

PROJETO DE AÇÃO EXTENSIONISTA: a formação de professores a partir de atividade de impacto social

EXTENSION ACTION PROJECT: teacher training based on social impact activity

Agnaldo Antônio Silva¹

Resumo

O projeto de extensão “Hidroginástica com saúde e alegria” desenvolvido no curso de Educação Física da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Unidade Ibirité, foi criado em 2014, com a intenção de contemplar dois vieses: oferecer à comunidade acadêmica e da região uma prática de exercício físico seguro e prazeroso, auxiliando na manutenção, promoção e reestabelecimento da saúde e incentivando a melhora da qualidade de vida – segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1996)², e também oportunizar aos estudantes formação e capacitação acadêmica e profissional. As aulas acontecem duas vezes na semana (segundas e quintas-feiras), das 13:00 às 14:00 para a comunidade e de 13:00 às 16:20 para os estudantes. De acordo com o tamanho da piscina, atendemos 35 alunos de idades variadas (de 10 a 72 anos), sendo homens e mulheres. O Projeto é desenvolvido, ininterruptamente, desde 2014 e tem duração anual, apesar da organização da Universidade ser por semestre. A partir de agosto de 2015, as aulas que eram ministradas na piscina da Universidade passaram a ser ministradas na Academia Guinness Nados e Cia., que possui piscina aquecida e coberta, através de uma parceria firmada com a Universidade. Para participar das atividades, os alunos da comunidade devem apresentar atestado médico, preencherem um protocolo de saúde (ficha de anamnese) e realizarem uma avaliação física (teste de VO2max. – através de caminhada de 1.600 metros = Protocolo de Rockport). Aos

¹ Doutorando em Educação pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais – unidade Coração Eucarístico (Orientador Prof. Dr. Amauri Carlos Ferreira). Professor efetivo na Universidade do Estado de Minas Gerais. (31) 98826-3642 timottios@gmail.com ou agnaldo.silva@uemg.br

² ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. In: **Organización Panamericana de la Salud**. Promoción de la salud: una antología. Washington: OPAS, 1996. p.367-372.

estudantes é exigido que estejam matriculados e tenham a disponibilidade para participarem das atividades programadas. Durante as aulas, utilizamos, como recurso para determinar e monitorar a intensidade do esforço, a Tabela de Borg e Noble (1974) associada à Escala de faces de Costa, M. G.; Dantas, E. H. M.; Marques, M. B.; Novaes, J. S. (2004). A partir da proposta de auxiliar os estudantes em sua formação acadêmica e profissional, o projeto tem apresentado resultados associados em nível de adesão (105 estudantes de 2014 a 2018), em nível de escolha profissional (15 graduados confirmados que atuam profissionalmente) e de permanência no Projeto (15 estudantes permaneceram no Projeto por 02 (dois) anos, 03 (três) estudantes permaneceram por 03 (três) anos e um (01) graduado permanece por 04 (quatro) anos). Uma pesquisa (2015) e dois TCCs (2016) foram produzidos a partir do Projeto. Outros dois TCCs iniciaram em 2017 e estão em fase final para apresentação. A ação extensionista é avaliada pela Universidade a partir do documento “Relatório Final”, que é avaliado ao final do ano letivo por uma comissão de docentes convocada pela Universidade; pelo cadastramento do Projeto na plataforma institucional no início do semestre e pela participação, no final do semestre, no Seminário de Pesquisa e Extensão que reúne várias unidades da UEMG.

Palavras chave: Hidroginástica. Formação de professores. Ação social

Abstract

The extension project "Hydrogymnastics with health and joy" developed in the Physical Education course of the University of the State of Minas Gerais (UEMG) - Unit Ibitaré, was created in 2014, with the intention of contemplating two biases: to offer the academic community and of the region a safe and pleasurable practice of physical exercise, helping to maintain, promote and reestablish health and encourage the improvement of the quality of life – according to the World Health Organization (WHO, 1996), and also provide students with academic and professional training and qualification. Classes take place twice a week (Mondays and Thursdays), from 1:00 pm to 2:00 pm for the community and from 1:00 pm to 4:20 p.m. for students. According to

