



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF  
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX  
Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE  
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

ANEXO 01  
Edital 01/2014

Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX)

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO

<b>Título do Projeto:</b> Hidroginástica para a Saúde
<b>Colegiado/Setor Proponente:</b> Colegiado de Educação Física (CEFIS)

Linhas temáticas em que o Projeto se enquadra: (Assinalar a linha predominante)		
Linha 1: Educação		Linha 11: Promoção da igualdade racial
Linha 2: Cultura e arte		Linha 12: Mulheres e relações de gênero
Linha 3: Pesca e aquicultura	X	Linha 13: Esporte e lazer
Linha 4: Promoção da saúde		Linha 14: Comunicação
Linha 5: Desenvolvimento urbano		Linha 15: Inclusão produtiva e desenvolvimento regional
Linha 6: Desenvolvimento rural		Linha 16: Justiça e direito do indivíduo privado de liberdade
Linha 7: Redução das desigualdades sociais e combate a extrema pobreza		Linha 17: Ciência, tecnologia e inovação para a inclusão social.
Linha 8: Geração de trabalho e renda por meio do Apoio e Fortalecimento de empreendimentos econômicos solidários		Linha 18: Meio Ambiente e Recursos Naturais
Linha 9: Preservação do patrimônio cultural Brasileiro		Linha 19: Juventude
Linha 10: Direitos humanos		Linha 20: Articulação e Participação Social

Identificação			
Coordenadora: Lara Elena Gomes Marquardt			
E. mail: lara.gomes@univasf.edu.br			
Telefone: (87) 2101-6856 ou (87) 9921-1270			
Equipe			
Nome	Unidade	Categoria Profissional	Função no Projeto
Lara Elena Gomes Marquardt	CEFIS	Docente	Coordenadora
Jozieuda Natália Soares	CEFIS	Apoio administrativo	Colaboradora
Francklin Cristiano Vidal de Araujo	CEFIS	Discente	Aluno bolsista
Mariana Bezerra	CEFIS	Discente	Aluna voluntária
Sebastião da Silva Costa	CEFIS	Discente	Estagiário
Estudante de Educação Física (Bacharelado)	CEFIS	Discente	Estagiário
Outros da área da saúde	----	Discentes ou docentes ou profissionais	Colaboradores

Resumo: (máximo de 500 palavras)
O projeto de extensão "Hidroginástica para a Saúde" tem como objetivo principal oferecer aulas de hidroginástica para servidores e alunos da UNIVASF e pessoas de baixa renda da região, sendo essas aulas direcionadas para a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida de seus participantes. São objetivos



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br**

específicos promover palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida, reforçando o diálogo entre a sociedade e a universidade e a interdisciplinaridade; divulgar o trabalho realizado no projeto de extensão por meio de apresentações em eventos e em publicações; proporcionar um espaço para a prática profissional dos discentes; fomentar a aprendizagem mútua entre técnicos, professores, alunos e sociedade e avaliar o efeito das aulas de hidroginástica sobre características antropométricas (como massa, estatura, percentual de gordura corporal) e condicionamento físico, desenvolvendo, na UNIVASF, um campo de investigação a partir do projeto.

O projeto já vem ocorrendo desde março de 2012. Ao longo desse período, foram feitas avaliações, o que permitiu observar que o projeto está conseguindo atingir o seu objetivo, já que os participantes relataram melhora da saúde, de disposição, diminuição de dor e melhora no convívio social. Ainda, o bolsista sempre apresentou trabalhos referentes ao projeto de extensão em eventos como a SCIENTEX, alunos do Curso de Bacharelado em Educação Física estão realizando seus estágios no projeto, uma aluna do Curso de Psicologia também contribuiu com o projeto e um trabalho de conclusão de curso foi desenvolvido a partir do projeto de extensão. Assim, o presente projeto está possibilitando a articulação entre o ensino, a pesquisa e a extensão e o desenvolvimento da relação entre a universidade e a sociedade.

