

## IMPACTO DAS AÇÕES EXTENSIONISTAS DO “PROJETO CARINHO: DOWNDANÇA” NA PANDEMIA DE COVID-19

NATHÁLIA DA SILVA MINKES<sup>1</sup>, ALEXANDRE CARRICONDE MARQUES<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [nathalia\\_minkes@hotmail.com](mailto:nathalia_minkes@hotmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [amcarriconde@gmail.com](mailto:amcarriconde@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

A extensão tem por finalidade propiciar uma interação entre o meio acadêmico e a comunidade a qual está inserida, (RODRIGUES et. al., 2013). Os projetos de extensão buscam oferecer aos estudantes um conjunto de vivências e de experiências docentes, unindo a teoria acadêmica com a prática, oferecendo alicerce ao processo de formação (MANCHUR; SURIAN; CUNHA, 2013).

Neste contexto, a troca de conhecimentos é algo fundamental para o aluno extensionista, pois é dada a oportunidade de ensinar e aprender trabalhando com a comunidade em que vive, (FARIAS, RODRIGUES & CARDOSO, 2019).

Tendo em vista o atual cenário pandêmico, foi necessário criar novas estratégias e possibilidades de ensino e extensão. Diante da situação atual, as medidas de saúde pública determinaram a necessidade da realização de isolamento social (IS). Apesar de prevenir o aumento dos casos da doença, o IS contribuiu para a mudança do estilo de vida (EV) das pessoas em geral, dentre essas pessoas, encontram-se as pessoas com Síndrome de Down (SD).

Na medida em que o tempo de IS tem aumentado, observa-se, em pessoas com SD, efeitos negativos em alguns aspectos dos EV, como: baixos níveis de atividade física (AF), não participação em atividades escolares, falta de atendimento especializado, quebra de rotina e dificuldade no sono, contribuindo no aumento de comportamentos sedentários desses indivíduos (MARQUES, et. al., 2021).

Algumas atividades podem ser desenvolvidas on-line, onde segundo Fonseca et. al. (2011) a dança surge como uma alternativa para as pessoas com SD, pois na prática, a dança desenvolve suas capacidades motoras, sociais, afetivas e cognitivas, além de permitir a expressão dos conflitos contextualizados através de um processo simbólico, que permite a exteriorização, com conseguinte liberação dos efeitos psicológicos. Ainda relacionado à prática de AF para esta população, o Treinamento Funcional por ser uma prática de exercícios físicos, contribui para aprimorar a habilidade de realização de atividades diárias, além de apresentar benefícios, como melhora na postura e nas capacidades físicas.

O projeto Carinho, que nesse ano completa 25 anos de atuação, é desenvolvido pela Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) na Escola Superior de Educação Física (ESEF), juntamente com o Núcleo de Estudos de Atividade Física Adaptada (NEAFA) e visa promover um estilo de vida ativo para pessoas com deficiências.

O projeto atua em dois segmentos, quanto aos alunos de graduação, pretende-se capacitar o futuro profissional da área, a desenvolver o ensino das AF para pessoas com deficiências. Quanto às pessoas com deficiências, oportunizar a vivência de situações de vida através de atividades programadas, que lhes permitirão um desenvolvimento harmônico nas atividades da vida diária.

Diante do exposto, o relato busca descrever o impacto das atividades realizadas pelo Projeto Carinho: Downdança no período de isolamento social de Covid-19.

## 2. METODOLOGIA

Este é um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, de abordagem crítico-reflexivo sobre as atividades do projeto carinho – Downdança durante a pandemia do COVID-19. O projeto Downdança é composto por dezoito integrantes diagnosticados com SD, sendo sete mulheres e onze homens, com idades entre 13 e 41 anos. As atividades são desenvolvidas por três acadêmicas do curso de Educação Física (EF) - Licenciatura e coordenadas por um docente da ESEF/UFPeI.