the size of the pool, we attended 35 students of varying ages (from 10 to 72 years), being men and women. The Project has been developed, uninterrupted, since 2014 and has an annual duration, although the organization of the University is per semester. As of August 2015 the classes that were taught in the swimming pool of the University were taught at the Academia Guinness Nados e Cia., which has a heated and covered pool, through a partnership signed with the University. To participate in the activities, students in the community must present a medical certificate, complete a health protocol (history record) and perform a physical evaluation (VO2max test – through a 1.600 meter walk = Rockport Protocol). Students are required to be enrolled and available to participate in scheduled activities. During the classes we used, as a resource to determine and monitor the intensity of the effort, the Borg and Noble Table (1974) associated with the Coast Face Scale, M. G.; Dantas, E. H. M. ; Marques, M. B. ; Novaes, J. S. (2004). Based on the proposal to assist students in their academic and professional training, the project has presented results associated with the level of adherence (105 students from 2014 to 2018), professional choice (15 confirmed graduates who work professionally) and permanence in the Project (15 students remained in the Project for 02 (two) years, 03 (three) students remained for 03 (three) years and one (01) graduate remains for 04 (four) years). One research (2015) and two TCCs (2016) were produced from the Project. Two other TCCs started in 2017 and are in the final stage for presentation. The extensionist action is evaluated by the University from the document "Final Report", which is evaluated at the end of the school year by a committee of teachers called by the University; by the registration of the Project in the institutional platform at the beginning of the semester and by the participation, at the end of the semester, in the Seminar of Research and Extension that brings together several UEMG units.

Keywords: Hydrodynamics. Teacher training. Social action

Introdução

Somente a formação universitária (Formação Formal – Vargas, 2003) não é suficiente para preparar o estudante para o mercado de trabalho com todas as suas

vicissitudes. Os estágios acadêmicos oferecidos pela Universidade, para auxiliar na formação dos estudantes, em geral, contemplam a observação e a prática de ensino. Porém, em alguns casos, como nos cursos de Educação Física, é comum que algumas atividades não sejam vivenciadas pelos acadêmicos devido a características de materialidade das escolas e a experiências dos tutores em relação aos diversos tipos de práticas motoras possíveis de serem realizadas. E aí incluímos a hidroginástica.

Esses fatores, além de concorrem para que não ocorra a vivência, a prática de ensino e o aprendizado dos estudantes, cerceia a possibilidade dos alunos da escola de terem acesso às diferentes formas de práticas motoras.

É sabido que existe, na grade do curso de Educação Física da UEMG – unidade Ibirité, a disciplina “Atividades aquáticas”, disponibilizada no último período do curso e que, em sua ementa, contempla, dentre outros conteúdos, a Hidroginástica. Porém, sabe-se também que a carga horária impossibilita “ver” e vivenciar mais de cinco encontros para tratar desse conteúdo que possui vasto campo de conhecimento, prática e discussão, incluindo suas adequações ao ambiente escolar, já que essa prática foi desenvolvida nas academias.

Como uma Universidade se equilibra a partir do tripé ensino, pesquisa e extensão, é possível que algumas “práticas” sejam contempladas em projetos extensionistas tentando minimizar discrepâncias e necessidades de aprendizagem, não só reforçando, mas ampliando e trazendo conhecimentos novos.

Nesse caso, o Projeto intitulado “Hidroginástica com saúde e alegria” foi pensado com um duplo viés: propiciar aos graduandos, matriculados em qualquer período do curso de Educação Física da UEMG, e com disponibilidade para participar das atividades propostas, o conhecimento e a vivência da atividade “Hidroginástica” através de aulas teóricas, aulas práticas na piscina, prática de ensino entre os pares, prática de ensino com a comunidade, grupo de estudos e discussão teóricos e práticos, visitas técnicas, e “Ciclos de palestras”, que acontecem anualmente – os temas das palestras são pensados a partir das demandas da comunidade, levantados por meio das fichas de anamnese. Após essa fase, são convidados profissionais para ministrá-las.

Além disso, se propõe a discutir sobre a formação e ações docentes a partir dessa atividade e a investigar e a estimular a sua prática em ambientes escolares, já que não foi encontrado registros na literatura nacional de sua existência.