O projeto continuará ocorrendo nas dependências do Colegiado de Educação Física, proporcionando aulas de hidroginástica duas vezes por semana com duração de 60 minutos cada. Os participantes serão divididos em três turmas, com no máximo, 20 pessoas cada. Uma turma terá aulas terças e quintas-feiras das 17 às 18 horas; outra turma terá aulas quartas e sextas-feiras das 7 às 8 horas; e a última turma terá aulas quartas e sextas-feiras das 17 às 18 horas.

O público-alvo consiste em alunos e servidores da UNIVASF e pessoas de baixa renda da região com idade mínima de 18 anos. Como o projeto está ocorrendo, todos aqueles que vinham realizando as aulas estarão automaticamente matriculados. Ainda, existe uma grande fila de espera, a qual será respeitada.

Em relação às aulas de hidroginástica e as palestras/discussões, estas serão elaboradas focando a promoção da saúde e a melhora da qualidade de vida do público-alvo. Serão convidadas outras pessoas da área da saúde para integrar as palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida, reforçando a interdisciplinaridade.

Serão feitas avaliações físicas e de qualidade de vida ao longo do projeto para verificar os efeitos das aulas de hidroginástica. O projeto também será avaliado por todos os envolvidos. Ainda, semanalmente, será realizada uma reunião – como já vem ocorrendo – para discutir sobre planejamento, dificuldades, resultados das avaliações, organização das palestras, elaboração dos relatórios e participação em eventos acadêmicos.

Petrolina (PE), 08 de janeiro de 2014.

**Lara Elena Gomes Marquardt**  
Coordenadora do projeto de extensão - Docente do Colegiado de Educação Física

**Francklin Cristiano Vidal de Araujo**  
Estudante bolsista - Discente do Colegiado de Educação Física

**Ferdinando Oliveira Carvalho**  
Coordenador do Colegiado de Educação Física



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF  
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX  
Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE  
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

Edital 01/2014

Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX)

ANEXO 02

### PROJETO DE EXTENSÃO

**Título:** Hidroginástica para a Saúde

**Linha temática:** Esporte e Lazer

#### Fundamentação Teórica

**Apresentação:**

Atividade física regular compreende uma forma de promover saúde e qualidade de vida (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006). De acordo com Matsudo (2009), existem evidências epidemiológicas que sugerem uma associação inversa entre atividade física e mortalidade, apontando para a necessidade de incentivar a prática de atividade física regular com o intuito de melhorar a saúde e a longevidade do indivíduo.

Entre os benefícios da prática de atividade física regular, podem ser citados conforme Matsudo (2009):

- Controle ou redução da gordura corporal;
- Manutenção ou aumento da força muscular e da densidade óssea;
- Melhora da flexibilidade;
- Redução do risco de quedas e de lesões associadas às quedas;
- Redução da frequência cardíaca de repouso e da pressão arterial;
- Diminuição do risco de doença cardiovascular, acidente vascular cerebral, hipertensão, diabetes tipo II, osteoporose e obesidade;
- Melhora da autoestima;
- Diminuição de insônia, de tensão muscular, de estresse, de ansiedade e de depressão.

Entre as várias opções de atividade física, a hidroginástica destaca-se devido ao meio em que é realizada: as propriedades da água proporcionam (1) uma maior resistência ao movimento por causa da viscosidade desse fluido e (2) uma redução do efeito da gravidade por causa do empuxo, o que diminui o impacto sobre as articulações (PÖYHÖNEN *et al.*, 2001; SILVA *et al.*, 2008; PRINS, 2010). Dessa forma, a hidroginástica compreende a prática de exercícios aquáticos específicos que são baseados no



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101-67-68 [www.univasf.edu.br](http://www.univasf.edu.br)**

aproveitamento da resistência da água como carga e no empuxo como redutor do impacto, possibilitando realizar exercício físico com menor risco de lesão até mesmo em uma intensidade alta (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

