

## **PROJETOS DE EXTENSÃO ACADÊMICO**

### **ENSIN.E: APRENDER E NADAR**

O curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Ensin.E, realizará no período de fevereiro até julho de 2023 o projeto de extensão orientado pelo professor responsável (nome do professor), no local (nome do local) em parceria com (nome dos parceiros, caso tenha)

**JUIZ DE FORA**

**2022**

## **RESUMO:**

O presente projeto almeja oportunizar aulas gratuitas de natação para a comunidade em parceria com a Fibratech academia. Essa parceria entre Ensi.e e Fibratech, viabilizará a implementação do projeto “Ensin.e: aprender a nadar” e possibilitará uma complementação importante na formação acadêmica dos alunos e alunas do curso de Educação Física da faculdade Ensin-e. O projeto de extensão será uma grande oportunidade para os acadêmicos aplicarem o conhecimento teórico adquirido dentro de um contexto real de prática. Suprindo assim, uma importante etapa da formação acadêmica, na qual promoverá competências e habilidades necessárias a formação de um profissional diferenciado. Além disso, o projeto visa proporcionar um importante impacto social para a comunidade através da natação. Essa modalidade é uma das atividades físicas nas quais as pessoas podem praticar com mínimas restrições, desde o nascimento até o fim da vida, por conta das suas características. Além disso, o contato da criança com a piscina, os colegas e professores, permite o desenvolvimento de aspectos ligados a afetividade, a autoconfiança, a criatividade, a integração social, melhora da capacidade cardiorrespiratória, dentre outros benefícios.

## 1 INTRODUÇÃO

O esporte é compreendido como um fenômeno processual físico, social, econômico e cultural, construído dinamicamente e historicamente, presente na maioria dos povos e culturas (PAES; BALBINO, 2010). Somado a isso, verifica-se que a Constituição Federal do Brasil preconiza em seus artigos 6º e 217, é direito de cada cidadão e é dever do estado garantir o acesso à sociedade (OLIVEIRA; PERIN, 2009). Porém o acesso a esse fenômeno tem se tornando cada vez mais escasso limitado, principalmente para crianças as quais os pais não tem a possibilidade de arcar com os custos privados destas atividades.

Paralelamente a essa dificuldade de acesso, as instituições de ensino superior tem como finalidade o ensino, a pesquisa e a extensão. Assim, enquanto pilar fundamental para a formação integral, a extensão repercute o papel social das instituições: de desenvolver projetos que possibilitem uma democratização e acesso aos diferentes setores da sociedade. Portanto, ao associar a carência de projetos esportivos gratuitos e o papel das instituições de ensino superior, faz-se necessário oportunizar e promover práticas esportivas sistematizadas para crianças e jovens.

Nesse sentido, o presente projeto almeja oportunizar aulas gratuitas de natação para a comunidade em parceria com a Fibratech academia, uma das principais empresas do mercado *fitness/wellness* de Juiz de Fora. A Fibratech possui duas unidades (Centro e Spazio) e ambas apresentam estrutura para aulas de natação.

Essa parceria entre Ensi.e e Fibratech, viabilizará a implementação do projeto “Ensin.e: aprender a nadar” possibilitará uma complementação importante na formação acadêmica dos alunos e alunas da faculdade Ensin-e. O projeto de extensão será uma grande oportunidade para os acadêmicos aplicarem o conhecimento teórico adquirido dentro de um contexto real de prática. Suprindo assim, uma importante etapa da formação acadêmica, na qual promoverá competências e habilidades necessárias a formação de um profissional diferenciado. Nesse sentido, Severino (2007) afirma que a extensão possibilita um importante e significativo alcance pedagógico, pois possibilita o estudante a se deparar com diferentes realidades sociais, permitindo ao futuro profissional lidar com diferentes situações e problemas metodológicos e sociais para aumentar seu conhecimento específico e geral.

