



Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF
Pró-Reitoria de Integração aos Setores Comunitários e Produtivos - PROIN

Programa Institucional de Bolsas de Integração – PIBIN 2012/2013

ANEXO II – Modelo de Proposta

Título: Hidroginástica para a Saúde

Colegiado Proponente: Colegiado de Educação Física

Coordenador: Rodrigo Gustavo da Silva Carvalho

Equipe			
Nome	Unidade	Categoria Profissional	Função no Projeto
Rodrigo Gustavo da Silva Carvalho	CEFIS	Docente	Coordenador
Lara Elena Gomes Marquardt	CEFIS	Docente	Sub-coordenadora
Leonam de Freitas Barbosa	CEFIS	Discente	Bolsista
Voluntário	CEFIS	Discente	Auxiliar
Voluntário	CEFIS	Discente	Auxiliar
Aluno de Medicina	CMED	Discente	Palestrante
Aluno de Nutrição	UPE	Discente	Palestrante

Área temática: Saúde

Linha de Extensão: Esporte e Lazer

Fundamentação Teórica

Apresentação:

A atividade física (AF) regular é um meio de promoção de saúde e de qualidade de vida. Em relação aos programas mundiais de promoção de saúde, a atividade física é destacada, pois evidências epidemiológicas sustentam o efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do

envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física ou de exercício, na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento (MAZO, CARDOSO, AGUIAR, 2006).

A prática da AF é recomendada para manter e/ou melhorar a densidade mineral óssea e prevenir a perda de massa óssea e também auxilia na melhora da força, da massa muscular e da flexibilidade articular, notadamente, em indivíduos acima de 50 anos (NÓBREGA *et al.*, 1999; MATSUDO, 2009). A treinabilidade do idoso (a capacidade de adaptação fisiológica ao exercício) não difere de indivíduos mais jovens (NÓBREGA *et al.*, 1999; MATSUDO, 2009).

Dessa forma, a AF se constitui em um excelente instrumento de saúde em qualquer faixa etária, em especial no idoso, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas, tais como (NÓBREGA *et al.*, 1999; MATSUDO, 2009):

- aumento do VO₂ máx;
- maiores benefícios circulatórios periféricos;
- aumento da massa muscular;
- aumento da força e resistência muscular;
- melhor controle da glicemia;
- melhora do perfil lipídico;
- redução do peso corporal;
- melhor controle da pressão arterial de repouso;
- melhora da função pulmonar;
- melhora do equilíbrio e da marcha;
- menor dependência para realização de atividades diárias;
- melhora da auto-estima e da autoconfiança;
- significativa melhora da qualidade de vida.

Dentre as várias opções de programas para esse grupo, a hidroginástica vem se destacando e conquistando um número crescente de adeptos, tanto que, nos últimos 10 anos, a popularidade dos exercícios aquáticos tem aumentado significativamente (CERRI; SIMÕES, 2007).

Na água, o estresse ortopédico é reduzido consideravelmente, o que faz com que essa forma de exercício seja especialmente favorável para esses indivíduos, que apresentam alto risco de fraturas relacionadas ao impacto (CERRI; SIMÕES, 2007). Além disso, os exercícios executados na hidroginástica trabalham também a coordenação motora, o sistema cardiorrespiratório, a flexibilidade, a força, a resistência muscular localizada e promovem a socialização a partir do momento que, originalmente, essa atividade é feita em grupos (CERRI; SIMÕES, 2007) e também melhora o equilíbrio corporal, reduz o percentual de gordura e níveis de pressão arterial (FREITAS, 2008).

Justificativa:

Devido à inauguração do prédio do Curso de Educação Física e da piscina, se faz necessário à utilização dos espaços para projetos de extensão, assim auxiliando aos estudantes envolvidos na sua formação acadêmica. Bem como na promoção da saúde do público envolvido, sendo este composto por servidores e estudantes da UNIVASF e pessoas de baixa renda da região. Portanto, o presente projeto busca a melhora da qualidade de vida das pessoas envolvidas, o enriquecimento na formação acadêmica dos estudantes, contemplado os três pilares: ensino, pesquisa e extensão.