A partir disso, a hidroginástica, além de promover os benefícios citados anteriormente, proporciona, conforme Cunha e Caromano (2003) e Teixeira, Pereira e Rossi (2007) explicam:

- Segurança aos idosos em relação ao medo de cair durante a prática de exercício, uma vez que uma maior resistência ao movimento possibilita um maior tempo para retomar a postura quando o corpo se desequilibra;
- Aumento do retorno venoso por causa da pressão hidrostática;
- Aumento do fluxo sanguíneo renal, maior excreção de sódio e potássio e aumento da diurese por causa da imersão na água;
- Aumento do limiar da dor e redução da tensão muscular por causa da imersão na água;
- Melhora no convívio social por ser uma atividade realizada em grupo.

Com base nisso, desde março de 2012, o Colegiado de Educação Física da UNIVASF – com o auxílio da Pró-Reitora de Extensão – vem oferecendo aulas gratuitas de hidroginástica para servidores e estudantes da UNIVASF e para pessoas de baixa renda da comunidade. O projeto de extensão “Hidroginástica para a Saúde” tem 60 participantes, os quais são divididos em três turmas. Cada turma tem aula de hidroginástica duas vezes por semana.

Desde o início em 2012 até agora, o presente projeto de extensão já apresenta os seguintes frutos:

- Foram feitas avaliações de qualidade de vida por uma aluna do Curso de Psicologia, o que permitiu identificar melhora sobre uma dimensão, além de possibilitar a interdisciplinaridade;
- As atividades desenvolvidas no projeto foram divulgadas em eventos acadêmicos pelo aluno bolsista, o qual apresentou trabalhos no Seminário de Educação Física do Vale do São Francisco e na SCIENTEX de 2012 e de 2013.
- Ainda, o projeto também é campo de estágio para os alunos do Curso de Bacharelado em Educação Física, sendo que sete alunos já estagiaram e há mais um estudante realizando o seu estágio no presente período;
- Um dos alunos, que estagiou no projeto em 2012, apresentou em 2013 o seu trabalho de conclusão de curso (TCC) tendo como base uma pesquisa realizada no presente projeto de extensão sob a orientação da professora coordenadora do projeto;



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br**

- Após a avaliação do projeto no final de 2013, foi possível observar que o projeto proporcionou melhora da saúde, de disposição, diminuição de dor e melhora no convívio social dos seus participantes.

Além disso, dois artigos foram submetidos no final de 2013, sendo que o primeiro é referente ao TCC citado acima e o segundo aborda a descrição do projeto e seus primeiros frutos.

Dessa forma, o projeto já está possibilitando a articulação entre o ensino, a pesquisa e a extensão e o desenvolvimento da relação entre a universidade e a sociedade.

#### **Justificativa:**

Desde a inauguração da piscina do Colegiado de Educação Física, é necessário fomentar a utilização desse espaço para o ensino, para a pesquisa e para a extensão, enriquecendo o processo da formação dos estudantes, ao mesmo tempo, contribuindo para a sociedade. Ainda, esse projeto visa à promoção da saúde do público envolvido, o qual abrange servidores e alunos da UNIVASF e pessoas de baixa renda da região. Logo, o presente projeto busca a promoção da saúde e da melhora da qualidade de vida de seu público e, ao mesmo tempo, busca possibilitar (1) o diálogo entre a sociedade e a universidade, (2) a prática profissional dos discentes (como campo de extensão e como campo de estágio), (3) a aprendizagem recíproca entre alunos, professores, técnicos e sociedade, (4) a interdisciplinaridade, uma vez que saúde e qualidade de vida são temas que não podem ser fragmentados e (5) o desenvolvimento de um campo de investigação a partir do projeto, sendo que esse campo de investigação é associado às avaliações realizadas dentro do projeto, ou seja, a pesquisa é e continuará sendo realizada com o intuito de melhorar as atividades de extensão.