Nesse sentido e associado ao impacto social do projeto proposto, importante considerar que a natação se destaca pela abrangência de benefícios, pois através dessa

modalidade, é possível desenvolver diferentes aspectos nas crianças, dos quais destacam-se: coordenação, capacidade cardiorrespiratória, aumenta o gasto calórico, melhora da circulação sanguínea, etc. Segundo Lima (2009) a natação é uma das atividades físicas nas quais as pessoas podem praticar com mínimas restrições, desde o nascimento até o fim da vida, por conta das suas características. Além disso, o contato da criança com a piscina, os colegas e professores, permite o desenvolvimento de aspectos ligados a afetividade, a autoconfiança e a criatividade. Desenvolvendo-se atividades corporais que promovem e facilitam integração sociais da criança e adolescentes.

Para além disso, os benefícios promovidos pela natação está relacionado a um processo de iniciação ao esporte que ainda está muito aquém de atingir todo seu potencial. Um número muito pequeno de crianças está inserido na prática sistematizada principalmente na natação, que apesar dos benefícios citados, é uma prática que exige uma infraestrutura de equipamentos um pouco maior.

Assim, proporcionar a natação para crianças e adolescentes que não conseguem ter acesso a essas infraestruturas, ligados aos estímulos a prática de atividades físicas sistematizadas, é fundamental para gerar constantes adaptações anatômicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas dos jovens (MANZI et al., 2010; BORRESEN; LAMBERT, 2008) como também possibilitar uma prática desconhecida destes proporcionando outros benefícios sociais.

Importante salientar também, que os estímulos da iniciação a natação devem ser aplicados de acordo com cada faixa etária, respeitando os processos de desenvolvimento e maturação das crianças. Portanto, a elaboração das estratégias de ensino da natação consiste na complementaridade dos conhecimentos teóricos sobre os métodos de ensino e aprendizagem motora (APOLINÁRIO et al., 2016). Dentro dessa perspectiva da aprendizagem motora, a natação se caracteriza como uma atividade de demanda motora complexa, sendo importante para o desenvolvimento do repertório motor do jovens (DE ROSE & TRICOLLI, 2005).

Ao proporcionar a prática sistematizada de uma modalidade esportiva para crianças e adolescentes que não possuem acesso, será ofertado uma possibilidade de inclusão destas em novas oportunidades educacionais, auxiliando na formação do ser humano. Esta relação da natação com a educação será fortemente realçada e exigida dentro do projeto objetivando a formação integral destes indivíduos.

Assim, o projeto pretende ofertar a um número representativo de crianças e adolescentes aulas gratuitas de natação dentro da qual terão a oportunidade de participar,

para além das aulas regulares. Dessa forma, acredita-se que haverá uma contribuição no desenvolvimento das relações interpessoais e culturais entre os participantes, fatores muito relevantes para a formação do atleta-cidadão (MESQUITA, 2004).

### **1.1. Objetivo geral**

Possibilitar e incentivar, através de aulas gratuitas de natação, crianças e adolescentes a praticarem exercícios na água, estimulando o desenvolvimento de valores como a saúde, pensamento crítico e autonomia.

### **1.2. Objetivos específicos**

- a) estruturar processos de iniciação às atividades aquáticas para crianças de 8 a 14 anos de ambos os sexos de escolas públicas;
- b) possibilitar a realização de pesquisas científicas em natação;
- c) auxiliar na formação de recursos humanos em diferentes áreas das Ciências do Esporte;
- d) Possibilitar o desenvolvimento psicofísico e motor de crianças e adolescentes através da natação.

## **2 MATERIAL E MÉTODOS**

Para ministrar as aulas de natação a partir da supervisão de um coordenador, será ofertada uma vaga de aluno (a) bolsista e uma vaga de aluno (a) bolsista voluntário (a) do curso de educação física da Ensin.e.

