além disso, a orientação das professoras foi reconhecida pelos alunos dentro das atividades.

O projeto, ainda em andamento, apresenta resultados significativos no desenvolvimento de seus participantes. Diante disso, é relevante enfatizar a diferença da evolução dos alunos na faixa etária de 7 a 10 anos comparado aos alunos com mais de 18 anos, pois esses possuem uma percepção de entendimento maior, já que conseguem entender e realizar as atividades com mais facilidade, pois possuem um maior desenvolvimento cognitivo, diferentemente das crianças que se distraem e nem sempre conseguem executar as atividades por completo nesse período de atividades remotas.

4. CONCLUSÕES

As atividades dentro do projeto serão fundamentais para o desenvolvimento das pessoas com deficiência e TEA, pois desenvolverão às capacidades físicas, habilidades motoras básicas, autoconfiança e aspectos da socialização, que proporcionarão um melhor desenvolvimento das atividades de vida diária (AVD's), além de enriquecer a formação acadêmica dos discentes de educação física e prepará-los para trabalhar com a inclusão de alunos com deficiência e TEA.

Como perspectivas futuras, o projeto procura atingir maior autonomia para a realização das atividades de vida diária, além de possibilitar uma melhora no desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras fundamentais dos alunos como marcha, arremesso, recepção e saltos. Também espera-se manter os níveis de atividade física habitual recomendados pela OMS neste período de isolamento social.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sobre a doença.** Disponível em:<<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>>. Acessado em: 3 de ago., 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **NOTA PÚBLICA: CNS defende manutenção de distanciamento social conforme define OMS.** Disponível em:<<https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/1102-nota-publica-cnsdefende-manutencao-de-distanciamento-social-conforme-define-oms>>. Acessado em: 04 de ago., 2020.

CARDOSO, Vinícius Denardin; NICOLETTI, Lucas Portilho; DE CASTRO HAIACHI, Marcelo. Impactos da pandemia do COVID-19 e as possibilidades de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-5, 2020.

FERREIRA, Maycon Junior et al. Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19. **Arq Bras Cardiol**, v. 114, n. 4, p. 601-602, 2020.

MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, 2020.

MARQUES, Alexandre Carrionde et al. **AÇÕES DO PROJETO CARINHO DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL OCASIONADO PELA COVID-19: GRUPO DOWNDANÇA. Expressa Extensão**, v. 26, n. 1, p. 154-162, 2021.

OLIVEIRA NETO, L. et al. TreineEmCasa–Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-CoV-2): abordagem fisiológica e comportamental. **Rev Bras Fisiol Exerc**, v. 19, n. 2supl, p. S9-S19, 2020.