#### **Objetivos:**

O projeto de extensão “Hidroginástica para a Saúde” tem como objetivo principal:

- Oferecer aulas de hidroginástica para servidores e alunos da UNIVASF e pessoas de baixa renda da região, sendo essas aulas direcionadas para a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida de seus participantes.

Além disso, são objetivos específicos:

- Promover palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida entre todos os envolvidos no projeto, reforçando o diálogo entre a sociedade e a universidade e a interdisciplinaridade associada a esses dois



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br**

temas;

- Divulgar o trabalho realizado no projeto de extensão por meio de apresentações em eventos e publicações;
- Proporcionar um espaço para a prática profissional dos discentes envolvidos;
- Fomentar a aprendizagem mútua entre técnicos, professores, alunos e sociedade;
- Avaliar o efeito das aulas de hidroginástica sobre a qualidade de vida, sobre as características antropométricas (como massa corporal, percentual de gordura, índice de massa corporal e circunferências corporais) e sobre o condicionamento físico considerando a força, a flexibilidade e a resistência aeróbia, desenvolvendo, na UNIVASF, um campo de investigação a partir do projeto.

**Metas:**

O projeto de extensão “Hidroginástica para a Saúde” tem como metas:

- Promover, a seus participantes, saúde e qualidade de vida por meio das aulas de hidroginástica;
- Convidar alunos ou professores ou profissionais de outros cursos da área da saúde para contribuir nas palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida;
- Promover palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida entre todos os envolvidos no projeto;
- Divulgar o trabalho realizado no projeto de extensão em eventos acadêmicos e por meio de publicações;
- Proporcionar um espaço para a prática profissional dos estudantes como campo de extensão e como campo de estágio;
- Realizar avaliações antropométricas, de condicionamento físico e de qualidade de vida em todos os participantes das aulas de hidroginástica para verificar se há melhora após seis meses de prática e para identificar quais são as necessidades que devem ser consideradas na prescrição das aulas;
- Avaliar semestralmente o projeto de extensão sob a ótica de todos os envolvidos e refletir sobre os resultados, buscando a melhora do projeto de extensão.

**Resultados Esperados:**

A partir das metas estabelecidas, espera-se conseguir, além da promoção de saúde e melhora da qualidade de vida dos alunos de hidroginástica, os seguintes resultados:

- Participação de alunos ou professores ou profissionais da área da saúde para contribuir nas



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br**

- palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida, reforçando a interdisciplinaridade;
- Realização de palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida entre todos os envolvidos no projeto;
  - Apresentação de trabalhos associados ao projeto de extensão na SCIENTEX e no Congresso de Educação Física do Vale do São Francisco com conseqüente publicação do resumo nos anais do congresso;
  - Publicação do artigo que relata as atividades desenvolvidas no projeto, o qual foi submetido no final de 2013;
  - Publicação do artigo que trata sobre uma pesquisa desenvolvida no projeto, o qual foi submetido no final de 2013;
  - Elaboração de mais um manuscrito que aborda as pesquisas desenvolvidas no projeto;
  - Participação de dois alunos de estágio e de mais um aluno como voluntário do Colegiado de Educação Física, além do aluno bolsista, contribuindo na formação dos mesmos;
  - Melhora nos resultados das avaliações antropométricas, de condicionamento físico e de qualidade de vida dos participantes das aulas de hidroginástica, sendo que os resultados dessas avaliações – além de serem temas de algumas publicações decorrentes do projeto – são ferramentas que permitem verificar as necessidades dos participantes e os benefícios proporcionados pelas aulas de hidroginástica.

#### **Metodologia:**

O projeto de extensão continuará ocorrendo nas dependências do Colegiado de Educação Física (Campus Petrolina/Centro), proporcionando aulas de hidroginástica duas vezes por semana com duração de 60 minutos cada. Os alunos de hidroginástica, conforme suas disponibilidades de horário, serão divididos em três turmas, com no máximo, 20 pessoas cada. Uma turma terá aulas terças e quintas-feiras das 17 às 18 horas; outra turma terá aulas quartas e sextas-feiras das 7 às 8 horas; e a última turma terá aulas quartas e sextas-feiras das 17 às 18 horas.