Objetivos:

O presente projeto de extensão tem como objetivo principal oferecer aulas de hidroginástica aos servidores e alunos da UNIVASF bem como a população da região. E como objetivo específico avaliar o efeito das aulas de hidroginástica na força muscular, no condicionamento aeróbio, na pressão arterial, no percentual de gordura corporal, nas circunferências corporais, no equilíbrio corporal e na qualidade de vida.

Metas:

- 1° - Preencher 100% das vagas disponíveis;
- 2° - Atingir uma aderência alta do público-alvo do projeto;
- 3° - Conseguir dois alunos voluntários do Curso de Educação Física;
- 4° - Evitar a evasão do público e estudantes voluntários envolvidos no projeto de extensão;

5° - Convidar discentes dos cursos de Medicina (UNIVASF) e Nutrição (UPE/Petrolina) para realizar palestras;

6° - Ter 100% de presença do público nas palestras do projeto de extensão.

Resultados Esperados:

1° - Satisfação do público envolvido no projeto de extensão;

2° - Conseguir dois alunos voluntários do Curso de Educação Física;

3° - Evitar a evasão do público e estudantes voluntários envolvidos do projeto de extensão;

4° - Conseguir os palestrantes dos cursos de Medicina e Nutrição;

5° - Ter 100% de presença do público nas palestras do projeto de extensão.

Metodologia:

O presente projeto visa oferecer aulas de hidroginástica aos servidores e alunos da UNIVASF bem como a população da região, sendo duas vezes por semana com duração de sessenta minutos cada aula. Serão divididos em três turmas de vinte pessoas nos seguintes horários e dias da semana: primeira turma - segundas e quartas das 17:30 às 18:30 horas; segunda turma - terças e quintas das 12:00 às 13:00 horas; terceira turma - quartas e sextas das 7:00 às 8:00 horas. O bolsista perfazendo 12 horas de atividades específicas de aulas de hidroginástica e as 8 horas restantes sendo destinadas para planejamento das mesmas, elaboração dos relatórios, avaliação física dos participantes e organização geral e reuniões referentes ao projeto de extensão juntamente com seus coordenadores.

As inscrições para participação deste projeto serão divulgados por meio impresso (panfletos, cartazes e faixas) e por meio eletrônico (site da UNIVASF, *facebook* e *blogs*). Bem como a seleção dos voluntários do projeto será da mesma forma e a seleção será realizada pelos coordenadores e o aluno bolsista.

As atividades serão desenvolvidas na piscina do Curso de Educação Física da UNIVASF localizada no campus Petrolina/Centro.

Os participantes serão avaliados antes de iniciarem suas atividades de hidroginástica quanto à força muscular, o condicionamento cardiorrespiratório, pressão arterial, frequência cardíaca de repouso, composição corporal, medidas antropométricas (massa, altura, circunferências), equilíbrio estático e dinâmico e qualidade de vida. Caso um dos participantes vier a desistir do projeto, será oferecida a realização da mesma avaliação citada anteriormente.

A seleção dos participantes será por ordem de inscrições. Será realizada em todas as aulas uma chamada para verificar a frequência dos mesmos. Conforme será explicado para os indivíduos antes de iniciarem o projeto, será desligado do projeto o participante que acumular 3 faltas consecutivas sem justificativa, e sua vaga será ocupada pelo próximo da lista de espera.

Durante a realização do projeto será convidado um discente da Medicina para proferir uma palestra sobre "Hábitos Saudáveis" no primeiro semestre e no segundo será convidado um discente do curso de Nutrição da UPE/Petrolina para proferir uma palestra sobre "Hábitos Alimentares Saudáveis" para todos os integrantes do presente projeto. As mesmas serão marcadas conforme disponibilidade dos discentes e será avisado com antecedência aos participantes do projeto da data, horário e local.

Este projeto será encaminhado para apreciação ao Comitê de Ética em Estudos Humanos e Animais da UNIVASF.

A avaliação do projeto será por meio de entrevistas e questionários os participantes do mesmo a cada 3 meses.

