



AÇÕES DO PROJETO CARINHO DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL OCACIONADO PELA COVID-19: GRUPO DOWNDANÇA

ACTIONS OF THE CARINHO PROJECT DURING THE SOCIAL ISOLATION OCCASIONED BY COVID-19: DOWNDANÇA GROUP

Alexandre Carricone Marques - Professos Assistente do Departamento de Desportos ESEF/UFPeI - Educação Física. E-mail: amcarricone@gmail.com

Naielen Rodrigues Silveira - Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física ESEF/UFPeI. E-mail: naielenrodrigues@hotmail.com

Bianca Pagel Ramson - Aluna do Programa de Pós-graduação de Educação Física - ESEF/UFPeI. E-mail: biancaramson@gmail.com

Gabriele Radünz Krüger - Pesquisadora do Núcleo de Atividade Física Adaptada ESEF/UFPeI. E-mail: gabriele.rk@gmail.com

Jennifer Rodrigues Silveira - Pesquisadora do Núcleo de Atividade Física Adaptada ESEF/UFPeI. E-mail: jennifer.esef@gmail.com

RESUMO

O isolamento social (IS) ocasionado pela disseminação da COVID-19 contribuiu para a mudança dos estilos de vida das pessoas com síndrome de Down (SD), assim como da população geral, tornando-as mais sedentárias nesse período. Após a realização de um levantamento sobre os impactos causados pelo IS nas pessoas com SD, resolveu-se retornar com as atividades do Grupo Downdança, na forma remota. Sendo assim, o objetivo deste relato é descrever o efeito das atividades remotas de dança nas pessoas com SD, participantes do grupo Downdança do Projeto Carinho ESEF/UFPeI, no período de isolamento social ocasionado pela Covid-19. Participam do projeto, neste período, onze pessoas com SD com idades entre 13 e 41 anos. As atividades tem acontecido duas vezes por semana, em um período de 1h10min. Os encontros acontecem na plataforma de Serviço de Conferência Web/UFPeI. Esta ação têm possibilitado o ganho de melhorias nos aspectos físicos e sociais das pessoas com SD. Observa-se que os resultados dessas atividades apresentam evidências de que o trabalho realizado está no caminho certo. Outras ações devem ser realizadas a fim de gerar melhores benefícios e atingir um número maior de beneficiados. A participação de acadêmicos no processo tem propiciado um espaço significativo de ensino e aprendizagem na formação dos mesmos.

Palavras-Chave: Covid-19. Isolamento Social. Dança. Síndrome de Down. Extensão Universitária.

ABSTRACT

The social isolation (SI) caused by the spread of COVID-19 resulted in lifestyle changing among people with Down syndrome (DS), as well as the general population, increasing physical inactivity among them during this period. After conducting a survey on the impacts caused by the SI on people with DS, we decided to resume dancing classes of the “Downdance Group” through online activities. Therefore, the purpose of this report is to describe the effect of online dancing activities on people with DS, enrolled in the Downdance group of the Carinho Project ESEF / UFPel, during the Covid-19 pandemics. During this period, 11 people with DS aged between 13 and 41 years participated in the project. The activities took place twice a week, for 1h10min each. The meetings were held via the WebConference Service from the Pelotas University. This action has enabled the acquisition of improvements in the physical and social aspects of people with DS. Our results evidence that the work performed is on the right track. Other actions must be carried out to generate greater benefits and reach more people from this population. The participation of students in the process has provided a significant teaching and learning opportunity in their formation.

Keywords: Covid-19. Social isolation. Dance. Down’s Syndrome. University extension.

INTRODUÇÃO

O Projeto Carinho é desenvolvido na Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), desde 1997. Através da promoção de ações educativas e comunitárias, tem-se realizado um trabalho junto a crianças, adolescentes e adultos com Síndrome de Down (SD), Transtorno do Espectro Autista e outras deficiências, na busca de um estilo de vida ativo e de uma melhor interação social.

A relevância deste projeto encontra-se alicerçada na parceria junto à comunidade, compartilhando conhecimentos, recursos e estratégias que mobilizarão a população atendida para a solução de problemas relacionados à sua realidade.