O público-alvo consiste em alunos e servidores da UNIVASF e pessoas de baixa renda da região com idade mínima de 18 anos. Como o projeto já está ocorrendo, todos aqueles que já vinham realizando as aulas estarão automaticamente matriculados. Ainda, existe uma fila de espera, a qual será respeitada. Dessa forma, quando a fila de espera começar a diminuir, será feito todo um trabalho de divulgação por meio eletrônico (página da UNIVASF, Facebook e *blogs*) e por meio impresso com



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101-67-68 [www.univasf.edu.br](http://www.univasf.edu.br)**

cartazes para novas inscrições. Além disso, também será mantido o acordo de se o participante faltar três aulas consecutivas sem justificativa, o mesmo será desligado conforme é explicado para os indivíduos antes de iniciarem o projeto, uma vez que a fila de espera é ainda grande e o projeto deve ser o máximo possível aproveitado pelos seus participantes.

O aluno bolsista será o aluno que já vinha atuando no projeto como voluntário. Como em 2013, dois alunos voluntários vinham participando, a escolha por um ocorreu por meio da avaliação de uma carta de intenção e por meio do trabalho por eles já desenvolvidos. Os alunos estagiários serão aqueles que se matricularem em Estágio Curricular Obrigatório do Curso de Bacharelado em Educação Física, escolhendo o presente projeto de extensão como campo de estágio.

A coordenadora, professora de Educação Física, trabalha com esportes e modalidades aquáticas desde o início da sua formação acadêmica, assim como também tem pesquisas e publicações nessa área. A coordenadora, além dos deveres destacados no Edital 01/2014 PIBEX 2014-2015, terá como responsabilidades:

- Administrar o projeto de extensão, auxiliando a equipe executora em relação ao funcionamento do projeto;
- Orientar todos os estudantes envolvidos (bolsista, voluntário, colaboradores e estagiários);
- Convidar alunos ou professores ou profissionais da área da saúde para colaborar nas palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida.

Os alunos bolsista e voluntário terão como responsabilidade:

- Controlar a frequência dos alunos de hidroginástica por meio da chamada no início de todas as aulas;
- Elaborar o planejamento das aulas de hidroginástica sob a orientação da coordenadora;
- Atuar como professor de hidroginástica, planejando e aplicando as aulas em períodos determinados sob a orientação da coordenadora;
- Discutir seu planejamento e aulas com os outros membros da equipe;
- Auxiliar nas avaliações físicas e de qualidade de vida;
- Participar e auxiliar em todas as discussões, palestras e reuniões do projeto;
- Apresentar trabalhos – frutos do projeto – em eventos como a SCIENTEX.

Os estagiários do Curso de Bacharelado em Educação Física, inicialmente, acompanharão as aulas de hidroginástica e/ou as avaliações antropométricas e de condicionamento físico e serão integrados às atividades, reuniões e discussões associadas ao projeto de extensão. Após, começarão também a dar



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101-67-68 [www.univasf.edu.br](http://www.univasf.edu.br)**

aulas de hidroginástica ou a realizar as avaliações em períodos determinados sob a orientação da coordenadora.

A funcionária Jozieuda Natália Soares (do apoio administrativo) também auxiliará no funcionamento do projeto, principalmente em relação ao controle da fila de espera. Ainda, reuniões com a equipe executora serão realizadas semanalmente para discutir sobre determinados assuntos tais como: (1) o planejamento, (2) as aulas de hidroginástica, (3) as dificuldades da execução do projeto, (4) os resultados das avaliações antropométricas, de condicionamento físico e de qualidade de vida, (5) a avaliação do projeto, (6) a organização das palestras e discussões sobre saúde e qualidade de vida, (7) a elaboração dos relatórios parcial e final e (7) a participação em eventos acadêmicos e confecção de artigo e ou resumos.