A relevância social do projeto será a promoção da saúde dos participantes por meio da atividade física realizada dentro da água, chamada de hidroginástica, e das palestras dos discentes convidados e com isso caracterizando a interdisciplinaridade do projeto.

O presente projeto tem viabilidade de execução devida a UNIVASF ter todos os recursos disponíveis. O mesmo poderá ter continuidade caso algum discente queira ser voluntário para a realização das tarefas.

Referência Bibliográfica:

FREITAS, C. Efeitos de um programa de hidroginástica na aptidão física, na coordenação motora, na auto-estima e na satisfação com a vida, em idosos utentes de centros de dia. Dissertação de Mestrado apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2008.

MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. Boletim do Instituto de Saúde, v. 47, p. 76-79, 2009.

MAZO, G.Z.; CARDOSO, F.L.; AGUIAR, D.L.; Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

NÓBREGA, A.C.L.; FREITAS, E.V.; OLIVEIRA, M.A.B.; LEITÃO, M.B.; LAZZOLI, J.K.; NAHAS, R.M.; *et al.* Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.

Público-Alvo: Servidores e estudantes da UNIVASF e pessoas de baixa renda da região com idade mínima de 18 anos.	Nº de Pessoas Beneficiadas	60
---	-----------------------------------	----

Cronograma de Execução		
Evento	Período	Observações
Divulgação do Projeto de Extensão.	02/03/2012 até 15/03/2012	Será realizada por meio de faixa nas entradas da UNIVASF, panfletagem no centro da cidade, afixar cartazes em alguns estabelecimentos da cidade. Também será divulgado na internet no site da UNIVASF em "Notícias"; facebook e blogs.
Divulgação do Edital e seleção dos estudantes de Educação Física voluntários do projeto.	02/03/2012 até 15/03/2012	Divulgação no site da UNIVASF; facebook e cartazes no quadro de avisos do Curso de Educação Física. A seleção vai ocorrer no dia 15/03/2012.
Inscrições do público para participar do projeto de extensão.	12/03/2012 até 23/03/2012	As inscrições serão realizadas no prédio de Educação Física no Laboratório de Biomecânica (piso térreo) das 16:00 h às 18:30 h. Com o bolsista Leonam de Freitas Barbosa. Seguirá a ordem de chegada até completar as 03 turmas de 20 pessoas cada. Caso haja mais pessoas interessadas, estas ficarão em uma lista de espera.
Execução do projeto de extensão	26/03/2012 até 28/02/2013	Primeira Turma: segunda e quarta das 17:30 às 18:30 horas. Segunda Turma: terça e quinta das 12:00 às 13:00 horas. Terceira Turma: quarta e sexta das 7:00 às 8:00 horas.

Elaboração e entrega do relatório mensal	De 22 até 26 de cada mês	De 22 à 26 de cada mês elaboração e no dia 26 a entrega do relatório mensal a PROIN.
Elaboração e entrega do relatório semestral	Julho-Agosto/2012	Elaboração e entrega do relatório semestral.
Elaboração e entrega do relatório final	Janeiro-fevereiro/2013	Elaboração e entrega do relatório final.
Participação da V SCIENTEX da UNIVASF	Outubro/2012	Participação da V SCIENTEX da UNIVASF por meio de resumo ou apresentação.
Palestra sobre “Hábitos Saudáveis”	Mai/2012	Será convidado um aluno do curso de Medicina da UNIVASF para proferir uma palestra sobre o tema de “Hábitos Saudáveis”
Palestra sobre “Hábitos Alimentares Saudáveis”	Outubro/2012	Será convidado um aluno do curso de Nutrição da UPE/Petrolina para proferir uma palestra sobre o tema de “Hábitos Alimentares Saudáveis”

Acompanhamento e Avaliação
<p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avaliação e frequência do público atendido; - Avaliação e frequência dos professores envolvidos; - Avaliação e frequência dos estudantes envolvidos; - Reuniões entre professores e estudantes para elaborar o planejamento, discutir as dificuldades da execução do projeto e elaboração dos relatórios; - Publicações de resumo/artigo em eventos de extensão; - Participação obrigatória na SCIENTEX da UNIVASF; - Produção de folder com orientações para manter uma boa saúde; - Produção do DVD do projeto de extensão.
<p>Sistemática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A avaliação será feita por meio de entrevistas e questionários; - A frequência será verificada por meio de uma chamada em cada aula tanto do público, estudantes e professores envolvidos; - As reuniões entre professores e estudantes serão semanalmente; - A produção de artigos e resumos será realizada ao longo da execução do projeto; - A produção do DVD será realizada ao longo da execução do projeto.