Em pesquisas realizadas de revisão de literatura, através de TCCs³⁴, apresentados nessa mesma Universidade e sob minha orientação, não foi encontrado indicação ou referência sobre a prática da hidroginástica em escolas. Foram localizados, nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), em seu segundo “Bloco de conteúdo: Jogos, Esportes, Lutas e Ginásticas”, no item “Ginástica”, uma única referência sobre a possibilidade de desenvolver a ginástica na água:

As ginásticas são técnicas de trabalho corporal que, de modo geral, assumem um caráter individualizado com finalidades diversas. Por exemplo, pode ser feita como preparação para outras modalidades, como relaxamento, para manutenção ou recuperação da saúde ou ainda de forma recreativa, competitiva e de convívio social. Envolvem ou não a utilização de materiais e aparelhos, podendo ocorrer em espaços fechados, ao ar livre e na água. Cabe ressaltar que é um conteúdo que tem uma relação privilegiada com “Conhecimentos sobre o corpo” [...] (BRASIL, 1997, p.37).

Outras duas pesquisas estão em curso, sob minha orientação, tratando sobre a hidroginástica nas escolas: uma delas busca referências que tratam sobre a hidroginástica nas escolas em Portugal – onde até o momento não foi localizada nenhuma referência que trate desse assunto. Após consulta a profissionais (professores portugueses) relataram que desconhecem essa prática nas escolas de Portugal. Outra pesquisa em curso pretende investigar professores que tiveram a disciplina de Hidroginástica na sua formação universitária e lecionam em escola que possui piscina – se a aplicam ou não na escola, e por que. Importante ressaltar que essas pesquisas supracitadas (duas já finalizadas, 2016, e duas em curso 2017/2018) foram e estão sendo desenvolvidas por estudantes que participam do Projeto que acontece desde 2014, tornando-se então um local propício para o crescimento e o desenvolvimento docente e a produção acadêmico-científica.

³ OLIVEIRA, Brenda T. Q., AGUIAR, Sulamara S. **Hidroginástica nas aulas de Educação Física: para além de movimentos executados na água**. Trabalho apresentado como requisito para aprovação no curso de Educação Física da UEMG. Ibirité: 2016.

⁴ ALMEIDA, Késia A. F. J., ALVES, Rosiane S. **Viabilidade de utilizar a Hidroginástica na Educação Física escolar**. Trabalho apresentado como requisito para aprovação no curso de Educação Física da UEMG. Ibirité: 2016.

Sendo assim, esse projeto visa sensibilizar os estudantes da importância e da viabilidade de se utilizar dessa atividade em escolas que possuam piscina, não só em função dos benefícios para os escolares, mas pela possibilidade de diálogos que ela permite estabelecer entre habilidades psicomotoras, qualidades físicas, cognitivas, psicológicas, sociais, saúde, bem-estar, ética, “estética”, política, cultura, dentre outros.

Outro viés da proposta desse Projeto é que contempla atividade de cunho social com intervenção, desenvolvendo ações que possam promover, estimular e manter o estado de saúde, por meio da prática consciente, sob supervisão e orientação, da hidroginástica, o que vem ao encontro do que postula a OMS (1996), que considera saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente ausência de doença ou enfermidades.”.

Dessa forma, são disponibilizadas vagas para a comunidade (35 vagas, de acordo com a capacidade da piscina) para a prática da Hidroginástica, gratuitamente, em aulas de 01 (uma) hora de duração. Podem participar pessoas de qualquer idade e sexo, bastando apresentarem atestado médico liberando para a prática da atividade referida e terem a partir de 1,30 metros de altura – compatível com a profundidade da piscina.

Em seguida, são submetidos a uma anamnese que contempla vários quesitos como: objetivos pretendidos, hábitos de vida, histórico de saúde pregresso e atual – pessoal e da família, característica da alimentação e a uma avaliação física para estimar o condicionamento aeróbio – Volume de oxigênio máximo = nível de condicionamento – através do Protocolo de Rockport⁵ que é um teste de caminhada de 1.600 metros, desenvolvido pelo The Rockport Walking Institute, 1990.