Em relação às avaliações, os alunos de hidroginástica serão avaliados para verificar o efeito das aulas sobre:

- A força muscular;
- O condicionamento cardiorrespiratório;
- A pressão arterial;
- A frequência cardíaca de repouso;
- As medidas antropométricas (massa, estatura, índice de massa corporal, circunferências e percentual de gordura);
- A qualidade de vida.

Essas avaliações serão realizadas com um intervalo de tempo de seis meses e têm como objetivo verificar o efeito crônico das aulas de hidroginástica e de verificar as necessidades dos participantes para uma melhor prescrição das aulas de hidroginástica. Ainda, as pesquisas e futuras publicações desenvolvidas no projeto referem-se a essas avaliações. É importante destacar que o presente projeto já está aprovado pelo Comitê de Ética em Estudos Humanos e Animais da UNIVASF e que o Colegiado de Educação Física possui todos os equipamentos específicos para a prática de hidroginástica e para as avaliações antropométricas e do condicionamento físico.

Além disso, a avaliação do projeto será feita semestralmente por meio de questionários e encontros com todos os envolvidos (comunidade, docentes, discentes e técnica). Após cada avaliação do projeto e dos seus participantes, serão discutidos, na reunião semanal, os pontos positivos e negativos destacados na análise, possibilitando gerar uma ação sobre aquilo que foi avaliado.



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br**

Em relação às aulas de hidroginástica e as palestras/discussões, estas serão elaboradas focando a promoção da saúde e a melhora da qualidade de vida do público-alvo. Ainda, serão convidadas outras pessoas (alunos ou professores ou profissionais) da área da saúde para integrar as palestras e as discussões sobre saúde e qualidade de vida, reforçando a interdisciplinaridade.

Como o projeto já está em andamento e o mesmo já foi avaliado sob a perspectiva dos seus participantes, algumas decisões foram tomadas pela equipe executora com base nessa avaliação. Por exemplo, as palestras/discussões sobre aspectos relacionados à saúde e à qualidade de vida serão realizadas em julho, uma vez que nesse período há uma diminuição na participação da comunidade devido à diminuição da temperatura, o que dificulta o andamento das aulas de hidroginástica, já que a piscina encontra-se em um ambiente aberto e a água não é aquecida. Outra decisão foi a de promover, duas vezes por ano, encontros ou festas, o que já ocorreu em 2013.

Um ponto que merece destaque é a sustentabilidade do projeto, uma vez que o Colegiado de Educação Física possui toda a infraestrutura para o desenvolvimento do projeto e que, até o presente momento, sempre houve interesse dos alunos do Curso de Bacharelado em Educação Física em estagiarem no projeto.

#### **Referência Bibliográfica:**

CUNHA, M. G.; CAROMANO, F. A. Efeitos fisiológicos da imersão e sua relação com a privação sensorial e o relaxamento em hidroterapia. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, n.2, p. 95-103, 2003.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Boletim do Instituto de Saúde**, n. , 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 e Desempenho Humano**, n.2, p. 67-72, 2006.

PÖYHÖNEN, T.; KYRÖLÄINEN, H.; KESKINEN, K.; HAUTALA, A.; SAVOLAINEN, J.; MÄLKÄ, E. Electromyographic and Kinematic Analysis of Therapeutic Knee Exercises Under



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF  
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX  
Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE  
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

Water. **Clinical Biomechanics**, n. 6, p. 496-504, 2001.

PRINS, J. Aquatic Training in Rehabilitation and Preventive Medicine. In: INTERNATIONAL SYMPOSIUM FOR BIOMECHANICS AND MEDICINE IN SWIMMING, 11. Oslo. **Biomechanics and Medicine in Swimming XI**. Oslo: Nordbergtrykk as, 2010. p. 28-29.