Dentre as ações do projeto, o Grupo Downdança desenvolve atividades de dança com o objetivo lúdico e artístico, o que tem propiciado aos jovens e adultos com SD melhor domínio do seu corpo, permitindo o desenvolvimento de experiências no ambiente em que vivem.

Em 1958, um médico francês chamado Jérôme Lejeune, descobriu que a SD é uma alteração genética que acontece na divisão cromossômica e gera um cromossomo a mais na composição celular no par 21, chamada de Trissomia do 21 (DUARTE; COSTA; GORLA, 2017). A constatação da trissomia não tem valor no prognóstico, mas determina as condições físicas e intelectuais da síndrome (SILVA; KLEINHANS, 2010).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 30 de janeiro de 2020, que o surto da doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19) constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (OPAS, Brasil, 2020).

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 SD.

Pessoas com SD apresentam sinais de desregulação imunológica crônica, incluindo maior prevalência de doenças autoimunes, aumento das taxas de hospitalização durante infecções respiratórias virais e maiores taxas de mortalidade por pneumonia e sepse. Esta perspectiva

descreve por que os indivíduos SD devem ser considerados uma população de risco para COVID-19 grave (ESPINOSA, 2020).

A obesidade também é um fator negativo. Segundo a literatura, fatores como menor taxa de metabolismo basal, quadro de inatividade física elevada e hábitos alimentares inadequados auxiliam no aumento de peso de pessoas com SD (KALINOSKI *et al.*, 2012; NORDSTROM, 2013).

Na medida 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, dificuldade no sono, aumento da ansiedade entre outros. Estes aspectos refletem na saúde geral e no aumento de comportamentos sedentários desses indivíduos.

A falta de exercícios físicos é um sério problema de saúde pública para todas as pessoas, mas as pessoas com deficiência correm um risco muito maior de sofrer sérios problemas de saúde associados à inatividade física (RIMMER; MARQUES, 2012).

Estudos recentes têm demonstrado que com a obrigatoriedade do IS e a implementação de atividades em *home office*, os níveis de AF decresceram de forma significativa no período de reclusão. Crianças e adolescentes obtiveram aumento de peso corporal pela substituição de hábitos ativos diários, que nesse período abrange principalmente tempo despendido em atividades sedentárias ou deslocamentos em dispositivos móveis (FERREIRA *et al.*, 2020).

Na literatura recente, verificam-se evidências do efeito negativo do IS nas variáveis de EV e na saúde mental (COLIZZI *et al.*, 2020; BROOKS *et al.*, 2020).

Em razão do exposto, o Projeto Carinho, visando a melhora das condições de saúde e bem-estar relacionada aos EV de pessoas com SD, começou a desenvolver com esse grupo atividades práticas remotas. Desta forma, temos observado por meio de relatos a melhora dos níveis habituais de AF, bem como da interação social dos participantes do grupo Downdança.

Este relato tem como objetivo descrever o efeito das atividades remotas de dança nas pessoas com SD participantes do Projeto Carinho ESEF/UFPel, no período de isolamento social ocasionado pela Covid-19.

PROJETO CARINHO DOWNDANÇA

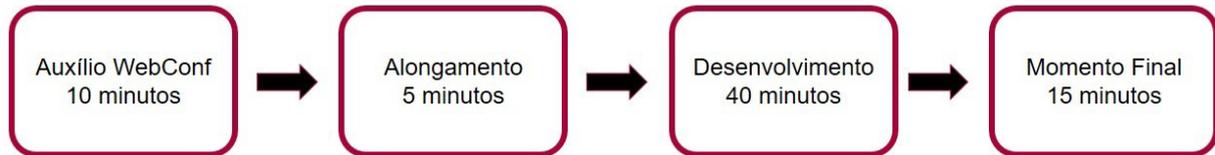
O projeto Downdança é composto por dezoito integrantes diagnosticados com SD, sendo sete do sexo feminino e onze do sexo masculino, com idades entre 13 e 41 anos. As atividades extensionistas são desenvolvidas por uma acadêmica do curso de Educação Física (EF)- Licenciatura e coordenadas por um docente da ESEF/UFPel. As aulas são realizadas duas vezes na semana (segundas-feiras e quintas-feiras) com duração de 1h10min cada sessão, a partir das 18h. Durante o período de atividades remotas, participam ativamente das aulas cerca de onze alunos, os demais não conseguiram acesso à internet, não possuíam equipamentos adequados ou não gostaram da atividade remota.

