



Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão – PROEX
Núcleos de Extensão

FORMULÁRIO DE VINCULAÇÃO DE PROJETO

Título: Gimnações: Práticas em Ginásticas na UNIVASF

Colegiado Proponente: Colegiado de Educação Física

Coordenador: Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho

Núcleo de Extensão vinculado:

- Ciências da Terra
 Ciências da Vida
 Ciências Humanas e Ciências Sociais aplicadas
 Engenharias e Ciências Exatas

Equipe			
Nome	Unidade	Categoria Profissional	Função no Projeto
Natália Batista Albuquerque Goulart	CEFIS	Docente	Coordenadora
Jozieuda Natália Soares	CEFIS	Apoio Administrativo	Colaboradora
Estudante de Educação Física (Bacharelado)	CEFIS	Discente	Estagiário
Paola Gouveia Schemberger Levandoski	-----	Profissional	Colaborador

Área temática: Saúde

Linha de Extensão: Esporte e lazer

Apresentação:

A Ginástica é dos conteúdos mais antigos da Educação Física e constitui-se como uma importante ferramenta no processo de desenvolvimento psicomotor e social dos indivíduos (GAIO et al., 2010). De acordo com Dallo (2010) a ginástica pode ser definida como um conjunto



Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão – PROEX
Núcleos de Extensão

de formas específicas de movimentos e de suas respectivas técnicas de execução, que envolvem funções corporais e diferentes possibilidades de ações motoras.

Atualmente, existem diversas manifestações de ginástica, dentre elas tem-se as esportivas/competitivas como a ginástica artística, ginástica rítmica e ginástica acrobática, bem como a ginástica geral que apresenta uma característica demonstrativa, não competitiva (GALLARDO; GUTIÉRREZ. 2013).

A ginástica artística é caracterizada por exercícios de saltos, acrobacias, equilíbrios, realizados no solo ou em aparelhos fixos como a trave de equilíbrio, argolas, paralelas assimétricas, cavalo com alças, entre outros (NUNOMURA, 2010).

A ginástica rítmica combina de maneira harmoniosa a execução dos elementos corporais saltos, equilíbrios e giros com a manipulação dos aparelhos portáteis corda, bola, arco, fita e maças (PAOLIELLO; TOLEDO, 2010).

Já a ginástica acrobática é caracterizada pela formação de pirâmides corporais em grupos, desenvolvendo a cooperação entre os ginastas, as possibilidades de movimentos corporais e os respeito ao próximo (NUNOMURA; TSUKAMOTO, 2009).

Além disso, a Federação Internacional de Ginástica também apresenta uma categoria não competitiva, chamada de ginástica geral ou ginástica para todos (GPT). A GPT tem como característica a conjunção de movimentos ginásticos, elementos da dança, das lutas e do circo, com a exploração de materiais oficiais e alternativos como pedaços de pano, jornais, garrafas, entre outros, unidos em uma amostra coreográfica. Por seu cunho demonstrativo, a GPT tem como principal finalidade incentivar a descoberta das possibilidades de movimentos corporais e dos aparelhos, levando em consideração o que o sujeito é capaz de realizar (SANTOS, 2009).

Dentre os diversos contextos em que são inseridas, as ginásticas podem ser praticadas tanto em nível competitivo quanto lúdico. O trabalho de forma lúdica, principalmente utilizada no âmbito da vivência e iniciação desportiva, visa o ensino dos elementos corporais e dos aparelhos, sem a necessidade de seguir de forma rígida os códigos de pontuação.

Em adição, as ginásticas esportivas e GPT apresentam uma grande importância para o processo de ensino-aprendizagem na infância, uma vez que reúne uma grande variedade de capacidades físicas (coordenação, agilidade, velocidade, flexibilidade, ritmo, entre outras), desenvolve a noção espaço-temporal, competências pessoais, sociais, cognitivas e afetivas (NUNOMURA; TSUKAMOTO, 2009; GAIO et al., 2010; ALONSO, 2011). Além disso, na prática lúdica há também a utilização de materiais alternativos no ensino dos movimentos como bancos de madeira, plintos, bonecas, garrafas, pedaços de pano e jornais, entre outros (GAIO, 2007;



Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão – PROEX
Núcleos de Extensão

SANTOS, 2013).