SILVA, L.; VALIM, V.; PESSANHA, A.; OLIVEIRA, L.; MYAMOTO, S.; JONES, A.; NATOUR, J. Hydrotherapy Versus Conventional Land-Based Exercise for the Management of Patients With Osteoarthritis of the Knee: A Randomized Clinical Trial. **Physical Therapy**, n. 1, p. 12-21, 2008.

TEIXIERA, C. S.; PEREIRA, E. F.; ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiátrica**, n.4, p. 226-232, 2007.

**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
Reuniões semanais com a equipe executora	A partir de 18 de fevereiro de 2014	
Organização das turmas de hidroginástica	A partir de 19 de fevereiro de 2014	À medida que houver vagas, novos participantes serão chamados
Avaliações antropométricas, do condicionamento físico e da qualidade de vida dos participantes	A partir de março de 2014	Essas avaliações serão realizadas duas vezes com um intervalo de seis meses
Encontro da turma (café da manhã para os alunos do turno da manhã e café da tarde para as outras duas turmas)	Final de junho de 2014	Essa atividade pode ser alterada a partir das sugestões dos participantes do projeto
Palestra/discussão sobre temas relacionados à saúde e à qualidade de vida	Julho de 2014	



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF  
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX  
Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE  
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

Confecção e entrega do relatório parcial	Final de agosto de 2014	
Avaliação do projeto com todos os envolvidos e consequente reflexão sobre os resultados	Agosto e setembro de 2014	
Apresentação de um trabalho no Congresso de Educação Física do Vale do São Francisco	Agosto ou setembro de 2014	
Apresentação de trabalhos na SCIENTEX sobre o projeto de extensão	_____	O período será conforme o calendário acadêmico de 2014
Festa de encerramento do ano	Dezembro de 2014	
Avaliação do projeto com todos os envolvidos e consequente reflexão sobre os resultados	Fevereiro de 2015	
Confecção e entrega do relatório final	Final de fevereiro de 2015	

#### Acompanhamento e Avaliação

##### Indicadores:

Serão indicadores de acompanhamento e de avaliação os seguintes pontos:

- Avaliação do projeto com todos os envolvidos;
- Participação da comunidade nas aulas de hidroginástica;
- Participação dos estudantes na equipe executora, sendo que, além dos estudantes nomeados que integram a equipe executora, qualquer aluno que tenha interesse em participar do projeto será bem-vindo;
- Participação de estudantes ou professores ou profissionais da área da saúde para colaborarem nas palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida;
- Participação da comunidade nas palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida;
- Apresentação e publicação de resumo/artigo em eventos acadêmicos e em revistas científicas.

##### Sistemática:



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br**

Para verificar os indicadores propostos, será adotada a seguinte sistemática:

- A avaliação do projeto será feita a cada seis meses por meio de questionários e de encontros e, a partir dos resultados, será feita uma reflexão para melhorar os pontos fracos;
- A frequência da comunidade será avaliada por meio de uma chamada realizada em cada aula de hidroginástica;
- A participação dos estudantes na equipe executora será baseada na participação deles nas atividades desenvolvidas, assim como as iniciativas demonstradas;
- Alunos ou professores ou profissionais de outros cursos serão convidados para colaborarem nas palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida;
- Será verificada a frequência dos alunos de hidroginástica nas palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida;
- Os alunos serão incentivados a apresentar trabalhos frutos do presente projeto de extensão e receberão orientação tanto para a apresentação quanto para a elaboração de manuscritos (resumos/artigos).