O Projeto funciona as segundas e quintas-feiras das 13:00 às 16:20 com as seguintes atividades: de 13:00 às 14:00 aulas para a comunidade, ministradas pelos estudantes; de 14:00 às 15:00 realizamos a formação continuada com aulas teóricas, práticas e “treino” de ensino entre os pares; de 15:00 às 16:20 fazemos a avaliação das ações/aulas, fornecemos feedbacks, identificamos necessidades de aprendizagem e desenvolvemos o grupo de estudos e discussão. Durante as aulas, utilizamos, como

⁵ ROCKPORT WALKING INSTITUTE. **Rockport fitness walking test**. Malboro, MA: Rockport Walking Institute, 1986.

recurso para determinar e monitorar a intensidade do esforço, a Tabela de Borg e Noble (1974) associada à Escala de faces de Costa, M. G.; Dantas, E. H. M.; Marques, M. B.; Novaes, J. S. (2004).

As ações desenvolvidas veem ao encontro dos objetivos anteriormente citados de propiciar aos graduandos oportunidade de realizar atividades extensionistas de impacto social, fazendo dialogar sua cultura com a dos seus alunos e de propiciar ao professor a oportunidade de realizar a indissociabilidade ensino, pesquisa e extensão.

Desenvolvimento

De acordo com Mello, Boscolo, Esteves, et. al. (2005, p.203), em seu artigo que trata sobre o exercício físico e os aspectos psicobiológicos, relatam que “a literatura destaca que a prática regular de exercício físico traz resultados positivos não somente ao sono e aos seus possíveis distúrbios, mas também aos aspectos psicológicos e aos transtornos de humor, como a ansiedade e a depressão, e aos aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem”, podendo ser considerada uma intervenção não medicamentosa para o tratamento de distúrbios relacionados aos aspectos psicobiológicos. Experiências epidemiológicas e de laboratórios mostram que a prática regular de exercícios físicos previne o desenvolvimento e a progressão de doenças crônicas, sendo também um componente essencial para uma vida salutar. Por outro lado, a inatividade física está associada a uma série de doenças crônicas, sendo que uma melhor compreensão desse quadro poderia auxiliar na informação e na motivação para aumentar os níveis de atividade física em todo o mundo.

Importante demarcar que há discussões sobre a responsabilidade do poder público em relação à promoção e à manutenção da saúde no que diz respeito a vários aspectos, dentre eles, o cuidado com a saúde dentro da perspectiva da prevenção, na qual está alocada a realização de atividades físicas.

Nessa perspectiva, a hidroginástica se apresenta como um exercício físico que, se bem planejado, pode ser capaz de auxiliar indivíduos que buscam melhorar componentes da aptidão física, como o condicionamento aeróbico e a capacidade

cardiorrespiratória⁶, além de componentes associados à socialização, à capacidade cognitiva, emocional, dentre outros⁷. Um fator a destaca de outras atividades, por ser realizada no ambiente aquático, que conta com as propriedades físicas da água – Viscosidade/Resistência, Empuxo e Pressão hidrostática⁸ – que contribuem para que minimizem os riscos e maximizem os benefícios, associados à prática saudável de exercício físico e os ganhos que dele podem advir.

A condução dos exercícios físicos e sua “boa” execução podem gerar aproveitamento e adaptações, mesmo em fatores “não previstos ou não intencionados”. Benefícios coexistem quando se trata de realizar atividades “meramente” físicas e motoras, como: aquisições fisiológicas, cognitivas, afetivas e socioculturais, principalmente quando associadas à realização de exercícios físicos que promovam descontração, quando são coletivos e de “fácil” execução (em função do meio líquido) como a hidroginástica.

Para Gonçalves, Gonçalves e Silva (2009), a prática de uma atividade física, bem como da Hidroginástica, proporcionará uma melhora na qualidade de vida, devido aos vários benefícios que ela oferece, tais como: acréscimos anátomo-fisiológicos, melhora das capacidades físicas, dos aspectos socioafetivos, cognitivos, etc.

De acordo com a concepção de saúde preconizada pela OMS (1996), Sícoli e Nascimento (2003, p.104) entendem que o novo paradigma para falar de promoção de saúde representa uma nova maneira de interpretar as necessidades e ações, não mais numa perspectiva unicamente biológica, mecanicista, individual, específica, mas numa perspectiva contextual, histórica, cultural, coletiva, ampla. Assim, de uma postura

⁶ BATES, Andrea, HANSON, Norm. **Exercícios aquáticos terapêuticos** – 1ª ed. Brasileira, Ed. Manole: São Paulo, 1998, p. 153-170.