Neste sentido, o projeto de extensão Gimnações tem por objetivo a vivência das diferentes **ações** motoras e sociais possibilitadas pela prática lúdica da ginástica, com foco no desenvolvimento motor, aquisição de habilidades motoras, qualidade de vida, aptidão física e convívio social. Em adição, visa proporcionar ao graduando de Educação Física a complementação dos conhecimentos desenvolvidos na disciplina de ginástica artística e ginástica rítmica, por meio da vivência profissional no campo de estágio.

O Gimnações será construído visando abranger as seguintes **gerações**: (1) crianças e jovens estudantes de escolas locais e (2) graduandos dos cursos de graduação da UNIVASF. Dessa forma, o projeto será constituído de dois espaços, descritos a seguir:

(1) Vivências em ginásticas na infância e adolescência:

A ideia principal deste espaço é proporcionar às crianças e adolescentes atividades motoras que permitem a exploração das diversas possibilidades corporais características das ginásticas esportivas e da GPT, vivenciadas individualmente ou em grupos, as possibilidades de manipulação de aparelhos, a construção de materiais alternativos visando também a conscientização ambiental, práticas rítmicas que visam a descoberta da criatividade, do companheirismo, cooperação e potenciais do aprendiz.

Constitui-se como público-alvo crianças e adolescentes matriculados regularmente em instituições de ensino. As vagas em cada turma serão distribuídas da seguinte forma: 10 vagas para estudantes de escolas públicas e 10 vagas para estudantes de escolas privadas. Para melhor desenvolvimento do projeto, as aulas deverão ter duração de uma hora, compostas por até 20 alunos, alocados em três turmas: 6 a 8 anos, 9 a 11 anos e 12 a 17 anos, respeitando o processo de ensino-aprendizagem para cada faixa etária.

(2) Vivências em ginásticas na graduação

Este espaço será constituído por aulas voltadas à vivência das ginásticas esportivas e GPT para os graduandos do curso de graduação da UNIVASF com o objetivo de promover o contato dos alunos com a diversidade de movimentos gímnicos, bem como identificar a ginástica como uma possibilidade de exercício físico para desenvolvimento da aptidão física, saúde e qualidade de vida. Este projeto busca disseminação e a popularização das ginásticas também na comunidade acadêmica.

Constitui-se como público-alvo graduandos dos cursos de graduação da UNIVASF que estejam devidamente matriculados. Será realizada uma entrevista prévia com os alunos para averiguar questões relacionadas à saúde e histórico da prática de atividade física, com a



Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão – PROEX
Núcleos de Extensão

disponibilização de 20 vagas.

Justificativa: A prática da ginástica proporciona o conhecimento sobre as possibilidades do próprio corpo, desenvolve a criatividade por meio da vivência dos elementos gímnicos e promove a socialização entre os participantes.

De acordo com dados do IBGE (2012), a região de Petrolina (PE) e Juazeiro (BA) somam juntas 239 escolas públicas (entre municipais e estaduais) e 113 escolas privadas. Contudo, poucas escolas oferecem as práticas da ginástica como um conteúdo de ensino. Como consequência da ausência desta vivência na infância, muitas pessoas crescem desconhecendo as ginásticas, principalmente as esportivas, como uma forma de exercício físico para melhoria da saúde física e mental.

Assim, por meio do projeto Gimnações será possível oferecer às crianças da região, bem como aos graduandos da UNIVASF um espaço para a aprendizagem dos elementos gímnicos, sendo também uma forma integrativa da universidade com a comunidade.

Objetivos:

O projeto de extensão “Gimnações” tem como objetivo principal:

- Oferecer aulas de ginástica artística, rítmica, acrobática e ginástica para todos às crianças e adolescentes da região, bem como aos graduandos da UNIVASF proporcionando a vivência das ações motoras gímnicas, com foco no desenvolvimento das habilidades motoras, na melhoria do condicionamento físico, na superação de limites e integração social.

Além disso, são objetivos específicos:

- Promover apresentações das coreografias desenvolvidas no projeto em eventos da comunidade acadêmica e das cidades da região, como forma de motivar o ingresso de novos praticantes e divulgar a ginástica para a população;

- Participar de festivais nacionais de ginástica;

- Observar o boletim escolar das crianças e adolescentes ao final de cada trimestre, com o objetivo de verificar a contribuição da prática da ginástica para o desempenho escolar dos alunos participantes;

- Desenvolver encontros/palestras com outros profissionais, com o intuito de informar aos participantes e aos pais sobre hábitos alimentares saudáveis, benefícios físicos e mentais da prática esportiva na infância, conscientização ambiental, entre outros;

- Proporcionar um espaço para a prática docente dos graduandos do curso de Educação Física;



Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão – PROEX
Núcleos de Extensão

- Divulgar os trabalhos desenvolvidos no projeto de extensão por meio de apresentações em eventos científicos como a SCIENTEX e submeter publicações a periódicos da área;
- Desenvolver avaliações periódicas da composição corporal, condicionamento físico, habilidades motoras, bem como dos aspectos motivacionais promovidos pelas atividades do projeto de extensão.