Observação: Mesmo o Programa financiando apenas as bolsas para os estudantes, é imprescindível a apresentação do orçamento.

Proposta Orçamentária		
Rubrica	Justificativa	Valor (R\$)
Custeio		
Bolsa de Extensão	Pagamento da bolsa ao estudante	4.320,00
Material de Consumo	10 – DVD Virgem para backup e Vídeos: R\$20,00 20 – Resmas de Papel A4: R\$240,00 01 – Toner para impressora: R\$390,00	650,00
Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica	02 – Faixas de divulgação em pano: R\$100,00 200 – Panfletos de divulgação em preto e	150,00

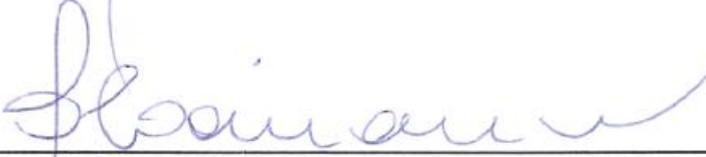
	branco: R\$5,00 10 – Certificados para os envolvidos no projeto: R\$15,00 20 – Cartazes para divulgação: R\$30,00	
Total		5.120,00

Co-Financiamento		
(Informe se o Projeto terá outro financiamento além do PIBIN – 2012/2013)		
	Agências de Fomento	Quais:
	Outros	Quais:

Petrolina, 25 de novembro de 2011.



Rodrigo Gustavo da Silva Carvalho
Coordenador do Projeto
 (assinar e datar)
 Rodrigo Gustavo S. Carvalho
 Prof. do Curso de Educação Física
 CEFIS/UNIVASF
 SIAPE - 1715041



Orlando Laitano Lionello Neto
Coordenador do Colegiado
 (assinar e datar)

25/11/11

Prof. Orlando Laitano Lionello Neto
 Coordenador do Colegiado de
 Ciências da Atividade Física
 Mat SIAPE 1736400 UNIVASF

PLANO DE ATIVIDADES DO ESTUDANTE

Aluno: Leonam de Freitas Barbosa

Março de 2012:

- Divulgação do projeto de extensão para a comunidade;
- Divulgação de Edital para seleção de estudantes voluntários do projeto;
- Seleção dos estudantes voluntários;
- Inscrição dos participantes no projeto;
- Enviar o projeto para o Comitê de Ética em Estudos Humanos e Animais (UNIVASF);
- Planejamento das primeiras aulas de hidroginástica;
- Organização do espaço para execução do projeto;
- Produção de material para o DVD sobre o projeto de extensão;
- Início das aulas no dia 26/03/2012 e avaliação física dos participantes;
- Reuniões semanais com os coordenadores do projeto;
- Escrever Relatório Mensal.

Abril de 2012:

- Planejamento das aulas de hidroginástica;
- Organização do espaço para execução do projeto;
- Execução das aulas de hidroginástica e avaliação física dos participantes;
- Produção de material para o DVD sobre o projeto de extensão;
- Reuniões semanais com os coordenadores do projeto e com os estudantes voluntários;
- Escrever Relatório Mensal.

Mai de 2012:

- Planejamento das aulas de hidroginástica;
- Organização do espaço para execução do projeto;
- Execução das aulas de hidroginástica e avaliação física dos participantes;
- Produção de material para o DVD sobre o projeto de extensão;
- Reuniões semanais com os coordenadores do projeto e com os estudantes voluntários;
- Realização da Palestra de um dos discentes do curso de Medicina da UNIVASF sobre "Hábitos Saudáveis";
- Realização da primeira avaliação do projeto pelos participantes por meio de entrevistas e questionários;
- Escrever Relatório Mensal.