⁷ Através da Hidroginástica é possível: a diminuição da composição corporal (emagrecimento), o alívio de dores musculares, a facilitação da circulação sanguínea e do retorno venoso pela pressão hidrostática, a melhora da capacidade cardiorrespiratória, a diminuição das crises de asma pela pressão hidrostática, a melhora da percepção subjetiva do esforço, a melhora do tônus muscular, o aumento da força, da resistência, da amplitude articular, o desenvolvimento da lateralidade, da ambidestria, do equilíbrio, da percepção espaço-tempo, da coordenação motora geral, a promoção da socialização, a melhora na autoimagem, na autoestima, a diminuição da ansiedade, da depressão, a melhora na atenção, na concentração, na velocidade de reação, dentre outros. Importante ressaltar que exercitar na água proporciona que pessoas com sobrepeso, com limitações de movimentos, que não gostem de suar, que possuam dificuldades de deslocamentos, que tenham vergonha em mostrar seu corpo, etc., encontrem um ambiente propício que oferece segurança e bem-estar.

⁸ BATES, Andrea, HANSON, Norm. **Exercícios aquáticos terapêuticos** – 1ª ed. Brasileira, Ed. Manole: São Paulo, 1998, p. 153-170.

voltada para controlar os fatores de risco e comportamentos individuais, volta-se para eleger metas direcionadas à ação política para a saúde, direcionadas ao coletivo.

A ação extensionista, desenvolvida a partir do campo acadêmico e científico, pode auxiliar a promover a saúde e despertar o desejo para manutenção e melhoria da qualidade de vida. Da mesma forma oferece oportunidades para que haja a formação de professores a partir de vivências teóricas e práticas direcionadas e desenvolvidas a partir da “ação profissional”, da lida com o campo, com todas as suas vicissitudes. Como a Universidade se equilibra sobre o tripé do ensino, da pesquisa e da extensão, esses vieses se constituem como oportunidade, instrumentos ou estratégias para se debruçar sobre a realidade e transformá-la, de forma a auxiliar na apropriação do cotidiano de uma forma cidadã. Pensar a atividade extensionista também como uma atividade de ensino pode corroborar com os objetivos propostos para a formação profissional e para a prestação de serviço social:

O ensino universitário tem como finalidade: elevar o nível da cultura geral; estimular a investigação científica em quaisquer domínios dos conhecimentos humanos; habilitar ao exercício de atividades que requerem preparo técnico e científico superior; concorrer, enfim, pela educação do indivíduo e da coletividade pela harmonia de objetivos entre professores e estudantes e pelo aproveitamento de todas as atividades universitárias, para a grandeza da Nação e para o aperfeiçoamento da Humanidade. (ROMANELLI, 2002, p. 132).

A experiência extensionista simboliza a abertura dos “muros” da Universidade não só para a participação da comunidade, mas para que os diversos e variados discursos que os constituem circulem, corroborando para o desenvolvimento de novos saberes e práticas. Com isso, vislumbramos concretizar objetivos propostos para a ação social e para a formação dos professores, que vêm ao encontro das recomendações de ações extensionistas em diferentes instituições:

- Propiciar aos graduandos condições diferenciadas de aprendizagem e de prática de ensino, sob orientação e supervisão;
- Propiciar aos graduandos contato com a teoria e a prática da atividade assinalada (hidroginástica, no nosso caso) permitindo-lhes praticar a docência e ampliar seus conhecimentos; adquirindo vivências em relação ao contato entre

professor-aluno e à relação ensino-aprendizagem; possibilitando-lhes refletir sobre a vida acadêmica, seus conflitos, dilemas, desafios e como poder contribuir para a sua formação e a dos seus alunos;

