

A PRÁTICA DE ALONGAMENTO COMO AUTOCUIDADO ENTRE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DA ESCOLA JOSÉ VALDO RIBEIRO RAMOS

Rafaela Marques de Freitas, Denise Vendrami Parra

A pandemia do novo corona vírus, também conhecida como covid-19, modificou a rotina da população em geral, e entre o grupo de estudantes adolescentes essa rotina tem causado bastante estresse e ansiedade devido ao isolamento social, e com isso o núcleo de dança da Residência Pedagógica Arte escolheu cuidar desses assuntos a partir de práticas de autocuidado durante as aulas da turma eletiva de Expressões Artísticas Contemporâneas da escola José Valdo Ribeiro Ramos. Tendo em vista essa demanda, optamos por ensinar exercícios de alongamento que podem ser feitos mesmo em espaços pequenos e ocupando pouco tempo do dia a dia dos alunos, para que com apenas alguns movimentos eles possam se sentir mais ativos e acordados para encarar as aulas escolares, que até então estavam acontecendo de modo remoto. Podemos verificar que além desses benefícios, o autocuidado através desse exercício traz benefícios tanto para o corpo, como para a mente, podendo aliviar o estresse causado pelo novo cenário na qual estamos vivenciando, sendo assim além de orientarmos durante as aulas ministradas como fazer corretamente o exercício, também criamos um momento de partilha para ouvir dos alunos quais as reverberações internas que aconteceram durante a aula, desse modo podemos planejar as aulas voltadas a esse cuidado e ainda assim escutar as demandas dos alunos para que possamos nos adaptar para as próximas aulas ministradas.

Palavras-chave: Educação. Alongamento. Autocuidado.