PROJETO CARINHO DOWNDANÇA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

Durante o período inicial de isolamento social, as atividades do projeto ficaram suspensas devido ao cancelamento das atividades presenciais na UFPel. Após a deliberação do calendário alternativo proposto pela reitoria, a equipe do projeto reuniu-se com os pais e responsáveis dos participantes para comunicar o retorno das atividades de dança de forma remota. O início das atividades *online* ocorreu no dia 05 de julho de 2020, com previsão de término no retorno das atividades presenciais.

As aulas são ministradas duas vezes na semana, através da plataforma Serviço de Conferência Web (Webconf-UFPEL), através de um *link* gerado pelo coordenador e disponibilizado aos pais e aos alunos pela rede de comunicação *WhatsApp*. Na figura 1, podemos observar a estrutura da aula.

Figura 1 - Estrutura das aulas desenvolvidas no projeto Downdança.



Fonte: Elaborado pelos autores.

Os primeiros dez minutos de aula são direcionados para auxiliar os participantes que possuem dificuldades de acesso à plataforma. Na sequência, é realizada uma conversa inicial sobre o tema proposto, bem como uma discussão do que os integrantes pesquisaram sobre o tema, que foi solicitado na aula anterior. O alongamento inicial é realizado por um participante previamente escolhido e que também torna-se o ajudante do dia. No terceiro momento da aula, é realizado o aquecimento, ministrado pela discente, destacando as músicas relacionadas ao tema da aula, com objetivo de desenvolver a coordenação motora ampla, a agilidade e a capacidade aeróbica. Após, são compostas 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. Como parte do desenvolvimento da aula seguinte é realizado um sorteio para determinar o dançarino que escolherá o tema das próximas duas aulas. O responsável pela atividade deverá trazer a música do alongamento e ministrar o momento inicial.

No quadro 1, é possível observar como exemplo o planejamento das atividades remotas realizadas no mês de julho de 2020, onde estão distribuídos os temas escolhidos pelos participantes, o objetivo da aula e algumas atividades desenvolvidas.

Quadro 1 - Modelo de planejamento das atividades realizadas no mês de julho de 2020.

Aula	Tema	Objetivo da aula	Atividades desenvolvidas
1	Reencontro	Apresentar modelo idealizado para o período de pandemia.	Discussão sobre o que realizaram no período inicial da pandemia e quais suas expectativas para as futuras aulas do projeto.
2	Coreografias antigas	Relembrar as coreografias realizadas anteriormente à pandemia.	Conversa inicial sobre quais coreografias eram desenvolvidas e seus gêneros musicais. Posteriormente, realização passo a passo de cada coreografia. Finalização com alongamentos.
3	<i>Funk</i>	Apresentar o gênero <i>Funk</i> e suas vertentes	Inicialmente foram discutidos quais eram os gêneros de <i>funk</i> e como surgiram. No aquecimento foram desenvolvidas atividades aeróbicas e, após, realizados passos individuais e compostos de <i>funk</i> . Na atividade final, foi realizado <i>yoga</i> como relaxamento.