- Propiciar aos graduandos, através da atividade extensionista, a possibilidade de discutir sobre temas pertinentes à sua formação acadêmica e profissional a partir de sua inserção nesse ambiente discente/docente;
- Introduzir o diálogo sobre as práticas da licenciatura e do bacharelado a partir da hidroginástica e adequações necessárias – para as escolas que possuam piscinas, além de propiciar um diálogo com outras disciplinas do currículo acadêmico a partir dos conteúdos estudados e contemplados nas aulas (Práticas de ensino, didática, educação física e qualidade de vida, educação física escolar, fisiologia, anatomia, biomecânica, atividades aquáticas, dentre outras);
- Discutir sobre temas associados à formação de professores a partir da experiência com “alunos reais”;
- Contribuir com a formação de professores capazes de contextualizar e “transformar a realidade”;
- Fortalecer a atividade extensionista através da institucionalização de um programa de apoio da Universidade;
- Propiciar aos graduandos oportunidade de realizar atividades extensionistas de impacto social, fazendo dialogar sua cultura com a dos seus alunos;
- Participar de políticas públicas numa relação dialógica com a sociedade;
- Propiciar ao professor a oportunidade de realizar a indissociabilidade ensino, pesquisa e extensão;
- Proporcionar aos graduandos contato com a teoria e a prática da hidroginástica conhecendo o quanto pode ser benéfica para a promoção e a manutenção da saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1996), bem como desenvolver habilidades motoras, cognitivas e socioafetivas;

- Contribuir para aumentar as possibilidades de inserção dos graduandos no mercado de trabalho através da aprendizagem da hidroginástica e por meio do desenvolvimento de “habilidades” para a docência;
- Apresentar e divulgar a hidroginástica como uma atividade adequada, propícia e benéfica para se desenvolver em academias e em aulas de Educação Física escolar, para as escolas que possuam piscina – já que não foram encontrados livros e pesquisas na literatura nacional que apontem sua existência e/ou que apresentem sua aplicabilidade;
- Oferecer à comunidade atividade associada à promoção e à manutenção da saúde associada à prática consciente, regular e supervisionada da hidroginástica;
- Viabilizar a inclusão social, promovendo a cidadania e proporcionando a socialização dos públicos que atende;
- Promover e estimular o desenvolvimento físico, educacional, social, cognitivo e emocional.

Diante desses objetivos, temos conseguido importantes resultados através das ações desenvolvidas no Projeto, que são apresentados anualmente através do documento “Relatório final”, que é uma exigência da Universidade para avaliar as ações extensionistas. Dentre elas, podemos citar:

Os dados para análise dos resultados foram obtidos a partir do preenchimento das fichas de anamnese que foram aplicadas nos meses de abril e dezembro.

Segundo relatos, a partir das fichas de anamnese, temos:

- Melhora nas dores dos desgastes da coluna “não podia andar”. Continuar os exercícios para emagrecer e as dores não voltarem;
- Continuar a exercitar para manter a forma;
- Melhora na insônia. Pretende continuar para manter os benefícios;
- Continuar para manter a qualidade de vida – bronquite;
- Manter a atividade para perda de peso e melhora nas dores nas articulações;
- Ausência das dores do esporão e facilidade para caminhar;

Outra forma utilizada para avaliar o desenvolvimento dos alunos nas atividades foi a “Percepção Subjetiva do Esforço” (Tabela de Borg e Noble, 1974) que relaciona a intensidade do exercício com a percepção subjetiva do esforço (cansaço).

- Diminuição das queixas sobre dores e cansaço;
- Realização correta dos exercícios;
- Melhora na coordenação motora;
- Adaptação ao meio líquido – perda do medo da água;
- Realização de exercícios em intensidades “moderadas” e “cansativas” (itens que constam na Tabela de Borg e Noble, 1974);
- Melhora no condicionamento físico geral – disposição física para realizar os exercícios, a quantidade de repetições solicitadas, o nível da amplitude articular, o tempo de realização e deslocamentos; a realização de toda a aula – 01 (uma) hora de duração.
- Socialização e autoestima;
- Clima amistoso antes, durante e após as aulas;
- Melhora na hidratação – aumento no consumo de água e na conduta de carregar garrafinhas com água;
- Melhora na atenção e concentração durante as aulas e nos exercícios – diminuição da dispersão;
- Melhora na amplitude articular;
- Melhora na confiança em relação aos professores, às aulas e à piscina;
- Maior cuidado com a alimentação;
- Melhora na informação sobre saúde e na preocupação em como mantê-la – principalmente a partir do “Ciclo de Palestras”.