Metas:

- O projeto de extensão “Gimnações” tem como metas:
- Oferecer a vivência e aprendizagem dos elementos das ginásticas esportivas e da ginástica geral para crianças, adolescentes e estudantes da graduação;
 - Elaborar coreografias que serão apresentadas para a comunidade em eventos acadêmicos e da região;
 - Participar de festivais e eventos de ginástica fora da região;
 - Acompanhar o desempenho escolar das crianças e adolescentes participantes, pois se espera que a prática esportiva possa colaborar para o rendimento escolar;
 - Convidar alunos ou profissionais de outros cursos da área da saúde para contribuir nas palestras/discussões sobre os benefícios da prática esportiva, dos hábitos de vida saudáveis na infância e da conscientização ambiental;
 - Divulgar o trabalho realizado no projeto de extensão em eventos acadêmicos e em publicações científicas;
 - Proporcionar um espaço para a prática profissional dos estudantes como campo de extensão e de estágio;
 - Realizar avaliações da composição corporal, condicionamento físico e habilidades motoras em todos os alunos participantes das aulas, com o objetivo de verificar os efeitos da prática das ginásticas no desenvolvimento físico e motor de seus praticantes;
 - Realizar avaliações dos aspectos motivacionais para a prática das ginásticas, com o objetivo de verificar os motivos que levam os alunos a participarem;
 - Promover uma avaliação do projeto de extensão a cada seis meses, com o objetivo de refletir sobre os resultados adquiridos e determinar as metas a serem alcançadas no semestre seguinte.

Resultados Esperados:

- Uma vez estabelecidas as metas do projeto, espera-se conseguir os seguintes resultados:
- A participação ativa das crianças nas atividades desenvolvidas no projeto de extensão;
 - A participação ativa dos alunos de graduação;



Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão – PROEX
Núcleos de Extensão

- O envolvimento e incentivo dos pais, contribuindo para a assiduidade das crianças às aulas;
- Engajamento de discentes da Univasf como campo de extensão e estágio;
- Participação de profissionais da área da saúde para contribuir nas palestras/discussões sobre saúde, prática esportiva, hábitos de vida saudáveis e cuidados com o meio ambiente;
- Apresentação de trabalhos associados ao projeto de extensão na SCIENTEX e no Congresso de Educação Física do Vale do São Francisco;
- Apresentação de trabalhos desenvolvidos no projeto de extensão em eventos científicos fora da região com consequente publicação do resumo nos anais dos eventos;
- Publicação de trabalhos desenvolvidos no projeto de extensão em periódicos científicos;
- Melhora nos resultados das avaliações de habilidades motoras dos participantes;
- Melhora nas relações sociais entre os participantes, resultantes das atividades integrativas e desafiadoras proporcionadas pela prática das ginásticas.

Metodologia:

O projeto de extensão Gimnações irá ocorrer na sala de dança localizada nas dependências do Colegiado de Educação Física (Campus Petrolina/Centro). O colegiado de Educação Física dispõe de todos os materiais oficiais necessários para o desenvolvimento deste projeto. Em adição, fará parte do planejamento das aulas a confecção e utilização de materiais alternativos, como panos, garrafas de plástico, jornais, entre outros.

As aulas de ginástica para os graduandos ocorrerão nas sextas feiras das 14h30 às 17h, com o limite máximo de 20 alunos. Já as aulas para as crianças e adolescentes acontecerão aos sábados no período da manhã. Nestas turmas, os alunos serão divididos conforme a faixa etária e disponibilidade de vaga, sendo no máximo 20 alunos por turma. Dessa forma, o projeto contará com três turmas, divididas conforme a faixa etária: 6 a 8 anos, 9 a 11 anos e 12 a 17 anos. Os horários serão divididos da seguinte forma: primeira turma das 08h30 às 9h30, a segunda turma das 9h30 às 10h30 e a terceira turma das 10h30 às 11h30.

O público-alvo consiste em alunos estudantes de instituições de ensino públicas e privadas da região, bem como por alunos de graduação da UNIVASF. Inicialmente, será feita divulgação do projeto por meio eletrônico (página da UNIVASF, Facebook e blogs) e por meio impresso com cartazes.