O início das atividades *online*s ocorreu no dia 05 de julho de 2020, com previsão de término no retorno das atividades presenciais. As aulas neste semestre, são ministradas duas vezes na semana (segunda-feira e sexta-feira), através da plataforma Serviço de Conferência Web (Webconf-UFPeI).

Durante o período de atividades remotas, participam ativamente das aulas cerca de doze alunos, os demais não conseguiram acesso à internet, não possuem equipamentos adequados ou não se adaptaram com as atividades em formato virtual. Na figura 1, podemos observar a estrutura da aula.

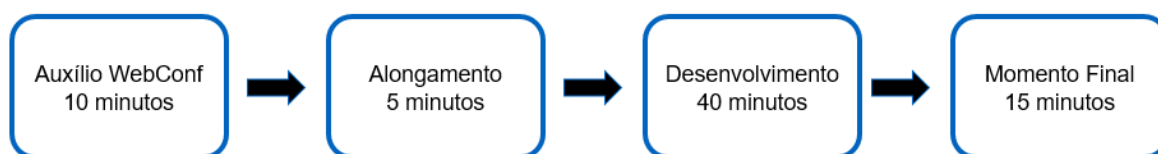


Figura 1: Estrutura das aulas realizadas no Projeto Downdança no período de IS.

Os primeiros dez minutos de aula são direcionados para auxiliar os participantes que possuem dificuldades de acesso à plataforma. O alongamento inicial é realizado por uma discente previamente escolhida. O terceiro momento da aula é dividido em duas etapas. Na primeira, é realizado atividades de treinamento funcional com objetivo de desenvolver a coordenação motora ampla, agilidade, capacidade aeróbica, força, equilíbrio e flexibilidade, após, na segunda etapa são realizadas atividades rítmicas, com composição de novas coreografias e/ou a realização das já existentes. No momento final, é realizada a volta à calma, que propõe atividades de relaxamento e/ ou alongamento, seguido de uma reflexão com os participantes, a fim de identificar os pontos positivos e negativos da aula.

No quadro 1, é possível observar o exemplo de planejamento trimestral das atividades remotas realizadas no projeto Carinho: DownDança no período de IS.

Quadro 1: Programação das aulas *online* do Projeto Carinho: DownDança

Aulas	Capacidades Físicas	Ritmos	Atividades desenvolvidas
1 e 2	Resistência Cardiorrespiratória + Força Inferior e Superior	Funk	Adaptação com o novo modelo de atividades de treinamento funcional e relembrar coreografias já existentes.
3 e 4	Resistência Cardiorrespiratória + Agilidade	Zumba	Treinamento funcional: atividades, como: corrida estacionária, deslocamentos laterais e burpees. Atividades Rítmicas: foram executadas danças de zumba.

5 e 6	Flexibilidade + Equilíbrio	Axé	Treinamento funcional: atividades, como: avião, flexão e plantar e dorsiflexão, borboleta. Atividades Rítmicas: Criação de novas coreografias.
7 e 8	Agilidade + Coordenação	Rock	Treinamento funcional: Polichinelo, suicídio e deslocamentos lateral com obstáculo. Atividades Rítmicas: Criação e execução de coreografias existentes

Os planos são feitos mensalmente pelas discentes, sendo 1 plano com as mesmas capacidades físicas para duas aulas, ou seja, uma semana, também, adequados às necessidades individuais de cada aluno, podendo também sofrer alteração sempre que necessário para melhor desenvolvimento da aula.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizado em uma aula, uma entrevista em grupo com os alunos, para identificar o efeito das atividades do Downdança realizadas neste período.

O levantamento permitiu obter uma visão da necessidade de ações durante o IS os envolvidos no projeto. As atividades têm proporcionado aos participantes o aumento efetivo de AF, a oportunidade de momentos de descontração, além de restabelecer as interações sociais, como relatado abaixo:

“O projeto Carinho é muito importante para mim, desde pequena participo do projeto. As atividades físicas são muito boas e adoro dançar.” (T. 32 anos).