Aula	Tema	Objetivo da aula	Atividades desenvolvidas
4	<i>Funk</i>	Montar uma coreografia com música de <i>funk</i> .	Primeiramente, foi lembrado quais passos de <i>funk</i> foram executados na aula anterior. Em seguida, foi construída, de forma coletiva, uma coreografia de <i>funk</i> , em que cada participante demonstrava um passo para ser acrescentado na coreografia. Posterior à montagem, foram dançadas as coreografias de <i>funk</i> já existentes no projeto e, por último, foi realizado relaxamento com atividades de respiração.
5	Pop	Conhecer e diferenciar o pop nacional do pop internacional.	Inicialmente foram discutidas quais as vertentes do pop e alguns cantores desse gênero. No aquecimento, foram realizadas atividades aeróbicas com músicas de pop nacional. Como atividade final, foi realizado alongamento.
6	Pop	Coreografar uma música do gênero pop internacional.	No momento inicial, foi escolhida, através de votação, qual música seria coreografa. Após, foi coreografada a música <i>Don't Start Now</i> . No momento seguinte, foram dançadas as coreografias existentes. No momento final, foram realizados alongamento e atividades de relaxamento.
7	Axé	Conhecer o gênero axé e desenvolver coreografias.	Inicialmente foi discutido sobre o tema axé. Após, foram realizadas atividades aeróbicas com músicas de carnaval. No final, foi realizada a atividade de volta à calma – Quem é o chefe –.
8	Axé	Realizar mini coreografias de axé.	Inicialmente, foi escolhida a ordem de participação e qual música seria coreografada pelos participantes. Após, cada participante ministrou uma coreografia de axé e os demais deveriam acompanhar. No momento final, foi realizada reflexão sobre o papel de ser professor e o alongamento final.

Fonte: Grupo Downdança/Projeto Carinho.

O IMPACTO DAS ATIVIDADES DO GRUPO DOWNDANÇA

No período de suspensão das atividades presenciais da UFPel, ocorrido devido à propagação da COVID-19, o Projeto Carinho tem promovido ações com a intenção de verificar e amenizar os impactos negativos causados pelo isolamento social.

Em maio de 2020, foi realizado um levantamento a fim de verificar os impactos causados pelo isolamento em pessoas com SD que participavam das atividades do Grupo Downdança.

Dos dezooito participantes do grupo que frequentavam as atividades antes da pandemia, catorze participaram do levantamento, sendo que o restante não se interessou em responder. Vale ressaltar que esse levantamento foi respondido pelos pais e/ou responsáveis das pessoas com SD, através de formulário *Google Forms*. A opção de fazer o levantamento com os pais deu-se em razão de que cinco alunos não são alfabetizados e outros seis tem dificuldades em interpretar as questões.

Os resultados mostraram que, durante a pandemia, dez dançarinos pararam totalmente de realizar exercícios físicos. Dos catorze avaliados, todos aumentaram o tempo de tela (tempo em que ficam assistindo TV, no computador, no celular ou no videogame) em média 3,07 horas (DP=+-2); cinco perceberam aumento do peso corporal; três relataram aumento na quantidade de refeições no dia (estavam comendo mais) e além disso, cinco apresentaram dores corporais e situações de estresse.

Um editorial descrito por Ferreira *et al.* (2020) retrata a prática de atividade física como uma importante medida de enfrentamento à COVID-19. Em seu texto, os autores trazem a importância de se manter ativo para prevenção de doenças cardiovasculares e para a melhora do sistema imunológico, além de relatarem benefícios para saúde física e mental.

O levantamento permitiu obter uma visão ampla da necessidade de ações durante o isolamento social para os envolvidos no projeto. As atividades têm proporcionado aos participantes o aumento efetivo do exercício físico, a oportunidade de momentos de descontração, além de reestabelecer as interações sociais.

Alguns alunos que apresentam boa capacidade de comunicação foram convidados a gravar um áudio relatando sobre a ação das aulas *online* desenvolvidas no projeto. Na apresentação dos relatos a seguir, seus nomes foram preservados e representados por letras.

Percebe-se que, para os dançarinos, a interação social e a prática de exercícios físicos são os principais benefícios das atividades realizadas durante a pandemia:

“É bom porque a gente consegue se ver, falar um com o outro, porque a gente tem saudade da turma e com isso a gente faz um exercício físico também, porque a gente faz uma dança, um alongamento, como a gente fazia antes no projeto” (G, 32 anos, dançarino do Grupo Downdança).

*“Eu estou gostando muito da aula *online*; Downdança é muito importante para mim. Estar com os meus amigos também é importante”* (E, 22 anos, dançarino do Grupo Downdança).