Nas aulas para crianças e adolescentes serão disponibilizadas 20 vagas por turma, sendo 10 para alunos de escolas públicas e 10 para alunos de escolas privadas. Este número



Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão – PROEX
Núcleos de Extensão

de vagas foi determinado baseando-se na contagem de um professor responsável por turma. Dessa forma, como as aulas de ginástica necessitam do auxílio permanente do professor para execução correta dos elementos e prevenção de acidentes, sugere-se que uma aula de ginástica para crianças não tenha mais de 20 alunos quando se trabalha com apenas um professor (ALONSO, 2011). Conforme as metas do projeto, o aumento do número de discentes interessados em trabalhar proporcionará também a abertura de novas vagas. Da mesma forma, com a inauguração do ginásio poliesportivo do colegiado de Educação Física previsto para 2015, será possível também abertura de novas turmas. Além disso, caso o aluno matriculado se ausente por três aulas consecutivas sem justificativa, o mesmo será desligado conforme explicação anterior ao início do projeto, uma vez que irá ser feita uma lista de espera.

Poderão concorrer à bolsa de extensão os discentes que se enquadrarem nos seguintes critérios: estar matriculado e frequentando regularmente as disciplinas do período, ter sido aprovado ou estar cursando a disciplina de crescimento e desenvolvimento humano, ter disponibilidade de horário e demonstrar interesse, motivação e pró-atividade no trabalho com crianças.

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, tem experiência com o ensino da ginástica desde o início da sua formação acadêmica, atuando no âmbito da iniciação ao alto rendimento, sendo também árbitra de ginástica rítmica. Além disso, é pesquisadora e tem publicações na área. A coordenadora terá como responsabilidades:

- Coordenar o projeto de extensão, auxiliando os estudantes em relação ao funcionamento do projeto;
- Orientar todos os participantes envolvidos (bolsista, voluntários, colaboradores e estagiários);
- Convidar alunos, professores ou profissionais da área da saúde para colaborar nas palestras/discussões.
- Agendar e coordenar reuniões semanais com os membros da equipe;
- Revisar e auxiliar no planejamento dos planos de aula elaborados pelo aluno bolsista e voluntário.

Os alunos bolsistas e voluntários terão como responsabilidade:

- Elaborar o planejamento das aulas com a supervisão da coordenadora;



Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão – PROEX
Núcleos de Extensão

- Elaborar coreografias e espetáculos para serem apresentados em eventos esportivos e da comunidade;
- Controlar a lista de frequência dos alunos participantes;
- Informar os pais com relação ao comportamento das crianças em aula;
- Debater seu planejamento com os outros membros da equipe;
- Auxiliar nas avaliações semestrais das habilidades motoras e motivacionais dos alunos participantes;

- Elaborar um relatório com os resultados das avaliações a ser entregue aos pais;
- Participar e auxiliar em todas as discussões, palestras e reuniões do projeto;
- Elaborar e apresentar trabalhos oriundos do projeto em eventos.

Os estagiários do Curso de Bacharelado em Educação Física, inicialmente, observarão as aulas e as avaliações, bem como participarão das reuniões e atividades de planejamento do projeto. Em um segundo momento, irão auxiliar os alunos bolsista e voluntário no planejamento e execução das aulas, para em um terceiro momento ministrar as aulas e realizar as avaliações sob a orientação da coordenadora.

A funcionária Jozieuda Natália Soares (apoio administrativo) auxiliará no funcionamento do projeto no que confere o controle da fila de espera.

A cada seis meses serão realizadas avaliações da composição corporal, do condicionamento físico e de habilidades motoras as quais têm como objetivo avaliar a influência da prática das ginásticas em parâmetros físicos, motores e de saúde. Essas avaliações incluem:

- Medidas da estatura, massa corporal total, índice de massa corporal, percentual de gordura;
- Testes para avaliação de valências físicas e coordenativas como força, flexibilidade, resistência, equilíbrio, agilidade, entre outras;
- Avaliação das habilidades motoras fundamentais, que incluem habilidades locomotoras, orientação espaço-temporal e manipulação de objetos, muito importantes na infância e adolescência.
- Avaliação dos fatores motivacionais para a participação no projeto de extensão.

Após cada avaliação do projeto, serão discutidos os pontos positivos e negativos destacados na análise, possibilitando gerar uma ação sobre o que foi avaliado. As pesquisas e futuras publicações desenvolvidas serão relativas às avaliações realizadas no projeto.



Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão – PROEX
Núcleos de Extensão

Referência Bibliográfica:

1. BROCHADO, FA; BROCHADO, MMV. Fundamentos da ginástica artística e de trampolins. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
2. DALLO, AR. A Ginástica como ferramenta pedagógica: o movimento como agente de formação. São Paulo: Edusp, 2007.
3. GAIO, R. Ginástica rítmica popular – uma proposta educacional. 2. ed. São Paulo: Fontoura, 2007.
4. GAIO, R; et al. Ginástica e dança no ritmo da escola. São Paulo: Fontoura, 2010.
5. GAIO, R; GOIS, AAF; BATISTA, JCF. A ginástica em questão: corpo e movimento. 2º ed. São Paulo: Phorte, 2010.
6. GRUPO GINÁSTICO UNICAMP. 25 anos do Grupo Ginástico Unicamp. São Paulo: Unicamp, 2014.
7. MARCASSA, L. Metodologia do ensino da ginástica: novos olhares, novas perspectivas. Pensar a Prática. v.7, n.2, p. 171-186, 2004.
8. NUNOMURA, M; TSUKAMOTO, MHC. Fundamentos das ginásticas. São Paulo: Fontoura, 2009.
9. PAOLIELLO, E; TOLEDO, E. Possibilidades da Ginástica Rítmica. São Paulo: Phorte, 2010.
10. SANTOS, JCE. Ginástica para Todos: elaboração de coreografias e organização de festivais. São Paulo: Fontoura, 2009.
11. TOLEDO, E; SILVA, PCC. Democratizando o ensino da ginástica: estudos e exemplos de sua implantação em diferentes contextos sociais. São Paulo: Fontoura, 2013.

Público-Alvo: Alunos de ensino fundamental e médio de instituições de ensino públicas e privadas da região. Alunos dos cursos de graduação da UNIVASF.	Nº de Pessoas Beneficiadas	80
--	-----------------------------------	----

Cronograma de Execução		
Evento	Período	Observações
Reuniões semanais com a equipe executora	A partir de 01 de fevereiro de 2015	
Organização das turmas	A partir de 20 de fevereiro de 2015	À medida que houver vagas, novos participantes serão contatados.
Avaliações físicas e motoras, bem como dos	A partir de março	Avaliações realizadas



Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão – PROEX
Núcleos de Extensão

aspectos motivacionais	de 2015	duas vezes com um intervalo de seis meses.
Planejamento para participação em eventos e festivais	A partir de março de 2015	No início do semestre será feito um levantamento dos possíveis festivais, locais e datas do ano de 2015.
Acantonamento das turmas de crianças e adolescentes (noite do pijama, brincadeiras e café da manhã).	Final de junho de 2015	Essa atividade pode ser alterada conforme a disponibilidade do local e sugestão dos participantes.
Palestra/discussão sobre temas relacionados aos hábitos de vida saudáveis, benefícios da prática esportiva na infância e cuidado com o meio ambiente.	Março, Maio, julho, setembro e novembro de 2015	As palestras ocorrerão no último sábado do mês, podendo ser alteradas conforme disponibilidade dos palestrantes.
Confecção e entrega do relatório parcial.	Final de julho de 2015	
Avaliação do projeto com todos os envolvidos e consequente reflexão sobre os resultados.	Agosto e setembro de 2015	
Apresentação de trabalhos na SCIENTEX sobre o projeto de extensão.	_____	O período será conforme o calendário acadêmico de 2015.
Festa de encerramento do ano.	Dezembro de 2015	
Avaliação do projeto com todos os envolvidos e consequente reflexão sobre os resultados.	Fevereiro de 2016	
Confecção e entrega do relatório final.	Final de fevereiro de 2016	

Proposta Orçamentária		
Rubrica	Justificativas	Valor (R\$)
Custeio		
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 de habilidades motoras e motivação; - 01 toner preto para impressora (R\$ 130,00) para a impressão das folhas das avaliações. - Caixa de som amplificada com entrada USB (R\$ 350,00)	R\$ 531,00
Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica	- 4 certificados (R\$ 30,00) para os palestrantes e para os organizadores das palestras/discussões;	R\$ 200,00



Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF
Pró-Reitoria de Extensão – PROEX
Núcleos de Extensão

	- 10 cartazes (RS 20,00) para divulgação do projeto e das palestras/discussões - 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.	
Total		R\$ 5.531,00

Natalia B. A. Coutinho

Coordenador do Projeto

[Assinatura]

Coordenador do Colegiado