Itens que necessitam melhorar:

- Cuidar mais da alimentação e hidratação quando fora do exercício – no dia a dia;
- Manter-se na intensidade adequada da aula para otimizar os benefícios previstos;

- Conscientizar-se da importância do exercício físico para prevenção de doenças, manutenção e promoção da saúde e qualidade de vida;
- Negociar com a família o tempo para fazer as atividades físicas, pois muitos filhos saem para trabalhar ou para compromissos e deixam os netos para eles cuidarem.

Em relação aos acadêmicos, temos os seguintes resultados:

- Propiciou aos alunos do curso de Educação Física, envolvidos no Projeto, condições diferenciadas de aprendizagem e experiência com o ensino;
- Propiciou a contextualização dos conteúdos estudados em sala de aula, fazendo links entre eles, e a prática (práxis) reflexiva a partir de “aulas reais”;
- Contribuiu para contextualização dos conteúdos aprendidos e na “transformação da realidade” dos alunos;
- Desenvolveu e fortaleceu a atividade extensionista;
- Propiciou aos estudantes oportunidade de realizar atividades extensionistas de impacto social e de participarem de políticas públicas numa relação dialógica com a sociedade;
- Propiciou ao professor a oportunidade de concretizar a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão;
- Ofereceu momentos de lazer associados à prática consciente, regular e supervisionada da Hidroginástica;
- Viabilizou a inclusão social, promovendo a cidadania e a melhoria da qualidade de vida dos públicos que atendeu e da comunidade interna e externa;
- Contribuiu para a inclusão social;
- Promoveu e estimulou o desenvolvimento físico, educacional, social, cognitivo e emocional;
- Realizou-se o acompanhamento contínuo dos processos e avaliação dos resultados, na busca da efetividade;
- Aproximou a comunidade da universidade e vice-versa.

A partir da proposta de auxiliar os graduandos em sua formação acadêmica e profissional, o projeto tem apresentado também resultados associados ao nível de adesão, ou seja, tivemos a participação de 105 graduandos de 2014 a 2018:

2014	2015	2016	2017	2018
09	21	34	27	14

Desse total, em relação à escolha profissional, temos confirmados 15 graduados que atuam profissionalmente com a hidroginástica. Os demais não foram encontrados para que houvesse confirmação.

No que diz respeito à permanência no Projeto, temos 15 graduandos que permaneceram no Projeto por 02 (dois) anos, três graduandos permaneceram por 03 (três) anos e um (01) graduado que permanece por 04 (quatro) anos. Apesar do baixo número de adesão, permanência no Projeto e escolha profissional, esses valores se tornam importantes se considerados a valores antes da existência dessa ação extensionista, que era inexistente. Não há registros, desde o início da proposta do Projeto em 2014, de estudantes que tenham tido experiência ou vivência com a hidroginástica, ou seja, ela era conhecida, mas não era praticada – inclusive por alunos que tiveram sua formação na Educação Básica em escolas que possuíam piscina.

Esses e outros resultados demonstram a efetividade da ação extensionista tanto para a formação acadêmica e profissional, quanto para o oferecimento de atividade que promova impacto social, concretizando os objetivos almejados pela Universidade de formação docente e pessoal, de aproximação dos estudantes a uma práxis contextualizada, crítica, reflexiva e protagonista, de interação social, de intercâmbio cultural, dentre outros.

Considerações finais

A partir da perspectiva da ação docente em cursos de formação de professores, promover atividades de extensão e pesquisa pode influenciar no aprendizado dos estudantes e nas escolhas que farão profissionalmente.

As vivências/experiências na extensão tendem a apresentar características que se assemelham aos estágios e ao que Carter (1990, p.299) chamou de Conhecimento Prático do Professor, “baseado no conhecimento que os professores possuem sobre as situações de classe e os dilemas práticos que se apresentam para levar a cabo metas educativas nessas situações”.