“As aulas são importantes para não perder o ritmo, estou adorando fazer as aulas, gosto de tudo. As aulas são importantes para me exercitar, manter contato com os meus colegas e dar muita risada. Me sinto muito feliz em participar com toda a turma” (T, 31 anos, dançarino do Grupo Downdança).

*“As aulas *online* pra mim estão sendo muito legal porque eu consigo dançar com os meus amigos. Eu gosto muito do alongamento e relaxar depois da dança. E também eu sempre estou em contato com os professores, também. Os professores são muito legais e eu gosto de ficar com eles e eles são muito importantes para mim e pra todos”* (J, 21 anos, dançarino do Grupo Downdança).

A participação dos alunos de graduação nos projetos de extensão, através da vivência de situações concretas de ensino-aprendizagem, promove a capacitação do futuro profissional da área da educação física para desenvolver o ensino das atividades físicas para pessoas com SD.

A acadêmica de EF responsável pelas atividades de dança destacou três pontos importantes no desenvolvimento das atividades.

1. Segundo ela, o método de ensino *online* foi um desafio, visto que no início os alunos apresentaram dificuldades de interação. “Nos primeiros encontros de aula, pude observar que os alunos ficavam distantes das atividades propostas, tendo pouca concentração e interação; acredito que essas atitudes tenham acontecido devido ao novo modelo de aula, que é o virtual, com o qual os mesmos possuíam pouca experiência. Com essa percepção, me senti na obrigação de criar uma nova estrutura de aula para interagir com os alunos. Então, propus que eles pesquisassem sobre temas de dança, era sorteado um aluno que definia o tema e, na próxima aula, todos discutiam sobre a modalidade. Dessa forma, no início, teve bastante

adesão, pois eles interagiam mais e ficavam concentrados quando os colegas apresentavam seus resumos. Senti também que eles ficavam muito entusiasmados quando era sua aula de apresentar o alongamento inicial e de ser o ajudante do dia, o que foi um fator determinante para a autonomia”.

2. De acordo com a acadêmica, é notável a melhora no rendimento das aulas, percebendo-se que os alunos evoluíram na execução das tarefas por períodos mais longos e na realização de movimentos mais complexos: “outro fator que observei é que no início das aulas os alunos ficavam muito cansados, acredito que seja devido à falta de prática de exercícios físicos regulares, pois antes da pandemia eles tinham aulas duas vezes na semana e, nesse período de IS, a maioria relatou que não estava praticando nenhuma atividade regular. Com o decorrer das aulas, observei que os alunos conseguem realizar mais atividades e coreografias sem ficarem ofegantes, diminuindo nossos intervalos, que geralmente aconteciam após duas coreografias; agora eles conseguem ficar em torno de quatro a cinco coreografias de nível moderado sem interrupções. Além disso, é possível observar que os alunos estão realizando as movimentações em suas amplitudes completas, sem interrupções no meio do movimento”.

3. Por último, a acadêmica exaltou a ajuda (auxílio) constante dos alunos entre si: “ainda é possível observar o empenho dos alunos em auxiliar os que não estão conseguindo acessar a plataforma, ou quando os colegas possuem dificuldade de realizar algum movimento, devido a falhas de conexões”. (N, 21 anos. Acadêmica do Projeto Carinho).

A partir das figuras 2, 3 e 4 é possível observar três momentos distintos de uma aula *online* no Downdança; as imagens foram realizadas em setembro de 2020.

Figura 2 - Momento organizacional da aula.



Fonte: Grupo Downdança/Projeto Carinho.

Figura 3 - Alongamento (parte inicial). Momento conduzido por um dos alunos.



Fonte: Grupo Downdança/Projeto Carinho.

Figura 4 - Parte principal, atividade de dança.



Fonte: Grupo Downdança/Projeto Carinho.