**Proposta Orçamentária**

<b>Rubrica</b>	<b>Justificativas</b>	<b>Valor (R\$)</b>
<b>Custeio</b>		
Bolsa de Extensão	Pagamento da bolsa para o estudante.	R\$ 4.800,00
Material de Consumo	- 03 resmas de papel A4 (R\$ 51,00) para as avaliações (antropométricas, de condicionamento físico, de qualidade de vida e do projeto); - 01 toner preto para impressora (R\$ 130,00) para a impressão das folhas das avaliações.	R\$ 181,00
Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica	- 10 certificados (R\$ 30,00) para os palestrantes e para os organizadores das palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida; - 02 <i>banners</i> (R\$ 130,00) para visualização da Escala Subjetiva de Esforço de Borg com o intuito de controlar a intensidade do esforço nas aulas de	R\$ 330,00



Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF  
Pró-Reitoria de Extensão - PROEX  
Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE  
Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br

	hidroginástica; - 10 cartazes (RS 20,00) para divulgação do projeto e para a divulgação das palestras/discussões sobre saúde e qualidade de vida. - 06 camisetas (R\$ 150,00) estampadas com o nome do projeto, do colegiado, da UNIVASF e da Pró-Reitora de Extensão para identificação dos integrantes da equipe.	
<b>Total</b>		<b>RS 5.311,00</b>
<b>Co-Financiamento</b> (Informe se o Projeto terá outro financiamento além do PIBEX – 2014/2015)		
Agências de Fomento	Quais?	
Outros	Quais?	
<b>PLANO DE TRABALHO DOS ESTUDANTES (BOLSISTA E VOLUNTÁRIOS)</b>		
<b>Plano de trabalho do aluno bolsista</b> A seguir são listadas as atividades do aluno bolsista, sendo que todas serão desenvolvidas sob a orientação da professora coordenadora do projeto: <ul style="list-style-type: none"><li>- Participar das reuniões semanais da equipe executora do projeto;</li><li>- Elaborar o planejamento das aulas de hidroginástica;</li><li>- Controlar a frequência dos alunos de hidroginástica por meio da chamada no início de todas as aulas;</li><li>- Atuar como professor de hidroginástica, planejando e aplicando as aulas em períodos determinados;</li><li>- Auxiliar seus colegas e professora nas aulas de hidroginástica;</li><li>- Discutir seu planejamento e aulas com os outros membros da equipe;</li><li>- Auxiliar nas avaliações antropométricas, de condicionamento físico e de qualidade de vida;</li><li>- Auxiliar na avaliação do projeto;</li><li>- Participar e auxiliar em todas as discussões e palestras desenvolvidas pelo projeto;</li><li>- Desenvolver uma pesquisa dentro do projeto de extensão a partir de uma das avaliações realizadas;</li><li>- Escrever e apresentar trabalhos – frutos do projeto – em eventos como a SCIENTEX e no Congresso de Educação Física do Vale do São Francisco;</li><li>- O aluno também será incentivado a contribuir dando sugestões e reportando as suas opiniões para a</li></ul>		



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101-67-68 www.univasf.edu.br**

melhoria do projeto.

#### **Plano de trabalho da aluna voluntária**

A seguir são listadas as atividades da aluna voluntária, sendo que todas serão desenvolvidas sob a orientação da professora coordenadora do projeto:

- Participar das reuniões semanais da equipe executora do projeto;
- Elaborar o planejamento das aulas de hidroginástica;
- Auxiliar no controle da frequência dos alunos de hidroginástica por meio da chamada no início de todas as aulas;
- Atuar como professora de hidroginástica, planejando e aplicando as aulas em períodos determinados;
- Auxiliar seus colegas e professora nas aulas de hidroginástica;
- Discutir seu planejamento e aulas com os outros membros da equipe;
- Auxiliar na avaliação do projeto;
- Participar e auxiliar em todas as discussões e palestras desenvolvidas pelo projeto;
- Escrever e apresentar trabalhos – frutos do projeto – em eventos como a SCIENTEX;
- A aluna também será incentivada a contribuir dando sugestões e reportando as suas opiniões para a melhoria do projeto.

**Lara Elena Gomes Marquardt**  
**Coordenadora do projeto de extensão - Docente do Colegiado de Educação Física**

**Francklin Cristiano Vidal de Araujo**  
**Estudante bolsista - Discente do Colegiado de Educação Física**

**Ferdinando Oliveira Carvalho**  
**Coordenador do Colegiado de Educação Física**