Junho de 2012:

- Planejamento das aulas de hidroginástica;

- Organização do espaço para execução do projeto;
- Execução das aulas de hidroginástica e avaliação física dos participantes;
- Produção de material para o DVD sobre o projeto de extensão;
- Reuniões semanais com os coordenadores do projeto e com os estudantes voluntários;
- Escrever Relatório Mensal.

Julho de 2012:

- Planejamento das aulas de hidroginástica;
- Organização do espaço para execução do projeto;
- Execução das aulas de hidroginástica e avaliação física dos participantes;
- Produção de material para o DVD sobre o projeto de extensão;
- Reuniões semanais com os coordenadores do projeto e com os estudantes voluntários;
- Escrever Relatório Mensal.

Agosto de 2012:

- Planejamento das aulas de hidroginástica;
- Organização do espaço para execução do projeto;
- Execução das aulas de hidroginástica e avaliação física dos participantes;
- Produção de material para o DVD sobre o projeto de extensão;
- Reuniões semanais com os coordenadores do projeto e com os estudantes voluntários;
- Realização da segunda avaliação do projeto pelos participantes por meio de entrevistas e questionários;
- Escrever Relatório Mensal.
- Escrever Relatório Semestral.

Setembro de 2012:

- Planejamento das aulas de hidroginástica;
- Organização do espaço para execução do projeto;
- Execução das aulas de hidroginástica e avaliação física dos participantes;
- Produção de material para o DVD sobre o projeto de extensão;
- Reuniões semanais com os coordenadores do projeto e com os estudantes voluntários;
- Escrever Relatório Mensal.

Outubro de 2012:

- Planejamento das aulas de hidroginástica;
- Organização do espaço para execução do projeto;
- Execução das aulas de hidroginástica e avaliação física dos participantes;
- Reuniões semanais com os coordenadores do projeto e com os estudantes voluntários;

- Realização da Palestra de um dos discentes do curso de Nutrição da UPE/Petrolina sobre “Hábitos Alimentares Saudáveis”;
- Produção de material para o DVD sobre o projeto de extensão;
- Preparação de resumo para participação obrigatória na V SCIENTEX da UNIVASF.
- Escrever Relatório Mensal.

Novembro de 2012:

- Planejamento das aulas de hidroginástica;
- Organização do espaço para execução do projeto;
- Execução das aulas de hidroginástica e avaliação física dos participantes;
- Produção de material para o DVD sobre o projeto de extensão;
- Reuniões semanais com os coordenadores do projeto e com os estudantes voluntários;
- Escrever Relatório Mensal.

Dezembro de 2012:

- Planejamento das aulas de hidroginástica;
- Organização do espaço para execução do projeto;
- Execução das aulas de hidroginástica e avaliação física dos participantes;
- Produção de material para o DVD sobre o projeto de extensão;
- Reuniões semanais com os coordenadores do projeto e com os estudantes voluntários;
- Realização da terceira avaliação do projeto pelos participantes por meio de entrevistas e questionários;
- Escrever Relatório Mensal.

Janeiro de 2013:

- Planejamento das aulas de hidroginástica;
- Organização do espaço para execução do projeto;
- Execução das aulas de hidroginástica e avaliação física dos participantes;
- Produção de material para o DVD sobre o projeto de extensão;
- Reuniões semanais com os coordenadores do projeto e com os estudantes voluntários;
- Escrever Relatório Mensal.

Fevereiro de 2013:

- Planejamento das aulas de hidroginástica;
- Organização do espaço para execução do projeto;
- Execução das aulas de hidroginástica e avaliação física dos participantes;
- Reuniões semanais com os coordenadores do projeto e com os estudantes voluntários;

- Realização da avaliação final do projeto pelos participantes por meio de entrevistas e questionários;
- Escrever Relatório Mensal.
- Escrever Relatório Final.
- Escrever artigo sobre o projeto para participar de algum evento sobre extensão e enviar para revista voltada para a extensão.
- Finalização da produção do DVD sobre o projeto de extensão.

Observação: os estudantes voluntários auxiliarão o discente bolsista em todas as atividades descritas no plano de atividades do estudante.