## **3 EXECUÇÃO**

Serão ofertadas 45 vagas para estudantes de escolas públicas da região do bairro Dom Bosco, que estejam devidamente matriculados e frequentando de maneira regular as atividades de ensino formal. Os interessados serão divididos em três turmas de aproximadamente 15 alunos (as) e terão aulas duas vezes por semana.

## **CRONOGRAMA**

	<b>Atividade</b>	<b>Início</b>	<b>Fim</b>
--	------------------	---------------	------------

1	Seleção de bolsistas e voluntários	09/02/2023	10/02/2023
2	Execução do plano de trabalho	13/02/2023	10/07/2023
3	Entrega do Relatório Parcial		05/05/2023
4	Finalização da execução do plano de trabalho		10/07/2023
5	Entrega do Relatório Final		15/07/2023

## RECURSOS

Os recursos e materiais utilizados serão provenientes da estrutura e parceria com a academia Fibratech.

Juiz de Fora, 08 de dezembro de 2022.



**Helder Zimmermann de Oliveira**

## REFERÊNCIAS

- APOLINÁRIO, M. R.; OLIVEIRA, T. A. C.; SILVA, C. G. S.; TERTULIANO, I. W. Estratégias para o ensino de natação. São Paulo: Editora; Phorte, 2016.
- BISHOP, P. A.; JONES, E.; WOODS, A. K. Recovery from training: a brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 22, n. 3, p. 1015–1024, 2008.
- BOHME, M. T. S. Introdução ao livro esporte infanto juvenil - treinamento a longo prazo talento esportivo. Em: BÖHME, M. T. S.. (Org.). Esporte infantojuvenil - treinamento a longo prazo talento esportivo. 1ed. São Paulo: Editora Phorte. 2011. p. 21-41.
- BORG, G. A. Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v.14, n. 5, p. 377-381, 1982.
- BORIN, J. P.; GOMES, A. C.; LEITE, G. S. Preparação desportiva: aspectos do controle da carga de treinamento nos jogos coletivos. *Revista da Educação Física / UEM, Maringá*, v. 18, n. 1, p. 97-105, 2007.
- DE ROSE JR, D.; TRICOLI, Valmor. Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática. Barueri: Editora Manole, 2005.
- FOSTER, C.; FLORHAUG, J. A.; FRANKLIN, J.; GOTTSCALL, L.; HROVATIN, L. A.; PARKER, S.; DOLESHAL, P.; DODGE, C. A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 15, n. 1, p. 109–115, fev. 2001.
- GAYA, A.; ANTÔNIO, M.; TANI, G. Desporto para Crianças e Jovens - Razões e Finalidades. 1ª Ed. Porto Alegre: Ed.UFRGS, 2004.
- GRECO, P. J. & BENDA, R. (Org.) Iniciação Esportiva Universal. Vol. 1: Da Aprendizagem motora ao treinamento técnico. Editora Universitária. UFMG, BH: 1998.904-911, 2000.
- HALSON, S. L. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 2014.
- LIMA, W. U. Ensinando natação. 4ª ed. São Paulo: Editora Phorte, 2009.
- MESQUITA, I. Refundar a cooperação escola-clubes no desporto de crianças e jovens. IN: GAYA, A.; ANTONIO, M.; TANI, G. Desporto para Crianças e Jovens - Razões e Finalidades. 1ª Ed. Porto Alegre: Ed.UFRGS, 2004.
- MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte. Artmed, 2009.

MOREIRA, A. FREITAS, C. G.; NAKAMURA, F.Y.; AOKI, M.S. Percepção de esforço da sessão e a tolerância ao estresse em jovens atletas de voleibol e basquetebol. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 12, n. 5, p. 345–351, 2010.

OLIVEIRA, A. A. B.; PERIM, G. L. Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo: da reflexão à prática. 2009.

SEVERINO, A. J. Metodologia do trabalho científico. 23ª ed. São Paulo: Cortez, 2007.