“Eu estou indo bem nos exercícios, eu acho um pouquinho difícil, mas gosto bastante, e na dança estou gostando, pois me mexo bastante.” (J. 22 anos).

“O projeto Carinho dentro da pandemia é um jeito da gente se encontrar, uma experiência nova, a atividade física é muito importante para vida de todos, os exercícios físicos ajudam na dança também. A dança é importante, para mexer os corpos, porque se não as pessoas ficam paradas. É importante dançar, fazer atividade física, mexer o corpo.” (G, 32 anos).

Para levantamento de dados dos impactos das atividades na formação acadêmica, foi realizada uma reunião *online* com as discentes do projeto, a fim de identificar quais os principais impactos do projeto Carinho: Downdança na formação acadêmica. A reunião foi realizada na plataforma *Google Meet*, gravada e posteriormente transcrita.

Como principal elemento na formação das discentes foi elencado a experiência de trabalhar com pessoas com deficiência. A partir do momento que são realizados planejamentos, se consegue entender as principais limitações e assim adequar para a real necessidade de cada participantes, podendo construir novas estratégias de atuação no projeto.

Elas entendem que, poder ministrar aulas remotas é um processo que possui diversas dificuldades, entretanto, conseguiram perceber a importância do professor neste momento, como também, adequar-se para suprir as necessidades da comunidade, sendo uma via mão de dupla, onde um auxilia o outro e assim conseguem construir um melhor ambiente.

“Participar do projeto tem sido de extrema importância para minha graduação, pois nele, eu tenho adquirido experiências com pessoas com deficiência que eu não teria antes de entrar no ambiente escolar, desta forma, aprendendo a criar aulas inclusivas e assim me tornando uma professora melhor”. (G, 23 anos)

#### 4. CONCLUSÕES

As atividades dentro do projeto têm sido fundamentais para o desenvolvimento de pessoas com SD, pois desenvolvem habilidades motoras básicas, capacidades físicas, autoconfiança e aspectos de socialização, pois sem o projeto, os mesmos não estariam tendo estas vivências e contribuições motoras. Além de enriquecer a formação acadêmica das discentes envolvidas, têm papel fundamental para a formação profissional, contribuindo para uma vivência prática de ensino-aprendizagem.

Com o decorrer e progresso do projeto durante esse período remoto, foi possível perceber mudanças significativas no estilo de vida dos alunos. Dessa forma, as atividades remotas do grupo Downdança têm evidenciado que o trabalho realizado está no caminho certo, no entanto, não se deve parar aqui, mais ações devem ser realizadas para esta população.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DE FARIAS, Glorgia Barbosa de Lima; RODRIGUES, Roberto Senna; CARDOSO, Sérgio Ricardo Pereira. A extensão acadêmica como ferramenta para aprendizagem no Ensino superior. **HOLOS**, v. 2, p. 1-15, 2019.

FONSECA, A. S. Benefícios da Dança em Portadores de Síndrome de Down: Revisão Sistemática. *Revista de Psicologia*, v. 14, n. 20, p. 37-47, 2011.

MANCHUR, J; SURIANI, A.L.A.; CUNHA, M.C. A contribuição de projetos de extensão na formação profissional de graduandos de licenciatura. *Revista Conexão UEPG*, Ponta Grossa, v.9, n.2, p.334-341, 2013.

MARQUES, Alexandre Carricone 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.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 114, n. 6, p. 1058-1060, 2020.

RODRIGUES, A.L.L et al. Contribuições da extensão universitária na sociedade. *Cadernos de Graduação - Ciências Humanas e Sociais*, v. 1, n.16, p. 141-148, 2013.

TAVARES, J. P. B. et al. **DESAFIOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA: PROGRAMA DESAFIO ROTINA SAUDÁVEL**. *Ambiente: Gestão e Desenvolvimento*, v. 1, n. 1, p. 25-39, 2020.