A partir dos relatos e das imagens, percebe-se um rico ambiente de interação social que, com certeza, irá refletir nos aspectos relacionados a um estilo de vida ativo. O retorno dos níveis de AF também beneficiarão o sentimento de bem-estar e prontidão para a realização das atividades da vida diária. Para famílias com filhos com SD, atividades que possam quebrar a rotina e promover o encontro desses jovens servem também como estímulo para acompanhá-los e estimulá-los a desenvolver um estilo de vida ativo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, com base no levantamento realizado através da percepção das mães e responsáveis durante a pandemia, percebeu-se uma carência de AF na rotina dos dançarinos do grupo, assim como a presença de outros pontos negativos, como aumento do tempo sedentário, aumento das quantidades de refeições diárias e conseqüentemente aumento de peso. Também foram relatadas a presença de dores corporais e situações de estresse. Desta forma, entendemos a necessidade de retomar as atividades mesmo que virtualmente.

O processo de engajamento nas atividades remotas foi lento e gradativo, devido às necessidades específicas do grupo, as quais demandavam auxílio na utilização das mídias, adaptação às videoaulas e a organização do ambiente. Também foram realizadas adaptações na organização das aulas e na estruturação da mesma, para que houvesse maior participação dos alunos e efetividade do novo planejamento proposto.

Como facilitadores de inclusão desse processo, podemos identificar o interesse e participação dos dançarinos, assim como de seus familiares e disponibilidade dos alunos de graduação envolvidos na execução das aulas. Esses fatores foram primordiais para a motivação e continuidade dessas atividades extensionistas, visto que todos os integrantes envolvidos no projeto se beneficiam das práticas.

Acreditamos que para os acadêmicos, experiências como estas na extensão universitária, têm papel fundamental para a formação profissional, contribuindo para uma verdadeira vivência prática de ensino aprendizagem. Os conhecimentos, trocas e feitos realizados na extensão, são únicos e dificilmente são adquiridas em outros momentos durante o período de formação inicial.

A participação nestas atividades tem fornecido, além da aderência na AF, momentos de lazer e descontração no contexto social, que auxiliam no controle do estresse e também na

diminuição de dores corporais. Dessa forma, as atividades remotas do grupo Downdança continuarão até que as atividades presenciais na UFPel sejam retomadas de forma segura para todos os envolvidos no projeto. Os benefícios observados até aqui têm evidenciado que o trabalho realizado está no caminho certo. No entanto, não se deve parar aqui, mais ações devem ser realizadas a fim de gerar melhores benefícios e atingir um maior número de beneficiários.

REFERÊNCIAS

- BROOKS, S. K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395, p. 912-920, 2020.
- COLIZZI, M. *et al.* Psychosocial and behavioral impact of COVID-19 in Autism Spectrum Disorder: an online parent survey. **Brain Sciences**, [Suiça], n. 10, v. 6, 2020.
- DUARTE, Edison.; COSTA, Leonardo Trevisan.; GORLA, José Irineu. **Síndrome de Down: crescimento, maturação e atividade física**. São Paulo: Phorte, 2017.
- ESPINOSA, J. M. Down Syndrome and COVID-19: a perfect storm?. **Cell Reports Medicine**, v. 1, n. 2, 2020.
- FERREIRA, M. J. *et al.* Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 114, n. 4, 2020.
- KALINOSKI, A. X. *et al.* Prevalência de fatores de risco da síndrome metabólica em adultos com síndrome de Down na cidade de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 17, n. 5, p. 396-402, 2012.
- NORDSTROM, M. *et al.* Accelerometer-determined physical activity and walking capacity in persons with Down syndrome, Williams syndrome and Prader–Willi syndrome. **Research in Developmental Disabilities**, v. 34, n. 12, p. 4395–4403, 2013.
- OPAS. Brasil. **Folha informativa – COVID-19**. https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 25 jul. 2020.
- RIMMER, J. H.; MARQUES, A. C. Physical activity for people with disabilities. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 193–195, 2012.
- SILVA, M. F. M. C.; KLEINHANS, A. C. S. Progressos cognitivos e plasticidade cerebral na síndrome de Down. **Revista Brasileira de Educação Especial**, São Paulo, v. 12, n. 5, p. 352-358, 2010.

Data de recebimento: 19/09/2020

Data de aceite para publicação: 23/11/2020