

A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO EM ÉPOCA DE PANDEMIA

Matheus de Melo Gomes, Denise Vendrami Parra

O presente trabalho apresenta o resultado da aula ministrada no dia dezesseis de agosto de 2021 na disciplina eletiva Expressões Artísticas Contemporâneas pelos estudantes da EEMTI José Valdo Ribeiro Ramos. No segundo semestre de 2021, os bolsistas do núcleo Dança Residência Pedagógica em Arte da Universidade Federal do Ceará atuaram nesta escola na disciplina de Arte e na disciplina eletiva Expressões Artísticas Contemporâneas. As aulas aconteceram por meio remoto através do aplicativo Google Meet, em quinze e quinze dias, intercaladas com as do componente Arte. No contexto pandêmico muitos passaram a ficar mais tempo sentados em frente ao computador ou segurando o celular para acompanhar as aulas. Com objetivo de diminuir os impactos negativos ao corpo, reverberados por esse contexto de ensino remoto, a aula referida acima teve como proposta o acionamento dos sistemas corporais através de exercícios de alongamento, visando o ‘acordar do corpo. Mesmo quando não há uma prática corporal no dia a dia, o alongamento pode ser um modo de auto cuidado e prevenção de problemas corporais, isso porque o alongamento prepara os seus músculos para qualquer esforço e acionamento articular. O ensino de dança, pelo seu desenvolvimento do saber a partir do corpo, pode contribuir com a promoção do relaxamento e autocuidado através de exercícios de alongamento corporal, para além de integrar o hábito de se movimentar a partir da sensibilização de si.

Palavras-chave: ARTE. ALONGAMENTO. DANÇA.