Quando Schön (1983, p.26) analisa a epistemologia da prática, ele distingue entre o conhecimento-na-ação e a reflexão-na-ação, em que “o conhecimento-na-ação seria um tipo de conhecimento que as pessoas possuem ligado à ação e é um conhecimento sobre como fazer as coisas”. Ele é revelado por meio da nossa atuação, porém possuímos especial dificuldade em torná-lo verbalmente explícito. Diferentemente do conhecimento-na-ação, a reflexão-na-ação supõe “uma atividade cognitiva consciente do sujeito, que se leva a cabo enquanto se está atuando. Consiste em pensar sobre o que se está fazendo, enquanto se está fazendo” (1983, p.26):

Através da reflexão-na-ação o prático, o professor, reage a uma situação de projeto, de indeterminação da prática, com um diálogo reflexivo mediante o qual resolve problemas e, portanto, gera ou constrói conhecimento novo. A improvisação desempenha papel importante no processo de reflexão-na-ação, uma vez que o professor tem de ter a capacidade de variar, combinar e recombinar, em movimento, um conjunto de elementos de uma dada situação (SCHÖN, 1983, p. 26).

Pensando por essa perspectiva, a oportunidade de participar em projetos de ações extensionistas pode favorecer o início na carreira, antecipando situações de classe que podem surgir no ambiente pedagógico. Pode auxiliar também ao desenvolver condutas e pensamentos reflexivos sobre a prática e sobre os dilemas que podem surgir, possibilitando lidar com os imprevistos de uma forma menos angustiante e desafiadora.

O contato com o campo pode ainda fortalecer ou favorecer a reconstrução de crenças desenvolvidas ao longo da formação, quando os alunos observavam seus professores e criaram ideias sobre o ensino, a aprendizagem e as condutas que passaram a julgar como adequadas ou inadequadas.

Referências

ALMEIDA, Késia A. F. J., ALVES, Rosiane S. **Viabilidade de utilizar a Hidroginástica na Educação Física escolar**. Trabalho apresentado como requisito para aprovação no curso de Educação Física da UEMG. Ibirité: 2016.

BATES, Andrea, HANSON, Norm. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. 1. ed. Brasileira, São Paulo: Ed. Manole, 1998, p. 153-170.

BORG, G.; NOBLE B. J. Perceived exertion. In: WILMORE JH (Ed.). **Exercise and Sport sciences reviews**. v. 2. New York: Academic Press, 1974. p. 31-53.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação física** / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1997. 96 p. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>

CARTER, K. Teachers' knowledge and learning to teach. In: HOUSTON, W. R. (Org.). **Handbook of research on teacher education**. Nova York: Macmillan, 1990.

COSTA, M. G.; DANTAS, E. H. M.; MARQUES, M. B.; NOVAES, J. S. Percepção Subjetiva do Esforço. Classificação do esforço percebido: proposta de utilização da escala de faces. **Fitness e Performance Journal**, v. 3, n. 6, p. 305-313, 2004.

GONÇALVES, Rebeca Bastos dos Santos, GONÇALVES, Renata Bastos dos Santos, SILVA, Agnaldo Antônio. **Motivos para a procura da Hidroginástica**. Editora Fontoura. Periódico v. 9, n. 2, p. 151-156, 2010.

MELLO, Marco Túlio de; BOSCOLO, Rita Aurélia; ESTEVES, Andrea Maculano; TUFIK, Sérgio. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 11, n. 3, p. 203-207, maio/jun. 2005.

OLIVEIRA, Brenda T. Q., AGUIAR, Sulamara S. **Hidroginástica nas aulas de educação física: para além de movimentos executados na água**. Trabalho apresentado como requisito para aprovação no curso de Educação Física da UEMG. Ibirité: 2016.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. In: _____. **Promoción de la salud**: uma antologia. Washington: OPAS, 1996. p. 367-372.

ROCKPORT WALKING INSTITUTE. **Rockport fitness walking test**. Malboro, MA: Rockport Walking Institute, 1986.

ROMANELLI, Otaiza. **História da educação no Brasil**. 27. ed. São Paulo: Vozes, 2002.

SÍCOLI, Juliana Lordello; NASCIMENTO, Paulo Roberto do. Promoção de saúde: concepções, princípios e operacionalização. **Interface** - Comunicação, Saúde, Educação v. 7, n. 12, p. 91-112, , 2003.

VARGAS, S. Processos de Formação e Aprendizagem no Meio Rural: o Continuum Família-escola. **Revista Brasileira de Educação**, n. 24, Rio de Janeiro, 2003.